

Gente

Año 7, número 250
6 - 13 julio 2012

madrid

Getafe



Soler insta a la Comunidad a reflexionar sobre Carpetania

El alcalde pide tanto al Gobierno regional como a todos los grupos políticos de Getafe que sean "sensatos" • Tomás Gómez (PSM) advierte que se ponen en riesgo 25.000 puestos de trabajo Pág. 10



ENTREVISTA

Pág. 16

Nacho Montes: "Victoria Abril va hecha un esperpento"

El periodista especializado en moda acaba de publicar su primer libro '¿Nada que ponerte?', donde revela las claves para ir impecable

HOSPITALILLO DE SAN JOSE Pág. 14

Los Coronas, surf instrumental en Cultura Inquieta

Pardo, guitarrista, presenta al grupo como "un accidente con reverb"

iGente SALUD & BELLEZA

La nutrición orientada a la cosmética

Págs. 21-23



Mundial de Ultraligeros

Pedro Nogueroles, vigente campeón del mundo en la categoría de ultraligeros con mandos aerodinámicos biplaza, intentará revalidar el título en el mundial que Marugán (Segovia) acogerá el próximo mes de agosto. "Hay poco tiempo para volar, pero ahí arriba te desconectas de los problemas diarios", confiesa a Gente

Pág. 13

www.gentedigital.es visita nuestra web

Clifford Auckland

91 533 29 61

C/ Rios Rosas, 46 - 6ªA 28003 Madrid

CONSULTA GRATUITA

CONSULTORES DE HIPOTECAS URGENTES
DESPACHO DE SERVICIOS JURÍDICOS Y FINANCIEROS

www.cliffordaukland.es

ABOGADOS

INTERMEDIARIOS FINANCIEROS INDEPENDIENTES N° 003/2011

¡¡MÁXIMA RAPIDEZ!!

¡¡AQUÍ SÍ!! ¡¡DINERO URGENTE!! ¡¡RÁPIDO!!

SI TIENE UNA VIVIENDA U OTRA PROPIEDAD SUYA O DE SU FAMILIA, CON Poca HIPOTECA O NINGUNA

SÓLO CON EL DNI Y LAS ESCRITURAS

SOLUCIONAMOS HIPOTECARIAMENTE PROBLEMAS ECONÓMICOS



91 533 29 61

SISTEMA ALEXANDRE DE ADELGAZAMIENTO

SIN APENAS ESFUERZO
NI RESTRICCIONES,
COMIENDO GRANDES
CANTIDADES DE ALIMENTOS

ALEXANDRE FERNANDES RODRIGUES-SANÓNA

LANZAMIENTO A NIVEL INTERNACIONAL

LIBRO A LA VENTA EN:

www.sistemaalexandre.es o en el tlf: 91 598 61 67
Y en Editorial Cultiva (C/ Palos de la Frontera, 25 Madrid)
o encárguelo en su librería habitual

No se pretende ninguna finalidad sanitaria

Primer plano

REPORTAJE ESPAÑA, OTRA VEZ CAMPEONA

Miles de personas volvieron a echarse a la calle para festejar otro título de una selección que mantiene un fuerte atractivo deportivo y económico

Baño de masas en la marea roja

Francisco Quirós

Cuatro años. Ese es el tiempo que ha necesitado la selección española de fútbol para pasar de ser una decepción habitual en los grandes torneos a conseguir un éxito inédito en este deporte. La Eurocopa de Polonia y Ucrania ha vuelto a rendirse a los pies de un equipo del que todos quieren formar parte. Atrás han quedado los años en los que las convocatorias del seleccionador de turno eran vistas como un inoportuno compromiso por jugadores y afición. Ahora, todos están al lado de la 'Roja', ya sea en partido oficial o amistoso.

Esa comunión volvió a quedar patente en otra jornada festiva con las calles de Madrid como testigos. Algunas fuentes cifran en un millón el número de aficionados que se echaron a la calle, camiseta y bandera en mano, para compartir unos minutos de alegría con los héroes de Kiev. Tras las pertinentes visitas institucionales, los jugadores fueron desfilando a bordo de un autobús descapotable por zonas tan significativas como la Gran Vía y la calle Alcalá, hasta desembocar en la plaza de Cibeles.

UN CACHÉ CRECIENTE

El hecho de revalidar el título de campeona de Europa le sirve a la Real Federación Española de

Fútbol (RFEF) para presumir de selección, pero también para asegurarse unos ingresos jugosos de cara al futuro. Como ya sucediera tras el triunfo en el Mundial, el equipo de Vicente Del Bosque volverá a vestirse de corto a mediados de agosto para jugar un amistoso en pleno mes de agosto. Si en 2010 México fue el destino escogido, en esta ocasión el rival será Puerto Rico, un equipo cuya federación abonará una suma a su homóloga española que no ha trascendido de forma oficial, pero que podría acercarse a los dos millones de euros que pagó el año pasado Costa Rica por un encuentro similar. Ese caché también es un fiel exponente de la popularidad creciente de la selección en los últimos años. A comienzos de 2010, el coste de la contratación de un amistoso con la 'Roja' ascendía a un millón de euros, justo la mitad que ahora y muy por encima de los 600.000 euros que se embolsaba la RFEF antes de junio de 2008.

Pero otro de los termómetros que calibran la popularidad y el atractivo que destila esta selección es la cantidad que llega a la RFEF procedente de los patrocinadores. Tras el triunfo reciente en la Eurocopa se calcula que los 27 millones que recaba el organismo que preside Ángel María



Los internacionales celebraron por todo lo alto su éxito

El Mundial de Brasil, próximo objetivo deportivo

Con el telón de la Eurocopa bajado de forma definitiva, la selección ya piensa en el próximo gran evento. Dejando a un lado la Copa Confederaciones que se jugará el próximo verano en Brasil, el equipo que dirige Vicente Del Bosque tendrá como reto inmediato lograr la clasificación para el campeonato del mundo de 2014. Para ello, deberá conquistar la

primera plaza del grupo I de la zona europea, en el que también aparecen Finlandia, Georgia, Bielorrusia y sobre todo Francia. El combinado galo parte como gran rival para hacerse con un billete directo para el torneo de Brasil. En caso de acabar en segunda posición, España debería estar entre los ocho mejores segundos para disputar la repesca.

Villar por este concepto aumente hasta un 35 por ciento.

BALANCE RECÍPROCO

Los otros grandes beneficiados del valor al alza de la selección son los propios patrocinadores. Uno de ellos, Iberdrola, calcula que el retorno de su inversión publicitaria se ha multiplicado por cuatro. Otro dato más que demuestra que fútbol y economía sí van de la mano cuando se habla de la selección española.

OPINIÓN

Lo conseguimos. Los chicos de La Roja se alzaron el domingo con la Eurocopa 2012 y han colocado a España en la historia del fútbol mundial. Hay que reconocer que esta vez, a diferencia de 2008 y 2010, no hemos sufrido. Ni penaltis, ni prórroga, ni tan siquiera ese cosquilleo del que teme un empate en el último momento, porque desde el minuto 13 todo fueron alegrías. No había dado tiempo a creerse que habíamos marcado el primer gol, cuando entró el segundo, con el que llegó la tranquilidad. No importó que el árbitro no pitara un penalti, que lo fue claramente porque el balón tocó la mano de

un jugador italiano, porque aquello fue una lluvia de buen juego y de goles. Si nos dicen que las cosas iban a salir así, no lo hubiéramos creído. Al día siguiente, tocó celebrar. Madrid se volcó con la selección, que se mostró agradecida con esta afición que tiene marca propia: España. Si los indicadores económicos se basaran en el buen juego o en la pasión de los españoles, este fin de semana hubiéramos salido definitivamente de la

Mamen Crespo
Redactora Jefe

Euforia empañada

mos la victoria, centenares de personas eran desalojados de sus casas ante la inminente llegada del fuego que se ha saldado con miles y miles de hectáreas quemadas y con una vida, la del piloto de un helicóptero que intentaba sofocar las llamas. No está confirmado si finalmente algún

crisis. Qué grande es nuestro país y no sólo para celebrar los éxitos, también para volcarse con los desafortunados porque mientras la mayoría celebraba

jugador de la selección ha donado los 300.000 euros que les dan de prima por ganar el campeonato europeo a los afectados por el fuego de la Comunidad Valenciana. Pero si es así, a mí me emociona profundamente. Ya hay muchos diciendo "con lo que ganan, qué menos". Pero se equivocan, ganan lo que es suyo y si en el fútbol se pagan sumas desorbitadas, eso es otro debate. Lo que está claro es que nuestros jugadores, en medio de la euforia, han tenido un momento para acordarse de los que no pudieron celebrar la victoria porque a ellos las llamas les empañaron la alegría.

Toda España delante del televisor

La final de la Eurocopa, que enfrentó a España con Italia, congregó a 17 millones de personas frente al televisor • El minuto de oro se produjo a las 22:32 horas con una cuota de pantalla del 90%

Mamen Crespo

La ocasión lo requería. España se jugaba hacer historia ganando tres títulos consecutivos (Eurocopa-Mundial-Eurocopa) y nadie se quería perder ese momento. El partido batió récords de audiencia y se convirtió en el encuentro más visto de la historia en nuestro país. Logró superar a la final contra Holanda en el Mundial de Sudáfrica de 2010.

La 'Roja' venció por 4-0 a Italia ante 15.481.000 personas y con una cuota media de pantalla del 83,4 por ciento. El minuto de oro se produjo a las 22:32 horas cuando 17.889.000 espectadores estaban ante la pequeña pantalla, con una cuota media del 90 por ciento.

El espacio previo a la emisión del encuentro, que se ofreció entre las 16:00 y las 20:45 horas, re-

gistró una cuota media de 18,3 por ciento y 2.243.000 personas.

Sin embargo, el programa inmediatamente posterior al partido registró una cuota media del 55,9 por ciento y fue seguido por 8.973.000 espectadores, lo que pone de manifiesto que los españoles no queríamos perdernos ni un detalle de la victoria de nuestro país.

EL BESO DE IKER Y SARA

Tras el encuentro, las palabras del príncipe Felipe, del presidente del Gobierno, Mariano Rajoy, del seleccionador nacional, Vicente del Bosque, y de la mayoría de los jugadores nos mantuvieron pegados a la pantalla. No hay que olvidar que muchos esperaban también que el capitán de La 'Roja', Iker Casillas, y la periodista Sara Carbo-



Miles de personas se congregaron en las pantallas de Madrid

nero repetirían el beso del mundial de Sudáfrica. No fue igual pero Carbonero entrevistó a su novio y hubo abrazo. Todos los comentarios referidos a este encuentro han estado entre las noticias más leídas en los periódicos digitales esta semana.

Gracias a la televisión, se pudo comprobar también la pasión por la selección española. Para

Iker Casillas y Sara Carbonero no repitieron el tan esperado beso del Mundial de Sudáfrica

el asombro de muchos, que así lo mostraban en twitter, las plazas de las ciudades del País Vasco y de Cataluña se llenaron de personas ondeando las banderas españolas. Está claro que el fútbol une y que acaba con cualquier diferencia. Y si no, bastó con ver los alrededores del Santiago Bernabéu donde culés, madridistas y atléticos se abrazaron por España.

Este verano hemos doblado los megas a todos

En las Tarifas por Tallas para Hablar y Navegar, tanto si eres cliente como si te vienes a Vodafone y sin que tengas que hacer nada.

Tiendas Vodafone
vodafone.es

power to you

X MEGAS

Comunidad

Subida en las universidades y eliminación de becas para libros

La Comunidad de Madrid busca el ahorro con estas dos medidas en la semana en la que se han aprobado los nuevos presupuestos regionales

Mamen Crespo Collada

La necesidad de cumplir con el objetivo de déficit impuesto por el Gobierno central provoca que cada semana haya sorpresas. Una vez más le ha tocado el turno a la educación y como se preveía, el Gobierno regional ha aprobado la subida de las tasas universitarias y ha eliminado las becas para los libros, vigentes desde el curso 2006/2007.

En cuanto a las tasas universitarias, la consejera de Educación, Lucía Figar, ha apuntado que subirán entre 5 y 6 euros de media por crédito. Eso sí, en ningún caso superarán el máximo establecido en este curso fijado en los 27,14 euros, el crédito más caro, que corresponde a la carrera de Medicina en la Universidad Complutense.

LOS COLEGIOS ORGANIZAN

En relación con las becas de libros de texto, se han eliminado y se van a sustituir por un sistema de préstamos a los centros directamente. Los préstamos incluyen el segundo ciclo de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Con los libros adquiridos por los centros, éstos crearán un

fondo bibliográfico para realizar la cesión a los alumnos y asegurar su mantenimiento. Los libros que se adquieran deberán tener una duración mínima de cuatro años y serán los Consejos Escolares los que establezcan el funcionamiento del sistema en cada centro atendiendo a sus propias necesidades.

SUBIDA ESCUELAS DE IDIOMAS

Según este sistema, el alumno beneficiario del préstamo se comprometerá a cuidar el material escolar que se le ceda gratuitamente y a devolverlo en buen estado. Si el alumno deteriora el libro y éste no puede ser usado al año siguiente, la familia tendrá que abonar el precio del mismo para que el centro adquiera uno nuevo. En caso de que no lo responga, perderá el derecho a participar en el sistema de préstamo de libros para el siguiente curso, tal y como ya establece el Decreto de Convivencia de la Comunidad de Madrid.

Pero el Gobierno regional va a buscar el ahorro en muchas más materias. Para ello, decidió hace unas semanas modificar el presupuesto de este año y el martes



El pleno de la Asamblea de Madrid aprueba los presupuestos

fue aprobado el nuevo, que contempla, entre los ingresos, la extinción de los consorcios urbanísticos (60 millones de euros), la conversión del Canal de Isabel II en Sociedad Anónima (50 millones) y la implantación de nuevas tasas y la revisión de algunas que ya existen (15 millones). En concreto, la Comunidad va a cobrar 10 euros por emitir la tarjeta sanitaria, el 30% de la renta per cápita a los usuarios de los centros de día, 250 euros en la matrícula para FP superior, el doble por la matrícula de las escuelas de idiomas, que ahora costará 200 euros, 80 euros por inscribirse en el registro de parejas de hecho, y un euro al pasar la ITV, entre otras.

26 bachilleratos menos en los institutos públicos

La Comunidad de Madrid va a suprimir para el próximo curso 2012-2013 un total de 26 modalidades de Bachillerato que afectan a una quinena de Institutos de Educación Secundaria repartidos por toda la región. Se trata de una "reorganización" que se ha hecho "analizando centro a centro y comprobando el número de alumnos de cada modalidad". De este modo, en aquellos donde se ha detectado un número "muy escaso" de alumnos en alguna modalidad, se ha estudiado suprimirla, siempre que haya otro instituto cercano con esa opción.

OPINIÓN

Nino Olmeda

Periodista



Se acabó el trabajo parlamentario

Todo estaba preparado para la aprobación de la Ley de Modificación de los Presupuestos de la Comunidad para 2012 y al final hubo problemas técnicos a la hora de votar. El PP sacó adelante el recorte de 1.045 millones de euros. Habrá reducciones salariales de los empleados públicos y altos cargos del Ejecutivo, se crearán nuevas tasas para casi todo, se eliminarán algunas subvenciones a los sindicatos, habrá unos 100 millones de euros menos para asuntos sanitarios lo que provocará menos servicios de salud y más de 300 millones menos para el sector educativo, que se queda sin becas de comedor y para libros.

Al finalizar el periodo parlamentario hábil que concluyó el último día de junio, hubo que habilitar el mes de julio para la celebración de plenos y comisiones. El celebrado el 3 de julio no es el último, porque está previsto que el Gobierno presente otro proyecto de ley relacionado con el medio ambiente a lo largo de los próximos días. Se celebrará otro Pleno de duración similar al de aprobación de más recortes, unos 90 minutos.

Mientras se esperan nuevas propuestas que cubran el periodo inhábil pero habilitado para pequeños detalles, los diputados podrán dedicarse a descansar y pensar en el futuro de sus partidos y de cada uno de ellos. Por mucho que cuenten milongas sobre la hiperactividad de sus señorías visitando pueblos y hablando con los ciudadanos para mejor conocer sus problemas e inquietudes, todo se resume en algo que hace poco comentaba un consejero de Aguirre. Afirmaba, sentado en la cafetería del Parlamento regional, que para seguir contando con un asiento en la Asamblea o en otro lugar con derecho a sueldo y privilegios, lo razonable es cuidar a los electores. Aclaró que se refería a los que hacen posible la elección de cada uno de ellos, es decir, el jefe del partido, que es el mismo que decide quién se sienta dónde y cuándo. En eso y en el descanso veraniego pensarán los diputados durante sus vacaciones.



TuElevador Eléctrico S.L.

**Sillas y Plataformas
Salvaescaleras Alemanas**

**Le facilitamos la vida con
gran profesionalidad**



**Calidad en
Accesibilidad**



91-7161419 / 630 50 99 46

www.tuelevador.com

ABOGADOS

FINANCIACIÓN DE PROCEDIMIENTOS

- CIVIL: Divorcios desde 300€
Liquidación Gananciales y Patrimonio
Herencias, Deshaucios, Reclamaciones
- MERCANTIL - LABORAL
- ADMINISTRATIVO - PENAL

**PRIMERA
CONSULTA
GRATIS**

C/ Princesa
Plaza de España



91 547 25 25



902 44 77 22

rebajas

DEL 1 DE JULIO AL 31 DE AGOSTO



“Me encantan”
Eva González

MUJER

Bermudas	19,99€
Blusas	19,99€
Vestidos	29,99€

HOMBRE

Polos	19,99€
Camisas	19,99€

MODA JOVEN

PARA ELLA

Camisetas	3,99€
Pantalones	19,99€

PARA ÉL

Camisetas	9,99€
Bermudas	19,99€

INFANTIL

Camisetas, polos y pantalones cortos	5,99€
---	-------

ZAPATERÍA Y ACCESORIOS

Sandalias	19,99€
Bolsos	24,99€

Síguenos en
facebook.com/elcorteingles



SI NO QUEDA SATISFECHO, LE DEVOLVEMOS SU DINERO



tus compras también en:
elcorteingles.es

Comunidad

“Es vergonzoso que tengamos que pagar nuestros medicamentos”

Desde el 1 de julio los pensionistas, por primera vez, tienen que pagar por sus medicinas

Javier Sánchez Ortiz (@javisanchez3)

Las más de 2.800 farmacias de la Comunidad de Madrid ya cobran los medicamentos bajo el copago farmacéutico que entró en vigor el pasado domingo 1 de julio. Desde ese día el llevarse medicamentos de la farmacia sin pagar un euro, tal y como hacían los pensionistas, se ha acabado. Las farmacias están afrontando esta situación con “normalidad” pero sí que afirman que la gente lo está llevando “bastante mal”.

“El esfuerzo que hemos hecho ha sido muy grande, ahora cobramos los medicamentos según lo que viene establecido en la receta, cada una tiene un código y a través de eso nosotros sabemos que cantidad debe pagar el cliente”, esto es lo que cuenta Leticia una farmacéutica que ha tenido que cambiar la forma de cobrar las medicinas de su farmacia. Este copago ha supuesto un cambio en las boticas que en un breve periodo de tiempo se han tenido que adecuar a esta nueva forma de pago.

Desde ahora los precios han cambiado. Por primera vez en la historia del Sistema Nacional de Salud, los pensionistas pagan sus medicinas, algo que no les ha gustado. “Esto me parece mal, es vergonzoso, estamos toda la vida pagando al Estado y ahora a nuestra edad tenemos que pagar por nuestros medicamentos”, dice una pensionista a la salida de una farmacia en Madrid. Y es que son este colectivo de la sociedad los que más se están quejando. Una gran mayoría de los pensionistas del país están pagando desde el pasado día 1 un 10% del precio de los medicamentos. Esto se traduce a aquellos que reciben una renta



En las recetas ahora pone un código que es lo que indica el precio a pagar por el cliente ANA VERANO/GENTE

de menos de 100.000 euros al año. A partir de ahí, las cifras aumentan. Los pensionistas que tienen rentas más de 100.000 euros al año deben pagar un 60% del precio del fármaco. Sobre la cantidad máxima que pagarán al año, se han puesto unos límites. El grupo de pensionistas que obtiene más de 100.000 euros al año de beneficio no pagará más

de 60 euros, los pensionistas medios como máximo pagarán al año 18 euros y los que tienen rentas menores a los 18.000 euros pagarán de tope 8 euros.

¿Y para el resto?, para los demás, el copago también es una realidad. Aunque ya se pagaba por las medicinas, ahora se paga más. Los trabajadores activos con ingresos inferiores a los

18.000 euros pagan un 40% del precio del fármaco y los de entre 18.000 euros de renta al año y 100.000 euros de renta, pagan ya el 50%.

Los que no deben pagar nada por comprar sus medicinas son los afectados por la colza, las personas con rentas de integración social o con rentas no retribuidas, los parados sin derecho a subsidio y aquellos pacientes que tengan tratamientos derivados de accidentes de tráfico o enfermedades profesionales.

SIN DINERO PARA PAGAR

En estos primeros días de este copago ha habido un “poco de caos” y también algunos farmacéuticos se han encontrado con clientes que no pueden pagar sus recetas.

El consejero de Sanidad a favor de este copago

El copago farmacéutico ha sido tramitado desde el Ministerio de Sanidad. Con él se pretenden ahorrar más de 551 millones de euros al año e insisten que es una medida “justa y equitativa”. En Madrid, el consejero de Sanidad, Javier Fernández Lasquetty, ha apoyado este copago diciendo que es “mucho más justo y más lógico” y ha puntualizado que “ayuda a todos”. El consejero ha valorado “positivamente” su entrada e vigor y ha asegurado que “no ha habido problemas para ponerlo en marcha”.

OPINIÓN

Ángel del Río

Cronista de la Villa

Depresión nacional

Durante tres semanas, el tratamiento con ansiolíticos futboleros en cápsulas rojas alivió la depresión nacional, pero al quedarnos sin tratamiento, y pasados los efectos del anterior, volvemos a estar cómo estábamos. El lunes, al salir del coma eufórico de profunda alegría, nos encontramos con que nos subían la luz, el gas, la bombona de butano y en Madrid el estacionamiento de superficie en las zonas de “bajas emisiones”. El día anterior ya sufrimos los efectos del medicamentazo y su impacto en el bolsillo. Volvimos del mundo de los sueños de la roja y nos encontramos con un mundo más caro, porque la crisis no permite tiempo de descanso, ni da prórroga a la euforia. Cada vez nos cuesta más caro vivir. Nos rebajan los salarios, nos recortan algo más que las uñas para que no podamos defendernos a arañazos de las falsas promesas, y nos llaman a la solidaridad y a la comprensión con el duro ajuste, para que asumamos que es necesario con espíritu deportivo. Cuando estamos convencidos de haber hecho todo lo que nos han solicitado, de haber aguantado carros, carretas y ruedas de molino, resulta que el paro no baja en la medida esperada, la prima de riesgo no se apea de su pedestal, la Bolsa no remonta y que el ministro De Guindos nos dice que la economía seguirá cotizando a la baja. Y en esta situación, no tenemos más remedio que concluir, que las cosas no se están haciendo tan bien como se pregona. A pesar de la que está cayendo, hay quien no se arredra y se marcha de vacaciones a cuerpo descubierto, huyendo de estado de depresión nacional, que ha vuelto cuando el ansiolítico del fútbol ya no se despacha en las farmacias ni pagando.

FORMARÁN AL PERSONAL DE EMERGENCIA CONJUNTAMENTE

Comunidad y municipios intentan evitar las duplicidades

Gente

La Federación de Municipios de Madrid (FMM) y la Comunidad de Madrid organizarán “de forma conjunta” un Plan de Formación en materia de Seguridad y Emergencia para Policías Locales, Bomberos y voluntarios de Protección Civil que se llevará a

cabo en las instalaciones de la Academia de Policía Local.

Así se recoge en el convenio que firmaron esta semana la consejera de Presidencia y Justicia, Regina Plañol, y el presidente de la FMM, David Pérez, con el objetivo de colaborar “al máximo” en la formación de es-

tos profesionales y evitar duplicidades. Ambos dirigentes han señalado la importancia de este acuerdo que sirve para ser más eficaces en la gestión, más austeros y, además, evitar duplicidades innecesarias. El presidente de la FMM y alcalde de Alcorcón, David Pérez, ha coincidido con Plañol en que con este convenio se afianza la eficiencia y colaboración entre ambas instituciones, y sacará el “mayor rendimiento” al esfuerzo formativo que la Comunidad realiza.

SANITAS RESIDENCIAL

¿LO QUE MÁS ME GUSTA?
JUGAR AL BINGO Y UNA
BUENA CONVERSACIÓN

sanitasresidencial.com

ESTANCIAS
DE VERANO

"Me encanta jugar al bingo con mis amigas y tirarnos horas charlando entre cartón y cartón. Durante la época de verano esa costumbre siempre se ha interrumpido, ya que cada una nos vamos a un lugar diferente.

El año pasado pasé mi primer verano en Sanitas Residencial y allí encontré un nuevo grupo de amigos. Es como volver a tener una pandilla de verano. Jugamos al bingo, hablamos, y hacemos cientos de planes.

Además me siento muy bien cuidada por todo el equipo de Sanitas Residencial. Médicos, enfermeras, cuidadores, psicólogos, fisioterapeutas y animadores están a mi disposición en todo momento, para que yo pueda disfrutar de lo que más me gusta."

Carmen Guijar. Una historia real.

INFÓRMATE DE NUESTRAS
ESTANCIAS TEMPORALES
LLAMANDO AL 902 58 58 29.
SEAS O NO CLIENTE DE SANITAS

Sanitas 



Opinión

www.gentedigital.es/blogs/sin-acritud

El histórico triunfo de la selección de fútbol nos ha devuelto el orgullo de ser españoles. La gesta de estos jóvenes ávidos de gloria nos ha hecho olvidar por unos días nuestros problemas y nos ha puesto frente a un espejo en el que mirarnos. Nos ha hecho grandes en el momento en que más necesitados estábamos de un chute de autoestima. Con su juego han derrochado talento y tenacidad, trabajo y esfuerzo; han sabido ganar con generosidad, demostrando una deportividad que engrandece el deporte. Así lo ha reconocido la prensa internacional, que ha subrayado de manera unánime los valores de la selección española, erigida por derecho propio como el mejor equipo de fútbol de la historia. Con su desbordante ilusión compartida, los jugadores de la Roja se han puesto el mundo por montera, demostrando que España es capaz de hacer todo aquello que se propone. Pero más allá de la euforia del triunfo, que la afición celebró saliendo a la calle masivamente para compartir con sus héroes la tercera corona en una explosión de agradecimiento en medio de una marea teñida de rojo y amarillo, la lectura no puede ser más positiva porque trasciende el ámbito de lo deportivo. El fútbol es la gran metáfora de nuestros días, de lo que soñamos ser como nación, de los

Esta es la España en la que creemos

objetivos que podemos alcanzar. Ha hecho falta un gran director de orquesta como Vicente del Bosque, un líder tan carismático como sensato y discreto, artífice de la gloria de un equipo al que ha imbuido en su ADN la importancia de empujar todos en la misma dirección. Con seriedad y humildad, defendiendo sus convicciones contra viento y marea, ha dado una lección de confianza en el trabajo bien hecho. La victoria de la selección simboliza la unión de España ante un objetivo compartido por todos, donde el individualismo se subordina al trabajo en equipo y la procedencia carece de importancia. No puede haber ejemplo más claro de que la suma del esfuerzo común es más provechosa que las individualidades. Esta es la España que queremos, y en la que creemos, la que nos hace confiar de nuevo en las capacidades propias, la de la superación de las diferencias, la del sentimiento común de identidad, y la que nos demuestra que el esfuerzo abnegado siempre acaba dando sus frutos. La España de la excelencia, de la innovación, la que derrocha confianza en su futuro a pesar de las dificultades. Que esta lección que nos han dado nuestros deportistas perdure en el tiempo, y que nunca dejemos de gritar, sin complejos, soy español, español, español...

Alberto Castillo
DIRECTOR



IMPUTAN AL CONSEJO DE BANKIA

Comienza el desfile

La Audiencia Nacional ha admitido a trámite la querrela presentada por UPyD contra 33 exconsejeros de Bankia, entre los que se encuentran Rodrigo Rato y políticos del PP, PSOE e IU que formaban parte de la cúpula de la entidad. Además de Rato, el juez interrogará como imputados al expresidente de Bancaja, José Luis Olivas, y al exministro del Interior, Angel Acebes, que también formó parte del Consejo. Aunque el auto no concreta las acusaciones, los presuntos delitos investigados son falsificación de cuentas, administración desleal, maquinación para alterar el precio de las cosas y apropiación indebida. Que se haga justicia.



CARTAS AL DIRECTOR

Envíe sus cartas al Director a cartas@genteenmadrid.com (máx. 1000 caracteres)

Ejemplar hermanamiento

Ha sido una satisfacción más allá del triunfo deportivo, ver en el fantástico recibimiento que madrileños y gentes de toda España han tributado a la Selección Española de Fútbol la unión, el hermanamiento, la amistad entrañable entre jugadores procedentes de todos los territorios de España que tanto manifestaron su amor a ella de forma sencilla y humilde. Una sana envidia viendo que esto no ocurre en el mundo de la política, sino todo lo contrario, lleno de insultos, ataques, mal estilo, personajes que tratan de enfrentar a los españoles según donde hayamos nacido. Una

buena lección la de los deportistas que debieran apresurarse a aprender los que rigen nuestros destinos, viendo que la unión, la buena relación, la hermandad, el empeño en la tarea común es lo que nos hace fuertes. Felicitación a la Selección por su enorme triunfo y su lección de convivencia que ha llevado por unos días la alegría a un pueblo tan necesitado de ella

Gloria Calvar (MADRID)

Récord de personalidad

La selección española de fútbol "además de ser doble campeones de Europa y campeones del Mundo también son sencillos, humildes y

especialmente solidarios". Así es y se puede aplicar al futbolista ausente Puyol que pagó el tratamiento médico de Miki del Betis. En el mismo día nos dicen que "España ha vuelto a alcanzar un nuevo récord en donación y trasplante de órganos". España es una singular combinación de bondades con gran capacidad de superar dificultades y también de creárnoslas nosotros mismos. Ojalá todos nos esforcemos por parecernos un poquito más a estos campeones del esfuerzo y de la generosidad y con esos mimbres podremos "fer pais" y mejorar en prosperidad, libertad y singularidad autonómicas.

Manuel Alvarez (MADRID)

Gente
MADRID

Edita
Gente en Madrid S.L.
Gerente
Fernando Ibáñez
Director
Alberto Castillo

Redactora Jefe
Mamen Crespo

Jefa Ediciones Sur
Patricia Costa

Deportes
Francisco Quirós

Jefe de Maquetación
Carlos Zugasti

Jefe de Fotografía
Chema Martínez

Directora Grandes Cuentas

Amparo Lluçh

Jefe Marketing
Rafael Vara

Coordinadora de publicidad
Ana Sánchez

Redacción:

Calle Atocha, 16, 2ª planta
Madrid 28012
Tel. centralita: 91 369 77 88
info@genteenmadrid.com
comercial@genteenmadrid.com

Grupo de Información GENTE
grupo@grupogente.es

Director General
Raúl Preciado Gómez

Director gentedigital.es
Leandro Pérez Miguel

Protección de datos:



www.gentedigital.es

¿tienes un blog?
Vente a Gente

● NUEVOS BLOGS

Diamantes en serie

Alberto Nahum repasa las principales apuestas de las grandes productoras. 'Hit & Miss' puede ser una de las grandes revelaciones. Conoce más detalles sobre ella en: gentedigital.es/comunidad/series/

Hache se escribe con H

Héctor Romero sintetiza la euforia vivida en relación a la pasada Eurocopa en su post 'Mis padres se esforzaron en educarme pero me gusta el fútbol'. Puedes leerlo en su blog: gentedigital.es/comunidad/hacheseescribeconhache/

Cañaveralejo

El verano es sinónimo de ferias taurinas. Conoce todo sobre los cosos españoles en el blog: gentedigital.es/blogs/taurino/

Despacho López Navarro
ABOGADOS
CIVIL - PENAL - LABORAL
- Divorcio - Herencia - Arrendamiento...
PRIMERA CITA GRATUITA
C/ Ríos Rosas 44A, 5º Madrid
91 536 37 26 - 607 998 759

Gente digital

- Toda la información de tu ciudad
- Actualizada diariamente
- A tan sólo un click

www.gentedigital.es



“ NACE EN MADRID EL CENTRO SOCIAL DEL AUDÍFONO ”

El Centro Social del Audífono es el lugar ideal para que los pensionistas puedan tener el cuidado necesario de su Salud Auditiva.

Entrevista a D. Enrique López, Dtor. de los Centros Auditivos. B.B. Comunicación / Madrid.



Antes de nada quisiéramos agradecerle que nos haya concedido esta entrevista para informar sobre la esperada apertura del Centro Social del Audífono en Madrid. En primer lugar, Sr. López, podría explicarnos brevemente ¿Por qué El Centro Social del Audífono ?

■ HACÍA FALTA UN CENTRO AUDITIVO DEDICADO A LOS PENSIONISTAS

“ Porque hacía falta un Centro Auditivo dedicado a los pensionistas donde puedan obtener EXCELENTES VENTAJAS SOCIALES, solamente acreditándose debidamente como pensionista”. ¿ Estas VENTAJAS SOCIALES son sólo para pensionistas? No, también podrán beneficiarse las personas que acrediten escasos ingresos económicos.

■ AUDÍFONOS A PRECIOS SUBVENCIONADOS

¿Y Cuales son las EXCELENTES VENTAJAS SOCIALES que podemos conseguir ? “ Esta es una de las preguntas que más nos gusta contestar, El Centro Social del Audífono está pensando siempre en las necesidades de las personas de edad avanzada. Ofrecemos AUDÍFONOS A PRECIOS SUBVENCIONADOS con el fin de que nos podamos adaptar a las necesidades y posibilidades económicas del pensionista, por ello y conscientes de que necesitan un audífono de calidad y con plena seguridad de funcionamiento, ofrecemos 5 AÑOS DE GARANTÍA TOTALMENTE GRATIS, proporcionando la tranquilidad necesaria al paciente.”

■ 5 AÑOS DE GARANTÍA TOTALMENTE GRATIS

Sr. López, desde luego que con 5 años de garantía es para sentirse seguro y sin preocupaciones, pero vemos que además, también OFRECEN UN SEGURO DE 5 AÑOS GRÁTIS. Por favor, ampliemos este punto que nos parece sería muy importante desarrollarlo.

“ Pues sí, la realidad es que no dejamos de pensar en los pensionistas y sus dificultades para llegar a fin de mes,



Fachada de uno de los Centros Sociales del Audífono en el momento de una de las emisiones en Madrid Directo (Telemadrid). B.B. COMUNICACIÓN.



por esto, y con el objetivo de que NO TENGAN IMPREVISTOS ECONÓMICOS ofrecemos un SEGURO COMPLETO que protege el audífono contra la PÉRDIDA, ROTURA Y ROBO, y si además a nuestro seguro le añadimos LA GARANTÍA DE 5 AÑOS, las personas se sentirán tranquilas y disfrutarán de la Salud Auditiva que merecen y necesitan.

■ FINANCIAMOS EL PAGO HASTA 3 AÑOS SIN INTERESES

¿Ofrecen ustedes algunas facilidades de pago? “Por supuesto, FINANCIAMOS EL PAGO HASTA 3 AÑOS SIN INTERESES”. Sin duda alguna en el Centro Social del Audífono “miran mucho” por las necesidades de la 3ª Edad. Recientemente en su aparición en el Programa de Telemadrid ,MADRID DIRECTO, hablaron del ESTUDIO AUDITIVO GRATUITO

■ ESTUDIO AUDITIVO GRATUITO



que ustedes vienen realizando a las personas Mayores, por favor, Sr. López, dénos más detalles al respecto para que podamos informar a todas las personas que puedan tener algún tipo de pérdida auditiva.

“ Efectivamente, en el Centro Social del Audífono, ponemos al servicio de la salud auditiva todos nuestros medios disponibles para la realización de El Estudio Auditivo Gratuito.



ATENCIÓN AL CLIENTE
www.centrosocialdelaudifono.es
info@centrosocialdelaudifono.es
TELÉFONO ATENCIÓN AL CLIENTE
902 35 35 50

NUEVA APERTURA TOLEDO

C/ Burdeos 1. Local 45005. Toledo. Telf: 925 25 87 28

CENTROS EN MADRID

> Paseo de las Acacias, 4. Local.28005. Madrid. Telf: 91 506 22 31
> Avda. Felipe II, 6. Bajo Izqda. 28009. Madrid. Telf: 91 435 37 82
> C/ Doctor Calero 38. 28932. Majadahonda - Madrid. Telf: 91 639 71 55

Getafe

Soler pide "reflexión" sobre las posibilidades de La Carpetania

La paralización de su segunda fase evitaría 25.000 empleos, según Tomás Gómez (PSM)

C.G.

La intención de la Comunidad de Madrid de anular el proceso de expropiación en el Parque Empresarial La Carpetania, conclusión extraída de la última reunión del Consorcio Carpetania desarrollada el pasado 28 de junio con los grupos políticos del Ayuntamiento, ha dado más que hablar esta semana en Getafe.

"La Comunidad de Madrid ha decidido dar el tiro de gracia al empleo en Getafe con la bendición de Juan Soler, que ha preferido ser diputado y actuar al dictado de Esperanza Aguirre que ser alcalde y defender intereses de Getafe", criticó Sara Hernández, secretaria general de la Agrupación Socialista local, durante la reunión mantenida el pasado miércoles en Callao con Tomás Gómez. En este sentido, el secretario general del PSM, cuestionó la decisión "equivocada y dañina" del Ejecutivo regional de no seguir adelante con un polígono industrial que generaría 25.000 empleos y que, según Gómez, pone en riesgo "miles de puestos de trabajo" de personas que trabajaban en in-



Tomás Gómez y Sara Hernández, durante la reunión del pasado miércoles

Sara Hernández (PSOE): "El alcalde ha preferido ser diputado y actuar al dictado de Aguirre"

dustrias auxiliares para EADS. El líder del PSM exigió a la Comunidad "que rectifique y que saque adelante la Operación Carpetania", mientras que José Manuel Vázquez, portavoz del

PSOE en el Ayuntamiento, anunció la puesta en marcha de la plataforma 'Salvar Carpetania'.

DEFENSA DE INTERESES

Por su parte, el alcalde de Getafe ha pedido en un comunicado "a todas las fuerzas políticas de Getafe y a la Comunidad de Madrid, que sean sensatas, que piensen en Getafe y que reflexionen sobre las verdaderas posibilidades del desarrollo industrial de Carpetania II, que en la actual

crisis son limitadas". Juan Soler subrayó, además, que "el Gobierno municipal defenderá los legítimos intereses económicos de los 172.000 getafenses y no los del Banco Sabadell o los de los grandes oligarcas, que serían los únicos a los que beneficiaría la expropiación".

También se mostraron en contra de la paralización de la segunda fase de La Carpetania tanto IU como UPyD, además de los sindicatos CCOO y UGT.

EN VERANO

El Ayuntamiento invierte 200.000 euros en las obras de nueve colegios

Gente

El Ayuntamiento de Getafe invertirá este verano 200.000 euros en la remodelación de parte de las instalaciones en nueve colegios públicos del municipio: Alhóndiga, Ciudad de Getafe, Concepción Arenal, Francisco de Quevedo, Ortiz Echague, Mariana Pineda, Manuel Núñez de Arenas, Sagrado Corazón y Jorge Guillén. Las obras, que se desarrollarán durante los meses de julio y agosto, se aplicarán en baños, pasillos, comedores y ventanas. Esta actuación se enmarca en el Plan de Mejoras de la Delegación de Mantenimiento en los centros escolares, a través del cual se han efectuado obras en 20 colegios y escuelas infantiles.

ALUMBRADO PÚBLICO

Por otro lado, el Consistorio inició el pasado lunes la remodelación de las instalaciones de alumbrado público de la cooperativa 2001, en el barrio del Sector 3, con una inversión de 250.000 euros y un plazo de ejecución de mes y medio. En esta zona, comprendida entre las calles Lira, Siro, Mizar, Betelgeuse, Venus, Aldebarán y plaza de la Osa Menor, se sustituirán 82 puntos de luz completos y 20.000 metros de líneas eléctricas; y se ejecutarán 82 cimentaciones y 105 arquetas de registro, entre otras cosas.

AIRES NUEVOS LOS VECINOS QUIEREN EVITAR MÁS INSTALACIONES EN EL BULEVAR

Nueva lucha contra las antenas

Redacción

La Asociación de Vecinos Aires Nuevos de Getafe ha convocado para el próximo martes 10 de julio (19:00) una reunión en su sede (CC Juan de la Cierva) a petición de los vecinos afectados por la concentración de antenas de telefonía móvil en el Centro Comercial Bulevar Getafe.

En este encuentro, al que según el colectivo han sido invitados partidos políticos, sindicatos, plataformas vecinales, y miembros del 15-M, entre otros, se hablará de las medidas desarrolladas y de posibilidades futuras para evitar dicha acumula-

ción de dispositivos. De momento, la asociación ha conseguido presentar más de mil alegaciones en el registro del Ayuntamiento, tal y como explican en un comunicado.

PRIMERAS MOVILIZACIONES

Todo comenzó el pasado 14 de junio, cuando el colectivo informó a los vecinos de la calle Isabel Allende sobre las intenciones de la operadora 'Xfera Móviles, Sociedad Anónima' de solicitar licencia de actividad para establecer su estación base en dicho vial. Ahí comenzaron las movilizaciones, ya que esta nueva an-

tena se uniría a las tres que ya se ubican en el CC Bulevar Getafe, según Aires Nuevos, y que son: Vodafone, Frantekom y la propia Xfera Móviles.

El objetivo del colectivo vecinal con esta campaña de difusión es evitar que el edificio del Bulevar se convierta "en un centro donde se puedan instalar todas las estaciones bases de telefonía móvil de todo el barrio", apuntan.

Por otro lado, una comisión de vecinos afectados por las antenas y representantes de la asociación mantuvieron una reunión con la Gerencia del centro



Reunión de Aires Nuevos

comercial para transmitirles su rechazo. Tal y como aseguran, en esa reunión les recordaron que "las comunidades de propietarios, es decir, los vecinos, vienen rechazando sistemáticamente a

las operadoras las instalaciones de antenas en sus edificios", y que no comprenden "como los dueños del centro comercial quieren instalarlas", a pesar de las radiaciones que generan.

[FLAT PACK]

muebles & decoración



Apilable de salón: Color wengué / blanco brillo. →280 ↗54cm.

~~599€~~
457€



Mesitas: 1 cajón.
Colores: violeta, blanco,
haya y wengué.
→42 ↗30 137cm.

~~38€~~
19€



- Colores:
- -
 -
 -
 -

Chaiselongue + 2 pouffs
Tapizada en tela. Disponible en varios colores.
Reclinable y extralible.

~~1.190€~~
599€



Silla de salón:
Tapizada en microfibra
beige, desfundable.
Patatas en cerezo.

~~58€~~
29€



MADRID_C/ ROMA PARQUE COMERCIAL OESTE,
ALCORCÓN. [Frente Ikea]. ☎ **91 498 31 15.**



Metro sur: Parada Parque Oeste. www.flatpack.es



Getafe

Sale a concurso la gestión y ampliación de Getafe-Norte

El Ayuntamiento dará 1,2 millones a la adjudicataria durante el primer año

Gente/EP

El Ayuntamiento ha sacado a concurso por 3,5 millones de euros la gestión de la piscina de Getafe-Norte y sus obras de ampliación tras la aprobación en la Junta de Gobierno local de los pliegos de condiciones. Con la ampliación, cuyas obras tienen un plazo de ejecución de un año, las nuevas instalaciones contarán con spa, sala de fitness y cardiovascular, y podría tener otras complementarias como cafetería, restaurante, guardería y una tienda vinculada a uso deportivo. El Ayuntamiento otorgará un total de 1,2 millones de euros durante el primer año a la empresa que resulte adjudicataria, mientras que esta tiene que hacerse cargo de los 60 trabajadores que tiene la piscina.

"EXCESO DE PLANTILLA"

El concejal de Deportes, Pablo Martínez, espera que se presenten empresas al concurso de ad-



Piscina de Getafe-Norte

judicación para no tener que cerrar las instalaciones, indicó que hay un exceso de plantilla y de gasto -ya que la instalación cuesta más de dos millones de euros al año-, y confesó que no entiende por qué cientos de personas entran todos los meses gratuitamente, "algo que va a cambiar". Los pliegos para la adjudicación

contemplan que sólo se subirán los precios en función del IPC y que "no va a ser un libre albedrío de la empresa concesionaria".

Por su parte, Francisco J. García, delegado de CCOO, explica que "estamos a la espera de tomar unas medidas u otras, en función de si se presentan o no empresas al concurso".

PARTIDA DIRIGIDA A GASTOS COMO EL ALQUILER

Apoyo unánime al aprobar 60.000 euros para desahuciados

Redacción

El Pleno del Ayuntamiento aprobó este jueves, por unanimidad, una partida de 60.000 euros dirigida a los afectados por desahucios. Este dinero se invertirá en apoyar a estos vecinos "en el pago de gastos como la fianza del alquiler de una nueva vivienda y hasta los tres primeros meses de alquiler, los derivados de los suministros (luz, gas, agua) y transporte para facilitar la búsqueda de empleo, así como ayudas para el comedor escolar de las familias con hijos", tal y como explican desde el Consistorio.



Soler, en un acto reciente

IMPLICACIÓN

"Se trata de una medida más para favorecer la mediación y solucionar los problemas de urgencia que tiene mucha gente que ha caído en situación de desahucios", indicó el alcalde, Juan Soler, destacando además que "es algo que hacemos con el apoyo de todos los grupos políticos", y que "las administraciones públicas, sobre todo los ayuntamientos, tenemos que estar implica-

dos en las soluciones a estos problemas".

Esta medida ha sido posible gracias al trabajo realizado por la Comisión de Desahucios, pionera en la Comunidad de Madrid y de las primeras en España. Desde su creación, en diciembre de 2011, ha conseguido paralizar varios desalojos y ha puesto en marcha una oficina de atención para los perjudicados.

VIVE SIN PREOCUPACIONES

Consigue el crédito que necesitas

400 € en tu casa
en sólo 10 minutos

Sin compromiso, 100% Seguro
Tú decides cuándo y cómo
Cómodo, rápido y sencillo
Sin aval y sin dar explicaciones



902 541 320



sucredito.es

REPORTAJE MUNDIAL DE ULTRALIGEROS

Pedro Nogueroles, actual campeón, intentará revalidar el título en la cita del próximo agosto

«Ahí arriba te desconectas de los problemas»

P. Costa

En 1911, el Ayuntamiento de Getafe decidió convertir en aeródromo la entonces Dehesa de Santa Quiteria. El objetivo no era otro que recibir a Jules Védrines, ganador de la carrera aérea París-Madrid. Más adelante, en 1923, Juan de la Cierva probaba en dicho escenario, y con éxito, su modelo C.4, un autogiro -nave inventada por este ingeniero murciano- pilotado por el teniente Alejandro Gómez. Por estas y otras razones, volar ha sido desde siempre un sueño común a la mayoría de los getafenses.

Quizás algo tenga que ver también con todo esto la creación del Club de Ultraligeros de Getafe en 1993, auspiciada por Bernardino Rodríguez -actual presidente-, Pedro Nogueroles y Juan Socias. En el Campeonato de España de Ultraligeros celebrado hace días en Marugán (Segovia), Nogueroles, actual campeón del mundo, se hizo con el primer puesto, mientras que Antonio Beneytez, otro miembro del club, se proclamó subcampeón. Además, en el reciente Campeonato de Vuelo Acrobático, Juan Socias alcanzó asimismo el máximo título na-

cional. La siguiente cita marcada en rojo en el calendario es el Campeonato del Mundo que se disputará también en Segovia durante la primera quincena de agosto, y en el que competirán Nogueroles y Beneytez.

DESDE LOS 13 AÑOS

“Yo le temo a los checos y a los ingleses”, confiesa Bernardino Rodríguez pensando en el próxi-

Bernardino Rodríguez: “Empecé volando en ala delta, recibiendo clases en Paracuellos”

mo mundial. “Los favoritos también pueden ser los franceses”, apunta Nogueroles. Este último, ingeniero aeronáutico y trabajador de Airbus, ha dedicado toda su vida a volar. “Empecé haciendo aeromodelismo con 13 años y entonces me pregunté: ¿por qué no me hago un avión para volar yo? Después me formé y mi proyecto fin de carrera fue mi propio avión, un ultraligero que todavía conservo en Alicante”, explica el deportista, que compete



Un momento del pasado campeonato nacional

desde 1993 en la categoría de ultraligeros con mandos aerodinámicos biplaza.

COMIENZO EN ALA DELTA

A Bernardino Rodríguez tampoco le faltan horas de vuelo. “Lo hago desde 1975. Empecé en ala delta, tomando clase de unos americanos en una escuela de Paracuellos. En 1980 fundé el Club de Vuelo Libre de Getafe, y luego este otro club”, comenta este funcionario del Ayunta-

miento. “Toda mi vida he sido un aventurero. Volando te mueves en otra dimensión, sientes placidez, tranquilidad, felicidad”. Con él coincide Nogueroles: “hay poco tiempo para volar, pero ahí arriba te desconectas de los problemas diarios”. Entre los logros del club destaca el récord mundial de distancia y velocidad en autogiro de 2009, en un vuelo a Canarias, así como la I Expedición al Círculo Polar Ártico en Autogiro, en 2011.

En Breve

PARA MAYORES Y DEPENDIENTES

Nuevo servicio de comida a domicilio

El Ayuntamiento pondrá en marcha un servicio de comida a domicilio para mayores de 65 años y personas en situación de dependencia. El menú estará compuesto por un primer plato, un segundo, fruta, yogur y pan. El objetivo de esta iniciativa, en la que se han invertido 200.000 euros, es proporcionar bienestar nutricional y contribuir a mejorar la calidad de vida.

MODERNIZACIÓN EN 7 PUNTOS

Paradas de autobús con panel informativo

Getafe cuenta ya con paneles de información en tiempo real en siete paradas de autobús. Con esta medida, el Ayuntamiento se acoge al Plan de Modernización del Transporte Interurbano que impulsa el Consorcio Regional de Transportes. Informan del tiempo que resta para la llegada del autobús mediante un marcador luminoso y disponen de un sistema de información por voz para viajeros invidentes.

HASTA EL 13 DE JULIO

La Carpa expone 'Femenino plural'

El colectivo de creadores La Carpa expone hasta el 13 de julio la muestra 'Femenino Plural', en el vestíbulo del Ayuntamiento. En ella participan 19 mujeres de la asociación, y las obras, en óleo y acrílico sobre lienzo, son de temática libre. La muestra se puede visitar de lunes a viernes de 10.00 a 13.00 y de 17.00 a 19.00, y los viernes y sábados de 10.00 a 13.00 horas.

H HOTEL SPA
LA PRINCESA

¿Tienes pensado casarte en 2012?

Si es así, consúltanos si la fecha que deseas está disponible. Nuestros salones, terrazas ajardinadas, carpas... y resto de instalaciones te sorprenderán; y en cuanto a menús, disponemos de gran variedad, entre ellos un menú "Todo incluido". Confía en nuestra experiencia para este día tan especial.

Para más información llámanos al 902 353 252, así como para concertar una cita y conocer nuestras instalaciones.

Hotel Spa La Princesa: Crta M-506 km 9 (Salida Móstoles Centro) - Telf: 902 353 252 - www.laprincesa.com



Ocio



Javi Vacas (izquierda) y Fernando Pardo (derecha), durante un concierto reciente del grupo, con su habitual estética

Los Coronas, "accidente con reverb"

La banda, pionera del surf instrumental, actúa este sábado en el Hospitalillo de San José dentro de Cultura Inquieta • "Será una mezcla de rock and roll, club de la comedia y soniquete", avanza

P. Costa

Se presentan como "un accidente afortunado con mucha reverb" y prometen para este sábado en Cultura Inquieta "una mezcla de un concierto de rock and roll con un programa del club de la comedia y un poco del soniquete que hacía bailar a nuestros abuelos en la plaza de su pueblo". Habla a Gente Fernando Pardo, guitarrista de Los Coronas, grupo pionero del surf instrumental que actuará este 7 de julio (22:30) en el claustro del Hospitalillo de San José de Geta-

fe, dentro de dicho festival multidisciplinar.

La banda, que nació en Malasaña en los 90, y que está formada por David Krahe (guitarra), Roberto Lozano (batería), Javier Vacas (bajo) y Yevhen Riechkalov (trompeta), además de Pardo, suma ya siete discos en el mercado, aparte de los publicados tras la fusión con Arizona Baby, convertidos en Los Coronas: 'The News Today' y el EP 'I Wanna Believe'. "No solo nos alimentamos de surf y rock and roll primitivo de los 50 y prime-

ros años 60. Oímos mucha música que nos influye, desde Booker T y los MGs, a la Creedence Clearwater Revival, el punk rock del 77 o la nueva ola inglesa de final de los 70. Como grupo nos han influido tanto los Ventures o los Shadows como los primeros discos de Elvis Costello o Devo, tanto Dick Dale como Crazy Horse", apunta Fernando.

PRÓXIMO ÁLBUM

Viendo a largo plazo, el guitarrista de Los Coronas anuncia próximo disco para 2013, porque

"ya toca". Como posibles versiones a incluir en siguientes trabajos sugiere que "no estaría mal hacer algo de Paco de Lucía (...), más que nada porque gran parte de los clásicos del rock de los últimos años han sido versionados por bandas instrumentales, bien surferas, bien de organistas de Hammond, de rock and roll retro, de blues...". Sobre el reconocimiento de la banda, bien recibida en países como México, Pardo asegura que "ha sido excepcional", a pesar de tratarse de "un estilo raro", concluye.

MÁS CULTURA INQUIETA

'Show Park', de Espasmo Teatro

'Show Park', obra de la compañía Spasmo Teatro, inaugurará este domingo 8 de julio (21:30) la parte teatral de Cultura Inquieta. En esta obra, premiada por el público en el Festival Internacional de Teatro de Fundao (Portugal) en 2011, se pasearán más de 30 personajes que conviven en torno a un banco dentro de un parque. El montaje, basado en humor sin palabras, ha estado asesorado por Tricycle. "Es un humor absurdo sobre lo cotidiano que nos rodea", explica Isaac Tapia, autor, guionista y director de la obra y de la compañía junto con cuatro compañeros más.

Música del mundo con Vaudí & GAS

Ocho músicos procedentes de Brasil y Asturias, Vaudí & GAS, último proyecto musical del cantante, compositor y guitarrista brasileño Vaudí Cavalcanti, acercarán las músicas del mundo a esta cita multidisciplinar. Será este viernes 6 de julio (22:30). "El objetivo es que todos, músicos y público, seamos uno y nos lo pasemos fenomenal. Cada vez que actuamos digo ¡vamos a disfrutar! Esta es nuestra filosofía", explica el artista. Todas estas propuestas de Cultura Inquieta cuestan 6 euros y se pueden reservar en reservas@culturainquieta.com.

XXVII EDICIÓN PARTICIPARON 800 JINETES A CABALLO Y 70 CARRETAS

Romería rociera en el Cerro de los Ángeles

Gente

La XXVII edición de la romería rociera que cada año llega al cerro de Los Ángeles de Getafe, organizada por la Casa regional de Andalucía del municipio, se celebró el pasado fin de semana con la participación de 800 jinetes a caballo y más de 70 carretas que transportaron a centenares de romeros. La comitiva, que emprendió el camino tras la misa y la salve rociera, recorrió la ciudad haciendo una parada en la plaza de las Eras, donde les recibió el alcalde de Getafe, Juan Soler, así como el resto de autoridades civiles y militares. "Los



Un momento de la romería

mejores deseos para un buen camino de ida, fatigoso sin duda, pero cuando avanzamos movidos por la fe nunca es largo el camino", dijo el regidor recordando, por otro lado, que la romería cumplía en esta ocasión 27 años, una trayectoria en la que poco a poco ha ido sumando a un mayor número de rocieros procedentes de diferentes puntos de España, no sólo del término municipal, donde es una cita emblemática. La romería continuó camino del Cerro y en ella no faltó la habitual suelta de palomas ni diferentes actuaciones de coros.



Los vecinos de Getafe, con 'la Roja'

La plaza de la Constitución de Getafe se tiñó de rojo el pasado 1 de julio para asistir de cerca a la goleada histórica de España frente a Italia en la Eurocopa 2012. Los vecinos pudieron seguir la final de la selección nacional en una pantalla gigante de 24 metros cuadrados.

Cultura

NACHO MONTES PERIODISTA ESPECIALIZADO EN MODA

Acaba de publicar su primer libro '¿Nada que ponerte?', donde revela las claves para ir impecable en cualquier circunstancia • Tanto mujeres como hombres aprenderán a vestir con esta guía de moda

«Zapatero iba hecho un cuadro, no sabía vestirse, llevaba 5 tallas más»

MAMEN CRESPO

Tiene claro su objetivo, ayudar a que los españoles vistamos mejor. Por ello, ha publicado su primer libro '¿Nada que ponerte?' (Esfera de los libros) en el que nos da las claves para no fallar en cualquier evento que se nos presente. Habla claro de los políticos y de los famosos porque para él vestir es otro lenguaje en el que no se puede fallar.

Tu primer libro, '¿Nada que ponerte?', ¿ocurre muchas veces esto de estar frente al armario y a pesar de tenerlo lleno no tener nada que ponerse?

Pues nos ocurre habitualmente porque no nos conocemos o porque no queremos conocernos, casi todo el mundo tiene almacenadas en el armario cosas que no ha usado nunca, cosas que almacena en el armario porque cree que algún día se volverán a llevar. Y yo creo que para que esto no nos pase y tengamos siempre algo que ponernos tenemos que tener orden, limpieza en los armarios y, sobre todo, desechar la ropa, no acumular ropa temporada tras temporada, que no va a hacer más que ocupar espacio. La pauta principal tiene que ver con conocerse, potenciarse, mirarse en un espejo y saber lo que tenemos que ocultar, saber lo que tenemos que incentivar y lo que tenemos

que explotar, porque al final la moda es eso. La moda es la piel que llevamos.

¿Escribiste el libro porque la gente te decía que no sabía qué ponerse en determinadas ocasiones?

La idea de escribir el libro surgió porque me lo encargó la editorial directamente. Me llamaron, querían tener un libro sobre moda y, sobre todo, una guía práctica. Y creé un personaje literario porque yo quería hacer algo sarcástico, dentro de lo que no se suele ver en la moda. Casi todas las mujeres, hombres también, pero sobre todo las mujeres que me llaman, contratan o que me piden consejo para algo, siempre dicen que no tienen nada que ponerse y en el fondo es porque no saben potenciarse.

¿A quién va dirigido el libro?

Va dirigido a todo el mundo, es una guía bastante práctica para todo el mundo, aunque está más orientado a las mujeres, mujeres de todas las edades, pero hay muchos consejos también para los

hombres, en realidad le puede venir bien a cualquiera.

¿Solemos equivocarnos los españoles a la hora de vestir y, por ello, has hecho este libro?

Yo me dedico a esto y es cierto que tenía pendiente hacer una guía con todo lo que yo creía que

debía saber la gente y que no sabe, que, además, son cosas muy básicas. La gente lo desconoce por pura ignorancia, sin ser peyorativo, o directamente porque no se paran a plantearse qué es lo correcto para ir a un sitio. Sí es verdad que en España somos muy atrevidos para muchas cosas, para combinar, y eso es bueno en el mundo de la moda, pero a veces nos saltamos mucho las normas y yo siempre he pensado, y no lo digo yo, lo dice cualquier manual de protocolo, que hay que cumplir unas normas para ir a ciertos sitios. La moda es educación en la indumentaria que llevamos. En España no vestimos mal, sino inadecuadamente en cuanto al protocolo. Somos atrevidos y eso es bueno.

Entre la clase política, ¿quién acierta y quién se equivoca vistiendo?

Se equivocan muchísimo. Casi todas las políticas se equivocan. En los hombres es más fácil no equivocarse pero porque es una cuestión pura de protocolo, con un traje ya está. Pero aún así hay hombres que no saben manejar los trajes. El señor Zapatero, por ejemplo, es un señor que iba

siempre hecho un cuadro porque aunque tenía buena percha, no sabía vestirse, parece que lleva la ropa de su abuelo, cinco tallas más grandes que él. El señor Rajoy va demasiado encorsetado porque no quiere pasar del clasicismo, pensando que eso le va a hacer sentirse diferente. Muchas mujeres van de cabareteras por las mañanas y van hechas un cuadro porque se visten por la mañana como si fueran a una boda, a una ceremonia, llenas de colorines. Mira Leyre Pajín o Sonsoles Espinosa, una mujer con una percha maravillosa. Una tía alta, con buena arquitectura y que a veces se vestía de gris y que otras veces para ceremonias a las que hay que ir arreglada iba de traje y con un saco y sin ropa interior. Esperanza Aguirre es una

« Hay que mirarse en el espejo y saber lo que hay que ocultar o explotar »

« Victoria Abril es una mujer que siempre va igual, hecha un esperpento »

mujer muy correcta en el protocolo, sabe siempre cómo tiene que ir a los sitios, sabe lo que es un cóctel, un largo, corto y eso es bueno manejarlo.

Y entre nuestras famosas, ¿quién va impecable y quién va mal?

Hay una famosa internacional que pongo muchas veces como ejemplo, Victoria Abril. Es como ir hecha un cuadro en cualquier situación de la vida. Y, a veces, las famosas, sobre todo las actrices y la gente que se dedica al colorín, es decir al escenario puro y duro, confunden lo que es una escena con lo que es la vida real. Victoria es una mujer que siempre va igual a los sitios, hecha un esperpento.

De todos los consejos que has escrito, ¿hay alguno que pienses que va a ayudar mucho?

Sí, cómo tenemos que ir a una boda, a un entierro, dependiendo de si somos familiar o no, si hay tal temperatura, del lugar del mundo en que se celebra, porque la moda es como una maleta de un viaje. Cuando nos vamos a un viaje y miramos la ropa que metemos en la maleta pensamos que depende del clima, depende del lugar. No es lo mismo que nos vayamos a Moscú que a Hawai, pues en la vida es igual, es como esa maleta.

Twitter: @mamencrespo



El periodista Nacho Montes tras la entrevista con GENTE RAFAEL HERRERO/GENTE

SOAP
THE SHOW
TEATRO Caser CALDERON
"Divertido, sexy y físicamente impresionante"
Time Out-London
CLUB · TEATRO · CABARET
ESTRENO
28 DE JUNIO
isólo este verano!
El cabaret de Berlín que triunfa en todo el mundo

acua SEC

SOLUCIONE **DEFINITIVAMENTE** LA HUMEDAD DE SU VIVIENDA



Averiguamos cuál es la causa de la humedad para aplicar el tratamiento específico

GARANTÍA
HASTA
30
AÑOS

DIAGNÓSTICO COMPLETO **GRATUITO**



Tratamientos DEFINITIVOS contra la humedad

www.acuasec.com

Teléfono **GRATUITO 900 809 939**

Más información



Deportes

MADRILEÑOS EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS

SANDRA AGUILAR GIMNASTA

La madrileña se estrena en unos JJOO con el equipo de rítmica • Su deseo es emular a Almudena Cid

«Soñamos con lograr una medalla, aunque está difícil»



La pinteña llega con ilusión a la cita de Londres

Francisco Quirós

A punto de cumplir 20 años, Sandra Aguilar afronta con ilusión su debut en unos Juegos Olímpicos y con el honor de ser la primera deportista de la localidad de Pinto que está en una cita de este calado. Lo hará con el equipo nacional conjunto de gimnasia rítmica, después de haber ido pasando por todas las categorías inferiores.

¿Cómo va la preparación de cara a los Juegos?

Estamos ya en la recta final puesto que estamos a menos de un mes para la cita de Londres. A lo largo de este año sí que hemos ido a diferentes competiciones, siendo la última de ellas el Europeo, en la que acabamos en quinta posición, muy cerca de las cuartas y las terceras clasificadas. Tras esto ahora estamos dando los últimos retoques con casi toda la atención puesta en los Juegos Olímpicos.

Tras la decepción del Mundial de Montpellier en 2011, seguro que el Preolímpico supuso una alegría enorme...

Si todo hubiese ido bien, en el Mundial del año pasado ya habríamos logrado el pase, pero tuvimos mala suerte en el ejercicio de cintas y eso nos bajó la nota, obligándonos a ir al Preolímpico en enero de este año. Allí sí que clavamos los dos ejercicios.

¿Con qué expectativas irá el equipo español a los Juegos?

Todo el mundo que va a los JJOO aspira a una medalla, pero sí que está difícil y complicado. Los cinco equipos que estábamos en los primeros puestos del Europeo son los que estamos luchando por tres medallas. A nosotras sólo nos queda hacerlo lo mejor posible, luego los jueces que valoren como ellos vean porque es un deporte un poco subjetivo.

Hablando de ese componente subjetivo de las valoraciones de los jueces, ¿cómo se interiorizan esas decisiones?

Es uno de los deportes más subjetivos que hay. No es como, por ejemplo, una carrera en la que si llegas el primero a meta es el ganador y no te puede decir nadie que no. Esto depende de unos jueces y eso conlleva unas decisiones subjetivas por naturaleza. Al principio te choca, pero ahora ya estamos más acostumbradas y aprendes a valorarlo mejor.

Individualmente, ¿cuáles son tus deseos de cara a esta cita?

Unos JJOO es lo máximo para un deportista, es algo a lo que aspiras en su carrera deportiva. En mi

caso son los primeros en los que voy a estar, por lo que intentaré disfrutarlos al máximo y dar lo mejor de mí.

Dentro de poco disputáis la Copa del Mundo de Bielorrusia. Esta competición ¿es un buen entrenamiento para la cita olímpica o por el contrario es un obstáculo en el calendario?

Sí, a mediados de este mes tenemos la Copa del Mundo en Minsk. La verdad es que nos viene bastante bien porque la última competición importante que tuvimos fue el Europeo a principios de junio. Si no hubiéramos competido hasta mediados de agosto, que es cuando disputaremos los Juegos, sí que habría-

« La carrera por el podio va a ser muy igualada con cinco equipos con serias opciones»

« La gimnasia es un deporte subjetivo en el que todo depende de unas valoraciones»

mos corrido el riesgo de haber estado un poco paradas. Nos viene bien porque nos pone a prueba una última vez y así podemos hacer los últimos retoques de cara a Londres.

¿Cuántas horas dedicas al entrenamiento?

La gimnasia es como un trabajo, si cumples con la tarea que tienes prevista para una determinada jornada te marchas antes, en cambio, si no lo haces en el tiempo estimado a lo mejor tienes que dedicarle un poco más. Es una tarea que debo compatibilizar con los estudios. Por ejemplo, ahora estoy en época de exámenes y también estoy

volcada con los entrenamientos.

¿En quién te fijabas cuando comenzabas a dedicarte a la gimnasia?

En este deporte Rusia es una potencia indiscutible y siempre acabas fijándote en alguna de ellas, pero también a nivel nacional Almudena Cid siempre ha sido un referente por haber estado en tantos JJOO. Como en cualquier deporte, supongo que acabas fijándote siempre en las más grandes.

En tu especialidad, hay una parte individual pero sobre todo debe haber una compenetración con el resto de tus compañeras ¿cómo se trabajan esos ejercicios colectivos?

En gimnasia rítmica hay dos modalidades, una individual y otra de conjunto. Yo practico la última y se nota que es mucho más compleja porque tienes que estar al 100% compenetrada con tus compañeras. Somos cinco componentes y eso supone que tienes que pensar por ti misma y por los demás. Al final todo esto supone que la compenetración y por tanto el trabajo acaban siendo mayores que en el individual. Ya de cara a los Juegos, el ejercicio que desarrolléis lleva aparejado mucho entrenamiento, pero también una alta dosis de concentración porque os lo jugáis todo en pocos minutos ¿supone un punto mayor de presión?

Sí, hay un poco más de presión, pero es un trabajo que llevas preparando durante bastante tiempo y que tienes ya interiorizado y mecanizado. Están los nervios típicos cuando sales a competir, pero al final eres como un robot que tienes encadenar movimientos uno detrás de otro. Esto no evita que tengas el gusanillo cuando estás a pocos segundos de empezar, pero una vez que comienzas el ejercicio ya dejas todo de lado y te centras plenamente en tu trabajo.

“Los JJOO son una recompensa a tanto sacrificio”

Como cualquier joven de su edad, Sandra Aguilar tiene otras preocupaciones e intereses que no se corresponden con la competición. Estudiante del Ciclo Superior de Deportes TAFAD, la gimnasta pinteña debe dedicar el tiempo necesario a su carrera académica, ya que cree que “en un futuro es lo que me va a ayudar”, algo complicado de compaginar con pero que “poquito a poco te vas a acostumbrando y acabas cumpliendo en ambas facetas”. Hablando propiamente del deporte de élite, Sandra reconoce que “te ves obligado a hacer bastantes sacrificios ya sea por tema relacionado con las vacaciones o por salidas de cumpleaños o incluso eventos a los que quieres ir y no puedes”. Sin embargo, la gimnasta madrileña da por bien empleado todo ese esfuerzo cuando llega “una recompensa como los Juegos Olímpicos”.

Anuncios breves

Para insertar un anuncio en Gente en Madrid, llame al teléfono:

OTRAS EDICIONES GENTE
BURGOS: 807 505 132*
BARCELONA: 915 412 078
LEÓN: 807 517 310*
LOGROÑO: 807 505 794*

PALENCIA: 807 505 781*
SANTANDER: 807 505 779*
VALLADOLID: 807 517 023*

*El coste de la llamada a los números 807 es de 1,16 € Minuto desde la red fija y 1,50 € Minuto desde la red móvil. I.V.A. Incluido.

ÍNDICE DE SECCIONES

1. Inmobiliaria
2. Empleo
3. Casa y hogar
4. Enseñanza
5. Animales
6. Informática

7. Motor
8. Servicios profesionales
9. Varios
10. Terapias y masajes
11. Relaciones personales
12. Servicios 803
13. Esoterismo

CADA ANUNCIO SE PUBLICARÁ 1 SEMANA.

91 548 02 63 - 91 541 20 78

La recogida de anuncios para la edición de la semana será hasta las 15:00 horas del Lunes. Gente en Madrid no se responsabiliza de la procedencia, ni de la veracidad de los anuncios breves, y se reserva el derecho de modificar el emplazamiento de los anuncios breves así como su publicación o no en caso de no cumplir con las condiciones.

Clifford Auckland 91 533 29 61
CONSULTORES www.cliffordaukland.es

¡¡ DINERO URGENTE !!

Si tienes poca hipoteca o ninguna SÓLO CON EL D.N.I. Y LAS ESCRITURAS SOLUCIONAMOS HIPOTECARIAMENTE PROBLEMAS ECONÓMICOS Intermediarios independientes - ABOGADOS -

1. INMOBILIARIA

1.1 VENTA PISOS

OFERTA

VENDO casa piedra tres plantas amueblada, perfecto estado. Cerca de Puentevesigo (Cantabria) 60.000 €. 942 240 359 695 493 121.

1.2 ALQUILER PISOS

OFERTA

OPORTUNIDAD

VENTA CASA MÓVIL NUEVA
EN CAMPING VILLARCAYO (BURGOS)
A estrenar,
última parcela de 155 m.
Piscina en zona común y en núcleo urbano.
2 habitaciones, salón y cocina independiente.
Totalmente amueblada.
Excelentes acabados.
10 años de garantía.
29.950 €
POSIBILIDAD DE BUSCAR FINANCIACIÓN
Tél. **606 447 147**
947 130 281

290€. Estudio. Estrecho. 636 798 929.

ABRANTES. Apartamento. 350€. 914 312 894.

ALQUILER. 300€. Apartamento. 915 434 164.

ALQUILER. 430€. Piso 2 dormitorios. 653 919 652.

ALQUILER. 480€. Piso 3 dormitorios. 653 919 653.

ALQUILU estudio pequeño, totalmente equipado. 500€. 606 463 101.

ENTREVÍAS, 5 dormitorios 550€. 618 279 469

Distribuidora de marca de multinacional Norteamericana

PERSONAL
MÁS DE 100 VACANTES PARA CUBRIR DIFERENTES DEPARTAMENTOS

Si tienes capacidad de trabajo, entre 18 y 45 años, buena presencia y quieres ganar...
DESDE 1.200 €
¡¡ LLÁMANOS Y PIDE TU ENTREVISTA !!
Entrevistas toda la semana. Valorable coche.
91 381 73 82 Incorporación inmediata

1.3 HABITACIONES

OFERTA

FUENLABRADA, habitación doble/ sencilla. 230€ gastos incluidos. 649 082 350.

GETAFE. Alquiler habitación. 230€. 630 681 181. 918 941 474.

1.4 VACACIONES

OFERTA

ALMERIA. Apartamento con piscina. 685 544 277.

APARTAMENTO playa Gandía. 655 532 534.

CANTABRIA Casa campo, Laredo Noja reserva natural. Semanas, quincenas, mes. 626 148 974.

CANTABRIA. Mogro. Apartamento playa. 942 211 945.

CHICO árabe moreno, deportista para mujeres. Discreción. 679 744 291.

LA Manga. 1ª línea, apartamento equipado. 617 511 311.

NOJA. Cantabria. Apartamentos. 942 630 704. 626 590 663.

SANJENJO. Apartamento 2 habitaciones, ajardinado. Frente playa. 607 271 916.

SANTA Pola y Benalmádena. Estudio, apartamento, bungalow 4 plazas. Económico. 913 692 265. 600 657 842.

SANTANDER. Alquiler piso cerca playas. Sardinero/ Universidades. Julio/ Agosto. 942 376 009.

2. EMPLEO

2.1 OFERTA EMPLEO

OFERTA

2.2 DEMANDA EMPLEO

DEMANDA

ASISTENTA Española, busca trabajo viernes de mañana. 3 horas. 7€ hora. Informes. Zona Centro. Carmen. 679 584 695.

BUSCO trabajo como interna o externa. 660 178 078.

ESTUDIANTE. 2º Magisterio. Apoyo escolar / cuidado niños. 675 651 023.

4. ENSEÑANZA

4.1 FORMACIÓN

OFERTA

FRANCÉS. Clases particulares, nativa diplomada. 675 651 023.

INGLÉS. Leganés. Económico. 916 873 161.

MATEMÁTICAS, física, química a ESO, Bachillerato y universidad impartidas por profesora de instituto. Seriedad, profesionalidad, experiencia. Excelentes resultados. Económico. Zonas: El Carrascal y Leganés. Todo Verano/ Curso. 916 877 173. 627 777 372.

MATEMÁTICAS, física, química. Clases particulares. 625 961 094.

AUXILIAR - VIGILANTES (AMBOS SEXOS) CON-SIN TITULO PRECISAMOS EMPRESA SEGURIDAD. CUALQUIER NACIONALIDAD. OFRECEMOS FORMACIÓN TITULO VIGILANTE Y GRADUADO EN ESO. 914 291 416. 914 291 400.

URGEN OPERARIOS-AS

para realizar tareas de LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

603 760 541

AUXILIAR CLÍNICA CON-SIN TITULO PARA RESIDENCIAS GERIÁTRICAS. PREVIO BREVE PERIODO FORMACIÓN. CUATRO SEMANAS EN MISMO LUGAR TRABAJO. 914 293 000. 913 690 029.

BUSCAMOS DISTRIBUIDORES INDEPENDIENTES. 651 646 238.

EMPRESARIO NECESITA SEÑORITA COMPAÑIA, JOVEN, CARINOSA, LIBERAL. 1200 € A 4.000 €. MENSUAL. 657 539 413.

WWW.INGRESOEXTRAS.INFO 918 273 901.

9. VARIOS

9.1 VARIOS

DEMANDA

COMPRO juguetes antiguos, Mádela, Scalextric, trenes. 605 309 247.

10. TERAPIAS Y MASAJES

10.1 TERAPIAS

OFERTA

MASAJISTA Diplomada. Terapéutico Anti estrés. Unisex. Seriedad. 675 355 821.

PINTO. Negrita. Masajes Profesionales. 630 382 625.

10.2 MASAJES

OFERTA

ALCOBENDAS. MASAJITOS FELICES. 911 621 389.

ALCORCÓN. 2 chicas. Masajes relajantes. 698 580 292.

ALINA. MASAJISTA. RELAJACIÓN TOTAL VOY DONDE TÚ ESTÉS (HOTELES/ DOMICILIOS/ OFICINAS). 75€ TAXI INCLUIDO. VISA. 610 093 249.

4. ENSEÑANZA

4.1 FORMACIÓN

OFERTA

FRANCÉS. Clases particulares, nativa diplomada. 675 651 023.

INGLÉS. Leganés. Económico. 916 873 161.

MATEMÁTICAS, física, química a ESO, Bachillerato y universidad impartidas por profesora de instituto. Seriedad, profesionalidad, experiencia. Excelentes resultados. Económico. Zonas: El Carrascal y Leganés. Todo Verano/ Curso. 916 877 173. 627 777 372.

MATEMÁTICAS, física, química. Clases particulares. 625 961 094.

8. SERVICIOS PROFESIONALES

8.1 OBRAS Y REFORMAS

OFERTA

ALBAÑILERÍA obras, reformas económicas. 916 886 760. 627 857 837.

COBRO LA VOLUNTAD. ÁNGEL. PINTOR ESPAÑOL. EXPERIENCIA. LIMPIEZA. 651 556 230.

MÓSTOLES Fontanero, calefactor. ¡Económico!. 605 370 145.

PINTORES. Pisos dos dormitorios 280 €, tres dormitorios 340 €, materiales incluidos. 608 856 452.

REFORMAS en General. 916 994 957.

9. VARIOS

9.1 VARIOS

DEMANDA

COMPRO juguetes antiguos, Mádela, Scalextric, trenes. 605 309 247.

10. TERAPIAS Y MASAJES

10.1 TERAPIAS

OFERTA

MASAJISTA Diplomada. Terapéutico Anti estrés. Unisex. Seriedad. 675 355 821.

PINTO. Negrita. Masajes Profesionales. 630 382 625.

10.2 MASAJES

OFERTA

ALCOBENDAS. MASAJITOS FELICES. 911 621 389.

ALCORCÓN. 2 chicas. Masajes relajantes. 698 580 292.

ALINA. MASAJISTA. RELAJACIÓN TOTAL VOY DONDE TÚ ESTÉS (HOTELES/ DOMICILIOS/ OFICINAS). 75€ TAXI INCLUIDO. VISA. 610 093 249.

11. RELACIONES PERSONALES

11.1 AMISTAD

OFERTA

¿QUIERES CONOCER LO MÁS NUEVO EN CONTACTOS? AU-

11.2 ÉL BUSCA ELLA

OFERTA

ATRACTIVO 44 años, conocería chica atractiva. Países del Este/ Marruecos. Hasta 37 años. 662 506 882.

ATRACTIVO, 44 años conocería latina atractiva, nivel medio-alto hasta 36 años. 639 066 990.

CHICO árabe moreno, deportista para mujeres. Discreción. 679 744 291.

JOVEN formal conocería señorita 35 a 40 años. Fines serios. Llamar 20.30/ 21.30 659 754 758.

CONSEJOS EN LINEA

GABINETE DE AYUDA Y ORIENTACIÓN PERSONAL

¿Necesitas ayuda?
¿Te sientes solo?
¿No encuentras tu camino?
¿Buscas solución a tus problemas?
¿O simplemente quieres hablar?

Apoyo telefónico a cualquier tipo de problema de tu vida cotidiana (trabajo, amor, amistad). Confía en nosotros para poder ayudarte. ¡LLámanos!

806 47 46 27
902 58 53 75

Coste máximo desde la llamada red fija 1,10 € min. 1,53 € min. red móvil. IVA Incl. Mayores 18 años.

ARGENTINA. Masajista cariñosa. ¡Tú decides! 620 326 543.

CALLAO. OFERTÓN VERANO. 915 594 693.

CARABANCHEL. Argentina. Masajes. 690 877 137.

CARABANCHEL. Jessica, 22 años. Masajes sensitivos. 690 877 137.

CARLA. MASAJISTA PROFESIONAL. HOTELES/ DOMICILIOS. 75€. TAXI INCLUIDO. VISA. 600 095 042. 913 666 960.

CAROLINA. MASAJE FELIZ. METRO LISTA. 914 023 144. 679 123 947.

CHALET LUJO POZUELO. PRIVACIDAD. 722 152 181.

DELICIAS 20. 607 025 819.

EMBAJADORES. Masajes sensitivos. 914 676 996.

ESPAÑOLA madurita. Masajes sensitivos. 653 145 608. Final feliz.

ESPAÑOLA. Madurita. Atractiva. Sola. Avenida América. 608 819 850.

ESPAÑOLA. Plenilunio. 639 549 189.

FUENLABRADA. Masajes sensitivos. 625 651 679.

GABRIELA. 19 AÑOS. MEJICANA. MASAJES A DOMICILIO. MADRID/ ALREDEDORES. ECONÓMICOS. 24 HORAS. 618 200 378.

GRAN VÍA. MASAJES. 915 426 871.

LISTA. MASAJES SENSITIVOS. 608218714.

MADRILEÑA. Masajista. Canillejas. 24 Horas. 634 053 866.

MASAJE Feliz. Alcalá 702. 690 713 404. 24 horas.

MASAJES SENSITIVOS. 686 425 490.

MASAJES Sensuales. Domicilios. 697 999 204. Visa. Económicos.

MOSTOLES SARA. 630 565 960.

OPORTO. MASAJES. 652 110 829.

PINTO. Nueva. Verónica. 634 665 200.

PLAZA CASTILLA. VALDEACEDERAS. MASAJES RELAJANTES. 917 339 074.

TETUÁN. Masajes relajantes. 911 525 859.

URGEL. MASAJES. 911 539 753.

VISTALEGRE. Jovencita. Madurita. Masajes. 914 617 809.

VIUDA. IMPRESIONANTE. ALUCHE. 605 309 247.

ALCOBENDAS. NECESITO CHICAS. 603 191 945.

CHALET LUJO EN POZUELO. NECESITA SEÑORITAS. BUEN SUELDO. 672 932 696. 722 152 181.

NECESITO Señoritas masajes. 697 999 204.

NECESITO señoritas. 646 627 955.

NECESITO SEÑORITAS. 655 230 099.

PINTO. Necesito señorita. 630 382 625.

11. RELACIONES PERSONALES

11.1 AMISTAD

¿QUIERES CONOCER LO MÁS NUEVO EN CONTACTOS? AU-

MADRILEÑA. Masajista. Canillejas. 24 Horas. 634 053 866.

MASAJE Feliz. Alcalá 702. 690 713 404. 24 horas.

MASAJES SENSITIVOS. 686 425 490.

MASAJES Sensuales. Domicilios. 697 999 204. Visa. Económicos.

MOSTOLES SARA. 630 565 960.

OPORTO. MASAJES. 652 110 829.

PINTO. Nueva. Verónica. 634 665 200.

PLAZA CASTILLA. VALDEACEDERAS. MASAJES RELAJANTES. 917 339 074.

TETUÁN. Masajes relajantes. 911 525 859.

URGEL. MASAJES. 911 539 753.

VISTALEGRE. Jovencita. Madurita. Masajes. 914 617 809.

VIUDA. IMPRESIONANTE. ALUCHE. 605 309 247.

ALCOBENDAS. NECESITO CHICAS. 603 191 945.

CHALET LUJO EN POZUELO. NECESITA SEÑORITAS. BUEN SUELDO. 672 932 696. 722 152 181.

NECESITO Señoritas masajes. 697 999 204.

NECESITO señoritas. 646 627 955.

NECESITO SEÑORITAS. 655 230 099.

PINTO. Necesito señorita. 630 382 625.

ARGENTINA. Masajista cariñosa. ¡Tú decides! 620 326 543.

CALLAO. OFERTÓN VERANO. 915 594 693.

CARABANCHEL. Argentina. Masajes. 690 877 137.

CARABANCHEL. Jessica, 22 años. Masajes sensitivos. 690 877 137.

CARLA. MASAJISTA PROFESIONAL. HOTELES/ DOMICILIOS. 75€. TAXI INCLUIDO. VISA. 600 095 042. 913 666 960.

CAROLINA. MASAJE FELIZ. METRO LISTA. 914 023 144. 679 123 947.

CHALET LUJO POZUELO. PRIVACIDAD. 722 152 181.

DELICIAS 20. 607 025 819.

EMBAJADORES. Masajes sensitivos. 914 676 996.

ESPAÑOLA madurita. Masajes sensitivos. 653 145 608. Final feliz.

ESPAÑOLA. Madurita. Atractiva. Sola. Avenida América. 608 819 850.

ESPAÑOLA. Plenilunio. 639 549 189.

FUENLABRADA. Masajes sensitivos. 625 651 679.

GABRIELA. 19 AÑOS. MEJICANA. MASAJES A DOMICILIO. MADRID/ ALREDEDORES. ECONÓMICOS. 24 HORAS. 618 200 378.

GRAN VÍA. MASAJES. 915 426 871.

LISTA. MASAJES SENSITIVOS. 608218714.

MADRILEÑA. Masajista. Canillejas. 24 Horas. 634 053 866.

MASAJE Feliz. Alcalá 702. 690 713 404. 24 horas.

MASAJES SENSITIVOS. 686 425 490.

MASAJES Sensuales. Domicilios. 697 999 204. Visa. Económicos.

MOSTOLES SARA. 630 565 960.

OPORTO. MASAJES. 652 110 829.

PINTO. Nueva. Verónica. 634 665 200.

PLAZA CASTILLA. VALDEACEDERAS. MASAJES RELAJANTES. 917 339 074.

TETUÁN. Masajes relajantes. 911 525 859.

URGEL. MASAJES. 911 539 753.

VISTALEGRE. Jovencita. Madurita. Masajes. 914 617 809.

VIUDA. IMPRESIONANTE. ALUCHE. 605 309 247.

ALCOBENDAS. NECESITO CHICAS. 603 191 945.

CHALET LUJO EN POZUELO. NECESITA SEÑORITAS. BUEN SUELDO. 672 932 696. 722 152 181.

NECESITO Señoritas masajes. 697 999 204.

NECESITO señoritas. 646 627 955.

NECESITO SEÑORITAS. 655 230 099.

PINTO. Necesito señorita. 630 382 625.

11. RELACIONES PERSONALES

11.1 AMISTAD

¿QUIERES CONOCER LO MÁS NUEVO EN CONTACTOS? AU-

VENDE COMPRA CAMBIA BUSCA... ENCUENTRA

ANUNCIOS CLASIFICADOS
91 541 20 78

TOMÁTICO, SIN OPERADORES. COMUNICATE CON CHICOS DE TODA ESPAÑA DE FORMA ANÓNIMA, FÁCIL Y GRATUITA. PRIMER TELÉFONO GRATIS. 900 900 222. (SÓLO PARA RED FIJA) 918 381 280.

CHICA SOLITA SIN CARGAS FAMILIARES. BUSCA AMISTAD SINCERA. LLÁMAME. 639 232 004.

CONOCE CHICAS TODA ESPAÑA. ES UN CHAT TELEFÓNICO. AQUÍ NO ENCONTRARAS PROFESIONALES. AMISTAD, CITAS A CIEGAS, SEXO TELEFÓNICO Y MUCHO MAS. 902 092 900. (1 EURO MEDIA HORA). 640 100 283. (TARIFA MÓVIL A MÓVIL).

11.2 ÉL BUSCA ELLA

OFERTA

ATRACTIVO 44 años, conocería chica atractiva. Países del Este/ Marruecos. Hasta 37 años. 662 506 882.

ATRACTIVO, 44 años conocería latina atractiva, nivel medio-alto hasta 36 años. 639 066 990.

CHICO árabe moreno, deportista para mujeres. Discreción. 679 744 291.

JOVEN formal conocería señorita 35 a 40 años. Fines serios. Llamar 20.30/ 21.30 659 754 758.

11. RELACIONES PERSONALES

11.1 AMISTAD

¿QUIERES CONOCER LO MÁS NUEVO EN CONTACTOS? AU-

AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO

Maestro Mamadou resuelve cualquier tipo de problema con rapidez.

Amor, recuperación de pareja, amarras, atracción pasional, endulzamiento, Alejar malas influencias, suerte en los negocios, trabajos, estudios, azar, Quito mal de ojo y maleficios. Potencia la sexualidad.

TRABAJO SERIO Y EFICAZ RESULTADOS EN 3 A 7 DIAS

914 743 635
632 770 347

EMBAJADORES Pº Sta. María de la Cabeza 74, 6ºb

Yaykunta

MAESTRO DE CHAMANES Y CURANDEROS

Poderosos amarras de amor y dominio para cualquier sexo, sólo con el nombre o foto consigue una unión perpetua.

ÚNICO QUE REALIZA RITUALES Y SORTILEGIOS EN TU PRESENCIA

PREDICCIONES INMEDIATAS

AMOR, TRABAJO, DINERO, SUERTE, CLIENTES, PROSPERIDAD. TODO ES POSIBLE... SI NO CREE COMPRUEBELO

697 649 611

GARANTIZO 1º RESULTADOS Y DESPUÉS PAGAS

Llame ahora y gane una tirada de tarot gratis

NUEVO SUPERMERCADO BUSCA

DEPENDIENTES

PERSONAS AMBOS SEXOS

ALTA SEGURIDAD SOCIAL 659 387 173

Maestra Chamana Chalana

La bruja del amor y la felicidad

¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO?

¡Basta ya de perder tiempo y dinero! AMARRAS - RECUPERE LA FELICIDAD

En sólo 72 horas recupero a tu ser amado. Pensará en tí día y noche. Él o ella regresará en busca de pasión. Experta en uniones de pareja. Puedo hacer posible lo imposible.

AMOR - DINERO - TRABAJO - SALUD ESTUDIOS - NEGOCIOS 100 % EFECTIVO

74 484 207 PRIMERA CONSULTA POR TELEFONO GRATIS

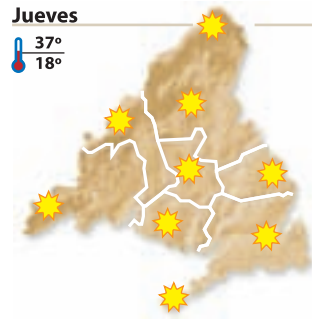
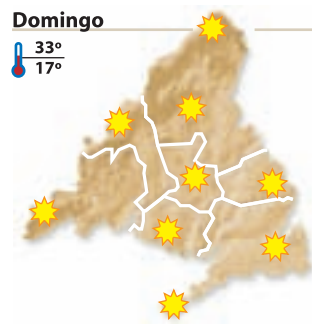
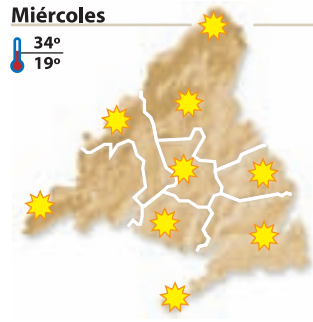
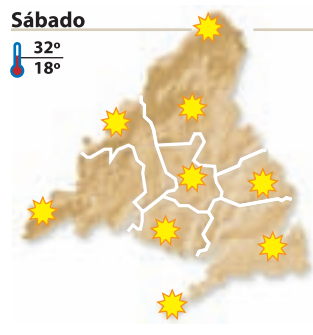
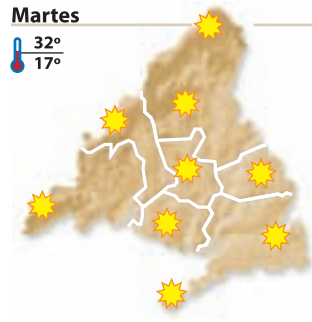
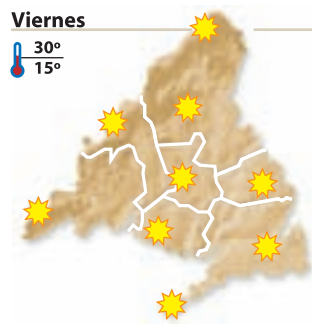
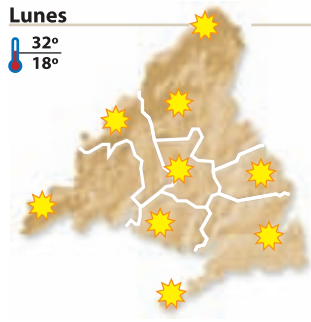
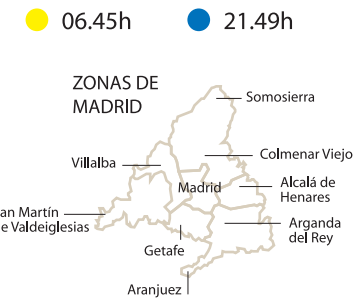
Servicios

EL TIEMPO

Toda la información sobre nuestros trenes en tu móvil

renfe.mobi

www.renfe.com
902 320 320



TELÉFONOS DE INTERES

URGENCIAS

Emergencias **112**
General Urgencias Sanitarias **061**

HOSPITALES

La Paz **91 727 70 00**
Niño Jesús **91 503 59 00**

POLICÍA

J. Superior de Policía **91 322 34 00**
Protección Civil **+34 - 91 537 31 00**

BOMBEROS

Bomberos **91 690 77 88**

AYUNTAMIENTO

Madrid **010 - 91 529 82 10**

TRANSPORTES

Renfe **902 320 320**
Objetos perdidos Renfe **91 506 69 69**

VARIOS

Mujeres Maltratadas **900 10 00 09**
016 / 34016
Ministerio de Trabajo **91 363 00 00**
Objetos perdidos **91 527 95 90**
Iberdrola (Averías) **901 22 02 30**
OCU **902 30 01 87**
Correos **902 19 71 97**

SORTEOS

Para confirmar los premios, consulte las listas oficiales

LOTERÍA NACIONAL

Sábado, 30 de junio
33285 Fracción 9 // Serie 3

GORDO PRIMITIVA

Domingo, 1 de julio
3-21-24-27-53 Clave: 9

LOTERÍA PRIMITIVA

Sábado, 30 de junio
10-17-24-37-40-43 C: 3 R: 1

LOTOTURF

Domingo, 1 de julio
3-7-9-23-26-31 Cab:2 R: 8

EUROMILLONES

Martes, 3 de julio
2-7-22-27-40 Estrellas 3 y 6

7/39 DE LA ONCE

Domingo, 1 de julio
6-10-11-15-27-30-33 R:6

BONOLOTO

Viernes, 29 de junio
11-16-25-41-43-47 Comp: 28 //R:0
Lunes, 2 de julio
1-5-27-39-48-49 Comp: 15 // R: 3
Martes, 3 de julio
3-4-15-27-31-36 Comp: 44 // R: 1
Miércoles, 4 de julio
5-7-13-16-22-46 Comp: 14 // R: 2

QUÍNTUPLE PLUS

Domingo, 1 de julio
Primera Carrera **3**
Segunda Carrera **2**
Tercera Carrera **4**
Cuarta Carrera **2**
Quinta Carrera (Ganador) **6**
Quinta Carrera (Segundo) **3**

ONCE

Martes 26/6 **64510** Miércoles 27/6 **52534** Jueves 28/6 **25043** Viernes 29/6 **65177** Serie: 038 Sábado 30/6 **39872** Serie: 037

SUDOKU 250

Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en nueve filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila, ni en cada columna o cuadrado.

NÚMERO ANTERIOR (249)

7	5	9	2	3	8	4	1	6
3	4	1	7	9	6	5	2	8
8	2	6	4	5	1	9	7	3
1	9	2	8	4	3	7	6	5
5	8	7	6	2	9	1	3	4
6	3	4	5	1	7	8	9	2
4	7	5	9	6	2	3	8	1
9	6	3	1	8	5	2	4	7
2	1	8	3	7	4	6	5	9

		5				2		
					7			6
			1	9	5			
4	2			5				
	6	1			9		3	
				8	1			4
		6					1	
1	5	7						
			3			5	4	

La afición ha animado a la Selección con 28 millones de tweets.

Top 3 hashtags

- #vamosespaña 350.011 tweets
- #nohaydossintres 62.587 tweets
- #torres 55.177 tweets

Torres 6.605.207 tweets / 15

Iniesta 2.861.779 tweets / 15

Cesc Fàbregas 1.596.877 tweets / 15

5% del total

Revive el sentimiento de la afición durante toda la competición en: movistarconlaseleccion.es



El resveratrol, obtenido de las pepitas de uva, es un gran antioxidante

El elixir de la eterna juventud

La nutricosmética usa sustancias de los alimentos en el cuidado personal • La provitamina A y vitamina E mantienen la juventud y la belleza; y los hialurónicos quitan las pequeñas arrugas

Gente

Mantenerse joven y sano es posible siempre que se conozcan cuáles son los recursos naturales que ayudan a conseguirlo. La nutricosmética o cosmética de tercera generación sienta las bases, ya que permite conocer los nutrientes que benefician al organismo y que el cuerpo no puede fabricar.

“Conseguir no envejecer es algo que se busca a lo largo de

todo los tiempos”, señala el presidente de la Sociedad Española de Nutrición Terapéutica y Nutricosmética, el doctor Manuel Jiménez Utero, quien acaba de publicar ‘Los secretos de la Nutricosmética’.

La nutricosmética, que se podría definir como “la intersección entre la alimentación y el cuidado personal”, consiste en introducir en la alimentación un conjunto de sustancias, bien

UNA ALIMENTACIÓN ANTIVENAJAMIENTO

DESAYUNO: Pan integral, cítricos, lácteos, jamón, huevos y entre 10 y 20 gramos de mantequilla

MEDIA MAÑANA Y TARDE: pequeño bocadillo integral y fruta

COMIDA: De primer plato, ensaladas y verduras y, en caso de to-

mar féculas, tan sólo medio plato. De segundo plato, pescados, mariscos, crustáceos y carnes como el pollo o el pavo. No más de 200 gramos en peso crudo

CENA: Igual que en la comida, pero más ligera. De bebida: agua no muy fría y una copa de vino

porque se encuentran en algunos alimentos o mediante complementos nutricionales, presentados en forma de cápsulas, ampollas, ‘stocks’ de gel o polvo.

Se trabaja alrededor de unas 40 sustancias procedentes de alimentos, entre las que se encuentran vitaminas, minerales y oligoelementos. Jiménez Utero destaca que “la medalla de oro se la podría llevar el resveratrol, obtenido de las pepitas de uva, que es un gran antioxidante; medallas de plata serían las provitaminas A y vitamina E que man-

Esta técnica trabaja con un total de **cuarenta sustancias** procedentes de los alimentos

tienen la juventud y la belleza, que son dos grandes antioxidantes naturales, a los que se les suma la vitamina C; finalmente, la medalla bronce se encontrarían los hialurónicos que quitan las pequeñas arrugas”.

Es necesario ser “perseverante” para ver los primeros resultados, aunque éstos podrán verse a partir del mes. Lo recomendable es comenzar a partir de los 30 años y recordar que deben usarse toda la vida.

Frente a estos productos, que actúan sobre las células, los cosméticos externos son complementarios para hidratar las capas más superficiales de la piel y atenuar las imperfecciones de forma momentánea.

EL 43% DE LOS ESPAÑOLES TOMAN EL SOL DE MANERA INADECUADA

Lograr un bronceado sano

Gente

El 43% de los españoles toma el sol de manera inadecuada, según el presidente de la Asociación Riojana de Dermatología, Miguel Aizpún. De hecho, la Sociedad Española de Medicina Estética asegura que ocho de cada diez pacientes que acuden a una clínica de medicina estética tienen importantes alteraciones en la piel del cuello y el escote como consecuencia de la sobreexposición al sol.

Por ello, la Sociedad aconseja iniciar la preparación de la piel del cuello y del escote durante el invierno, aplicando cremas nu-

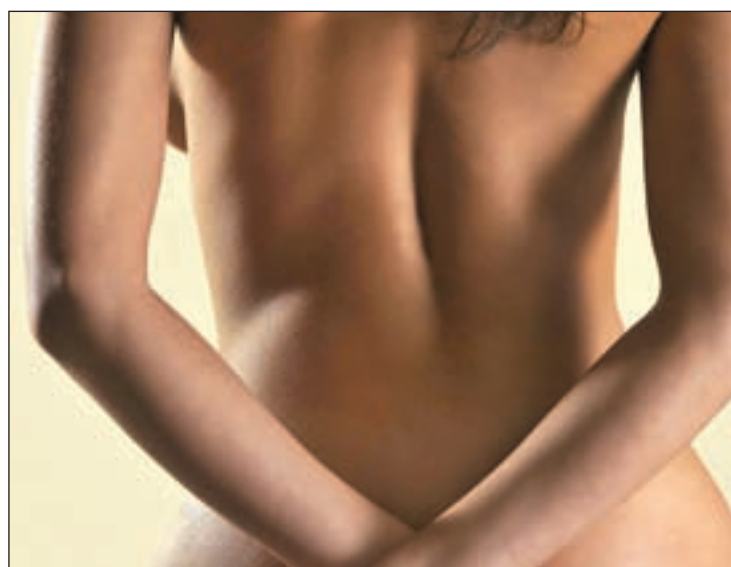
tritivas y realizando ‘peelings’ revitalizantes que engrosan la epidermis y la nutren. Además, recomienda aumentar la producción de antioxidantes que combatan los radicales libres que deterioran y envejecen la piel, realizar una alimentación sana, abundante en vitaminas B, C y E, a base de frutas, verduras, pescados y legumbres, que ayudan a un bronceado natural.

EXPOSICIÓN PROGRESIVA

Comenzar a tomar el sol progresivamente, empezando a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde, utilizar las cre-

mas de protección solar, usar sombreros amplios, gorros, pamelas, beber abundantes líquidos y extremar las medidas de precaución con algunos medicamentos como antibióticos y anticonceptivos, ayudan también a evitar estos problemas en la piel.

En resumen, para tener una piel sana este verano hay que usar cremas con factor de protección a partir de 15, cuidando, especialmente, la cara y el cuello: utilizar ropa holgada, y evitar las exposiciones al sol entre las 12 y las 17 horas por ser el momento en el que la radiación infrarroja y ultravioleta es mayor.



COMER ESPINACAS, lechuga, mango, kiwi, calabaza o zanahoria durante el verano y de una manera habitual ayuda a broncear la piel sin necesidad de exponerse al sol ya que contienen betacaroteno y alfacaroteno, que protegen la piel de los daños solares e incrementan la formación de melanina.

CONSEJOS PARA RENOVAR EL VESTUARIO

Las ofertas de julio son un buen momento para crearse un fondo de armario a un precio asequible sin olvidarse de introducir las prendas del verano, como faldas 'tail hem' o unos pantalones de flores

Las rebajas mejor aprovechadas

L.P.

Las rebajas han irrumpido en pleno verano con amplios descuentos desde el principio. Los carteles de -70% se repiten en los escaparates y, en este contexto de gangas y ropa desordenada, a veces es difícil separar la paja e ir a lo interesante.

En plena crisis económica, las ofertas de julio y agosto no deben desaprovecharse. Es el momento ideal para dar un vuelco al vestuario y crearse un buen fondo de armario a un precio asequible.

Sin embargo, antes de lanzarse a por la prenda soñada no hay que olvidar parar a respirar. Revisar el armario, recorrer las tiendas on line preferidas y preparar una lista con lo que se desea comprar ayuda a aclarar las ideas y a huir el consumismo.

Las prendas básicas para un buen fondo de armario dependen bastante del tipo de vida de cada persona, pero en general hay prendas que no deberían faltar en ningún armario. Araceli Moreno-Cid, coordinadora del Servicio Personal Shopper de El Corte Inglés, considera imprescindibles: una gabardina, un chubasquero para lluvia, un par de pantalones (uno para diario y otro reservarlo para cuando tenga que ir más arreglada), una o dos faldas versátiles, unas blusas para combinar con los pantalones y las faldas, un par de vestidos, un par de chaquetas de punto o alguna blazer, depende de cómo sea su ritmo de vida.

En cuanto a los complementos, Moreno-Cid destaca un buen bolso en un tono neutro que pueda combinar con todo su armario, mientras que Blanca Gordon, directora de la empresa Shopin, añade unos zapatos de



Este verano se llevan los toques étnicos y los flecos

UN TOQUE FLUOR SIN PASARSE

Los colores que más se encuentran en las tiendas esta temporada son el salmón, los ácidos y los pasteles, y muchos consideran el verde agua como el tono del verano. También asaltan desde todos los escaparates las prendas fluor. Atrévete a introducirlo en tu armario, pero con moderación: hazte con unas sandalias fluor o una camiseta con dibujos en estos tonos.

tación de color nude o bronce dorado que sirvan tanto para ir a eventos como bodas como para combinar con los vaqueros.

Además, las rebajas son un buen momento para renovar la lencería y para elegir complementos que nos alegren y permitan un cambio de look según qué pañuelo, broche o bolso se combine en cada ocasión.

Un buen fondo de armario debería durar varios años, por lo que dedicar un poco más de dinero en estas prendas puede ser una buena inversión. Además, Gordon recomienda huir de los estampados muy marcados y reconocibles para alargar la vida de la ropa.

Las tendencias más marcadas esta primavera-verano son, se-

gún Moreno-Cid, las prendas tail hem, más cortas por delante y más largas por detrás; los vestidos o camisetas con encajes, que dan un look muy estiloso; los short con el talle un poco más alto; los plisados en vestidos y faldas; y las faldas largas, combinadas tanto con una camiseta básica para un look totalmente de día, como con una blusa más arreglada y que nos sirva para una cena o incluso para salir.

Desde Shopin recuerdan que este verano también se llevan los toques étnicos y los flecos, así como los estampados de flores, preferiblemente grandes y en pantalón, y recomiendan un look: botas camperas arrugadas al tobillo con vestido lencero blanco y suelto.

SALUD SEXUAL

BLANCA DE LAMO GUERRAS

Terapeuta de pareja y sexual

Estando

Estando juntos la vida parece mejor. O no. En verano aumenta el número de separaciones y a todo el mundo le parece que debería ser al revés, ya que, al tener más tiempo para compartir, disfrutas más de la persona a la que amas. Pero la realidad es que muchas parejas no se conocen y empiezan a hacerlo en este periodo, descubriendo que a su "media naranja" le gusta algo que ella odia, como puede ser jugar a las palas en la playa o pasarse toda la semana viendo exposiciones. Mi experiencia es que hasta lo que te hace disfrutar se debe de hablar. Por ejemplo, sentándose en un ambiente relajado a ver cuáles son las expectativas del otro y lo que quieres hacer tú. En esta conversación saldrán las cosas que sí podéis hacer por el otro, como por ejemplo ir una vez por semana al cine; algo que no te importa, como ir a clases de baile moderno juntos; y algo por lo que no puedes pasar, como puede ser que tus vacaciones sean nadando entre tiburones, animal al que tienes fobia. Estos ejemplos pueden ser muy exagerados, pero hacen reflexionar sobre el hecho de que cedemos a hacer cosas que de ningún modo queremos realizar. lo que va creando brecha en nuestra relación, cuando la solución más sencilla y que puede salvar nuestra relación es hablar para poner los límites.

www.espaciotheman.com



Hidelasa
HIPERMERCADO de la SALUD

Avenida de América, 35 - 28002 Madrid
Tfno: 91 299 08 00
info@hidelasa.com www.hidelasa.com

- Sillas de ruedas
- Ortopedia
- Ayudas a caminar
- Podología
- Dermocosmética
- Equipos médicos
- Prótesis mamarias
- Rehabilitación
- Parafarmacia
- Incontinencia
- Calzado a medida
- Ortesis
- Material sanitario
- Alquiler

5% DTO. AL PRESENTAR ESTE ANUNCIO

CUIDADOS PRODUCTOS CONTRA EL SOL Y EL CLORO

El cabello también sufre el verano

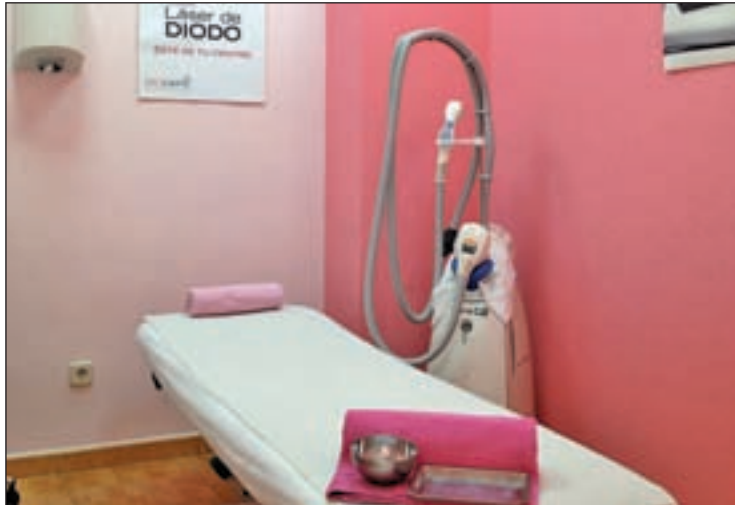
Gente

A la hora de ponerte bajo el sol, hay que prestar mucha atención y ofrecer al cabello el cuidado extra que necesita durante verano. Para nutrir el pelo seco y dañado, TRESemmé recomienda su gama Hidratación Intensa. El Spray Protector del Calor de TRESemmé ayuda a proteger el

cabello del sol. Para ayudar a reparar el cabello de los daños sufridos por el sol y el calor, se utiliza la gama Reparador del Calor de TRESemmé. Además, no hay que olvidar una mascarilla reparadora como la Mascarilla Reestructurante de TRESemmé.

No es el único producto. La gama Urban Style de Jean Louis

David presenta tres novedades. Design Paste es una pasta para esculpir que aporta materia y sustancia; Design Gel+, es ideal para liberar la creatividad en tu peinado con una fijación fuerte y natural; y Shine Wax domina el encrespamiento y los cabellos rebeldes. Fija y consigue dar un brillo extremo al cabello.



La técnica necesita una media de 6 a 8 sesiones

El láser de Diodo, eficaz hasta con pieles morenas

I.D.
Con la llegada del buen tiempo el vello estorba más que nunca. Una buena alternativa es la depilación láser que, en una media de 6 a 8 sesiones, puede acabar con el pelo debido a que elimina de un 15% a un 20% del vello en cada una. Según explica Jaime Rodríguez, experto en depilación del centro Diodepil "es prácticamente definitiva, con algunas sesiones de repaso, la zona permanecerá depilada, aunque los hombres necesitan alguna más que las mujeres". Otra de las ventajas es que el láser permite trabajar con todo tipo de pieles, incluso las bronceadas si se trata de Diodo, que es "seguro, selectivo y eficaz", afirma. Como se observa, el láser se presenta como una buena opción frente a los incómodos métodos tradicionales, como la dolorosa cera o la cuchilla que potencia el crecimiento del vello.

A pesar de que el sol -además de los medicamentos fotosensi-

bles y el embarazo- esta contraindicado para un tratamiento láser, gracias a los avances en depilación ya es posible comenzar con un tratamiento incluso en verano. "Ahora mismo hay equipos como es el láser de Diodo, que respetando unos tiempos mínimos de exposición al sol (10 días antes y 10 días después) permite realizar las sesiones en verano" matiza Jaime y añade: "con láser Alejandrita y otras técnicas el plazo sería mucho mayor, de 30 días".

TARIFAS PLANAS

La depilación láser se ha vuelto asequible. Según señala Jaime "Diodepil nace con la idea de igualarse a los centros de tarifa plana de luz pulsada, pero con láser de Diodo. 40 euros por zona y sesión". Además, este centro también ofrece distintas promociones como piernas enteras, ingles y axilas por 95 euros "frente a 300 euros que podría costar hace unos años", concluye.

Clínica Baviera revisa la vista a niños de acogida este verano

Infecciones, conjuntivitis o estrabismo son los problemas más importantes

L.P.
Cientos de niños procedentes de zonas desfavorecidas aterrizan estos días en España para pasar las vacaciones con familias de acogida. Días de piscina y experiencias culturales, a las que se unen el acceso a unos recursos sanitarios de los que carecen en sus países de origen.

Las Clínicas Baviera aprovecha esta oportunidad y cada verano revisan la vista a cientos de niños procedentes de Ucrania, Rusia, Bielorrusia, Guinea Occidental y el Sáhara Occidental a través de acuerdos con diferentes asociaciones locales integradas por familias que ceden sus hogares durante julio y agosto.

Las clínicas, que el pasado verano atendieron a 250 menores de estos programas, ofrecen una revisión óptica completa para detectar y corregir los problemas oftalmológicos más habituales durante la infancia, como el ojo vago o el estrabismo.

HIGIENE Y EXPOSICIÓN AL SOL

"Normalmente las enfermedades que más se detectan son ojo vago, estrabismo, problemas de graduación, conjuntivitis crónica, creatocconjuntivitis...", explica Alicia Mancebo, oftometrista de la Clínica Baviera de Valladolid. "En general son problemas de infecciones derivados de las condiciones higiénicas en las

que viven y por la alta exposición a la luz solar", añade Mancebo.

Además, realizan una labor de concienciación dirigida a las familias de acogida, ya que deben ser conscientes de que está en sus manos que el niño acuda a las revisiones (que son gratuitas), ya que el resto del año no tienen este tipo de servicio a su alcance.

"También intentamos darles unos pequeños consejos para su vuelta, pero son muy pequeños y no se puede esperar que lo recuerden", asegura Mancebo, que incide en que es "nuestro pequeño grano de arena para que su vida sea mejor".



¿Quién dijo
que no se podía
tener todo
en la vida?

Disfruta de Galicia y Portugal
relajándote en Caldaria

... o benefícate de nuestras
ofertas de relax y bienestar
con hasta un 30% de descuento

Desde
49 euros
por persona
por estancia
de 2 noches

Hotels y Balnearios
calDaria.es
Vivir, en una palabra

Central de Reservas: 902 492400-01

EXPERIENCIA Y PROFESIONALIDAD
PARA QUE TÚ DECIDAS
Centro Especializado y Acreditado. ABORTO PROVOCADO.

Salud integral de la mujer en todas las etapas de la vida.

CONSULTAS GINECOLÓGICAS:

- Revisiones ginecológicas.
- Patologías: del cuello del útero, mamaria y del suelo pélvico.
- Diagnóstico y tratamiento de ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual)
- Anticoncepción.
- Estudio básico de esterilidad.
- Menopausia.
- Cirugía ginecológica y mamaria.

UROLOGÍA:

- Vasectomía
- Fimosis
- Viagra
- Cialis

西班牙第一家合法流产诊所

dator clínica
C/ Hermano Gárate, 4
Telf.: 91 571 27 00
www.clinicadator.com

MADRID SUBTERRÁNEO HASTA EL 28 DE OCTUBRE

Una exposición que recoge los secretos que se esconden bajo el suelo madrileño, a través del objetivo de la artista Lara Almarcegui · En el Centro de Arte Dos de Mayo ubicado en el municipio de Móstoles

Bajo los adoquines de la ciudad

Más de tres millones de personas viven, permanecen, se marchan y vienen, pisan sus calles, disfrutan, sienten, quedan con otras, sueñan y en definitiva, escriben experiencias e historias en la ciudad de Madrid. Sin embargo, ¿qué ocurre bajo los adoquines de esta gran urbe?

La respuesta, en la exposición fotográfica 'Madrid Subterráneo' de Lara Almarcegui (Zaragoza, 1972), que estará hasta el 28 de octubre en Centro de Arte Dos de Mayo (CA2M) ubicado en Móstoles.

La muestra se basa en las instantáneas que ha realizado la artista y que exploran los entresijos y secretos del subsuelo y que no está visible a los ojos de los madrileños. De hecho, al pensar en los bajos de la ciudad, la imagen

que siempre viene a la mente es la de los túneles del suburbano. Sin embargo, es mucho más, ya que hay vida, acuíferos y diversos materiales que conforman el suelo de Madrid.

Entre los lugares destacan minas antiguas, almacenes olvidados, el agua que transcurre a través de los ríos subterráneos o garajes.

Se trata de un proyecto realizado expresamente para el CAM2 y que da nombre a la exposición, que incluye un diaporama o proyección de imágenes cruzadas y la publicación de un libro.

Para conocer mejor la visión de esta prometedora artista, se incluyen en la exposición otros dieciocho trabajos anteriores que permitirán a los asistentes comprender el alcance de su larga trayectoria.



La artista, Lara Almarcegui, en la exposición

La presentación contó con la presencia de la directora general de Archivos, Museos y Bibliotecas, Isabel Rosell, y el director del CA2M, Ferran Barenblit, además de la propia fotógrafa.

OBRAS ANTERIORES

El primer proyecto de Lara Almarcegui, realizado en el año 1995, consistió en emprender durante un mes la restauración del mercado de Gros en San Sebastián, justo antes de que fuese demolido. Instantáneas tomadas día a día que después se materializaron en el cambio.

Este trabajo, la recuperación de la estación abandonada de tren de Fuentes del Ebro -para abrirla como hotel gratuito- y la excavación en una parcela abandonada en el año 1998, han sido recogidos en una serie de nueve pósters titulada Demoliciones, descampados y huertas urbanas, desde 1995 al 2002.

'Madrid Subterráneo', en definitiva, se trata de un destacado proyecto de investigación, que resolverá las dudas y curiosidades de los madrileños. Que abrirá los ojos al mundo que existe bajo Madrid y que descubre aspectos arqueológicos de la villa.

SANDRA BRAVO

¡Este verano, música y espectáculos en Parquesur!

Del 7 de julio al 1 de septiembre

Para más información, consulta la agenda de Veranearte en www.parquesur.com

A partir del 14 de julio abrimos todos los días

Colabora: