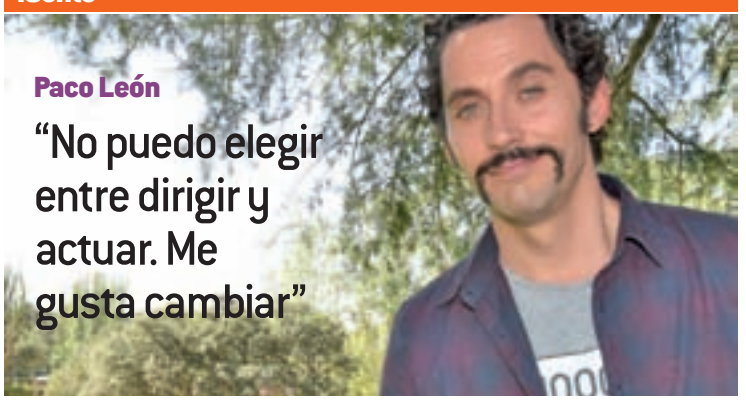
Gente madrid

AÑO 11, NÚMERO 426
7 - 14 OCTUBRE 2016

NOROESTE: Pozuelo · Las Rozas · Majadahonda · Boadilla · Collado Villalba · Sierra de Guadarrama

iGente PÁG. 16



Paco León

"No puedo elegir entre dirigir y actuar. Me gusta cambiar"

Boadilla celebra sus fiestas con las actuaciones de Fangoria y Loquillo

El pregón marcará el inicio este viernes 7 de octubre de la programación de actividades en honor a la Virgen del Rosario, los últimos festejos de la temporada en la zona Noroeste PÁG. 8

ENTREVISTA PÁG. 10

De Villalba a Hong Kong en bicicleta, la historia de Fernando Montes

Un joven de 27 años de Villalba decidió dar un vuelco a su vida, dejar su trabajo y comenzar un viaje de más de 14.000 kilómetros para llegar a Hong Kong en bici.

COMUNIDAD PÁG. 4

Los conductores piden que la R-5 sea gratis durante las obras en la A-5

Más de 10.000 personas exigen [illegible] abra

Tu espacio
DE SALUD Y BELLEZA

AHORA, EN EL CORTE INGLÉS DE POZUELO

75 Aniversario
El Corte Inglés

Comparar precios nos puede ahorrar mucho dinero en la compra GENTE

Madrid tiene la compra más desigual

Un estudio de la OCU revela que la capital es la ciudad en la que más dinero se puede ahorrar en función del supermercado al que se acuda • El Corredor del Henares es la zona más barata

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Mismos productos (o similares), misma cantidad y precios muy distintos. Según el estudio publicado por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), una familia española puede ahorrar de media 933 euros al año en función del supermercado en el que realice sus compras cotidianas. Una cantidad que asciende hasta los tres mil euros en Madrid, localidad en la que es mayor la diferencia. El documento refleja que la capital y la zona Norte de la región, concretamente los municipios de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes, son los lugares en los que la cesta de la compra anual tiene un coste más alto, alrededor de los 5.502 euros, aunque también son aquellos en los que más se puede ahorrar si se comparan los precios. La explicación está en la presencia en ambas zonas de los supermercados Sánchez Romero (uno en la urbanización alcobendense de La Moraleja, otro en el Paseo de la Castellana y otro en Arturo Soria), los más caros de toda España, que elevan de manera significativa el precio medio. En el extremo opuesto está el Alcampo de Moratalaz, el más barato de la región.

El supermercado más barato de la región es el Alcampo de Moratalaz

En el término medio están las ciudades del Sur: Móstoles, Leganés, Alcorcón, Fuenlabrada y Getafe. En ellas, llenar la cesta durante todo un año tiene un coste medio de 5.376 euros. Los dos supermercados Mercadona situados en Alcorcón (calle Las Fraguas) y Fuenlabrada (calle Portugal) son los más baratos, mientras que el ubicado en El Corte Inglés del centro comercial leganense Parquesur es el más caro.

PRECIOS MÁS BAJOS

El Corredor del Henares (Alcalá, Torrejón, San Fernando y Coslada) es la zona en la que hacer la compra sale más barato, según el estudio, que deja el coste de la cesta anual en 5.124 euros. El Supeco de la localidad complutense (avenida de Europa) y los dos Alcampo de Alcalá (La Dehesa) y Torrejón (Parque Corredor) son los más económicos, mientras que el Hipercor de La Garena es el más caro.

LA CESTA DE LA COMPRA

Los grandes cadenas más baratas

4.235 €/ año
ALCAMPO

4.437 €/ año
MERCADONA

4.439 €/ año
LIDL

4.481 €/ año
MAXIDÍA

4.508 €/ año
CARREFOUR

Las grandes cadenas con precios más caros

7.006 €/ año
SÁNCHEZ ROMERO

5.243 €/ año
SPAR

5.116 €/ año
EL CORTE INGLÉS

5.070 €/ año
CONDIS

4.974 €/ año
CARREFOUR EXPRESS

OPINIÓN

Sonrisas

MAMEN CRESPO REDACTORA JEFE

Como me alegra que esas cosas que hacemos todos sin pensar, simplemente porque son respuesta a momentos y situaciones, tengan un día oficial en el calendario. Hoy es el primer viernes del mes de octubre y este día está marcado en los almanaques de todo el mundo como el Día Internacional de la Sonrisa. Y me gusta mucho porque las sonrisas son vida, nos dan fuerza para afrontar los problemas, ganas de empezar el día y, cuando se producen por la noche, nos llevan a la cama con una felicidad difícil de encontrar en otras cosas. Algunos lectores estaréis pensando en que, a veces, es muy complicado sonreír. Y no os falta razón. Lo que ocurre es que pienso que siempre hay un motivo, aunque pequeño, para hacerlo. Lo que debemos hacer es esforzarnos en encontrarlo. Esas palabras de cariño de los amigos a través de un WhatsApp, esa canción que escuchamos por la mañana y que nos devuelve a un buen momento del ayer, una meta alcanzada (yo desde hace semanas subo algunas cuestas con la bici, por ejemplo, y no puedo evitar que se me escape una mirada de satisfacción), un guiño cómplice que sabes que es solo para ti, el éxito de alguien que quieres o un abrazo son algunos motivos para dejar asomar en nuestra cara una sonrisa. Y si las cosas se han torcido, porque todos sabemos que no siempre tenemos ganas de reírnos, a buscar situaciones que nos devuelvan la sonrisa, aunque solo sea por unos momentos, que seguro que las encontramos. Desde luego, esta fecha es un buen motivo para que todos reflexionemos sobre nuestra sonrisa. Acabamos de estrenar el otoño y en pocos días la hora se cambiará y los ratos de luz serán más pequeños, pero no pasa nada. Si logramos arrancarnos una sonrisa, el frío invierno será más llevadero. ¿Lo intentamos? A sonreír.

GENTEDIGITAL.ES/COMUNIDAD/MAMEN/

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L. **REDACCIÓN:** CONDE DE PEÑALVER, 17 • 1A PLANTA • 28006, MADRID **TEL.:** 91 369 77 88 **E-MAIL:** INFO@GENTEENMADRID.COM • COMERCIAL@GENTEENMADRID.COM

Gente madrid

GERENTE: FERNANDO IBÁÑEZ **REDACTORA JEFE:** MAMEN CRESPO **JEFE DE FOTOGRAFÍA:** CHEMA MARTÍNEZ **JEFE DE MAQUETACIÓN:** CARLOS ZUGASTI **EDICIONES SUR:** JAIME DOMÍNGUEZ **DEPORTES:** FRANCISCO QUIRÓS **DIRECTOR GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:** CARLOS ECHEGUREN **JEFE DE MARKETING:** RAFAEL VARA **COORDINADORA DE PUBLICIDAD:** ANA SÁNCHEZ

EL PERIÓDICO GENTE NO SE RESPONSABILIZA NI SE IDENTIFICA CON LAS OPINIONES QUE SUS LECTORES Y COLABORADORES EXPONGAN EN SUS CARTAS Y ARTÍCULOS.

Madrid se salva de la sequía

La reserva hidraúlica de la región es 20 puntos superior a la nacional

LILIANA PELLICER/ALBERTO ESCRIBANO
@gentedigital

Los embalses de la Comunidad de Madrid inician el año hidrológico con un volumen de agua de 684 hectómetros cúbicos, lo que supone el 72% de su capacidad máxima, seis puntos porcentuales más que en la misma época del pasado año y un 20% por encima del nivel nacional. De hecho, la reserva hidráulica del conjunto de España se encuentra al 51,4%, según datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, que señala que los embalses almacenan un total de 28.766 hectómetros cúbicos.

A pesar de las buenas cifras madrileñas, el Canal de Isabel II recuerda que es necesario realizar un uso eficiente del agua, a la espera de que lleguen las precipitaciones de los próximos meses. Y es que el volumen almacenado se encuentra en situación de descenso, algo habitual en los meses de verano. Sin embargo, las altas temperaturas que se han vivido

El consumo de agua de los madrileños ha aumentado un 7,5% en septiembre

este septiembre han disparado el consumo del agua de los madrileños un 7,5% respecto al mismo periodo del año anterior.

Mientras en la Comunidad de Madrid, la sequía no es un problema en este momento, los agricultores ya la están notando en otras zonas del país.

QUEJAS DE AGRICULTORES

Según informan desde la Asociación Agraria de Jóvenes Agricultores (ASAJA), en declaraciones a GENTE, la peor situación se está viviendo ya en el arco del Mediterráneo, concretamente en las provincias de Murcia, Almería, Alicante y Valencia, donde la sequía es bastante fuerte. Además, en Andalucía preocupa y mucho la cosecha de los cereales. Afirman, además, que puede que este año no se pueda ni sembrar, ya que la tierra no está ni siquiera para empezar a echar el abono.

Pero el estado complicado del campo español y de los pantanos y embalses no parece que vaya a mejorar al menos a corto plazo, ya que las previsiones para el otoño, según ASAJA, son muy malas en cuanto a lluvias.

Tal es la preocupación entre los agricultores españoles que para el próximo día 13 de octubre colectivos y organizaciones han convocadouna gran manifestación en Madrid para exigir soluciones definitivas al problema de la sequía.

Un embalse de la Comunidad de Madrid

Los conductores piden que la R-5 sea gratis durante las obras en la M-40

Los trabajos entre la autovía de circunvalación y la A-5 colapsan el Suroeste de la región

JAIME DOMÍNGUEZ
@JaimDominguez

Como todo el mundo esperaba cuando se anunciaron, las repentinas obras en el puente que une la autovía A-5 con la M-40 han provocado un caos circulatorio en la conexión de estas dos vías, afectando a la movilidad cotidiana de miles de conductores del Sur de la Comunidad de Madrid y de la capital. Las ya habituales retenciones que se producían antes de que se iniciaran los trabajos se han convertido en atascos kilométricos en las horas punta, principalmente por la mañana temprano y al atardecer.

PETICIÓN 'ONLINE'

Curiosamente, se da la circunstancia de que en paralelo a la A-5 discurre otra carretera que conecta con la M-40 y que la mayoría de los días está prácticamente vacía. Se trata de la autopista de peaje R-5, recientemente 'rescatada' por parte del Ministerio de Fomento. Por este motivo, al cierre de esta edición más de 10.000 usuarios de la plataforma Change.org habían firmado a favor de la petición realizada por un conductor de que la R-5 sea gratuita, al menos hasta la conclusión de las obras, prevista para el próximo 20 de noviembre.

Algunos de los firmantes critican que los trabajos no se hayan llevado a cabo en verano, e incluso deslizan sospechas de que se haya elegido esta fecha para que los usuarios habituales de esta vía tengan que tomar la R-5 abonando el peaje.

A la petición se sumó esta semana el alcalde de Móstoles, David Lucas, una de las localidades más afectadas por las obras, que durante el Debate sobre el estado del Municipio que señaló que "el acceso a la ciudad está cortado y con grandes problemas". "Si es que es verdad que Fomento es quien se está haciendo cargo de la radial para pagar todas sus deudas ante las quitas y problemas que está teniendo, habría más razones para que el acceso fuese gratuito", añadió el regidor mostoleño. El Ministerio no se ha pronunciado sobre la posibilidad de no cobrar a los conductores de la R-5.

En la actualidad se está realizando la primera fase de la intervención "urgente" en el puente, que consiste en cortar uno de los dos carriles existentes en cada sentido. Se prolongará hasta el 28 de octubre, fecha en la que comenzará la segunda fase, que se llevará a cabo sólo los fines de semana, cuando se cortará de manera alternativa las diferentes calzadas que unen la A-5 y la M-40.

Fomento se quedará con la R-5 en 2017

Tras meses de incertidumbre, finalmente el juez que llevaba el caso de las autopistas de peaje quebradas otorgó la prórroga de nueve meses solicitada por Fomento para hacerse cargo de las mismas. Esta decisión supone que la R-5 y la R-3 sigan funcionando al menos hasta julio de 2017, momento en el pasarán a ser públicas. El ministro Rafael Catalá defendió su postura señalando que "no supone perder dinero público, ya que estas vías pueden resultar rentables en el futuro" y que "le costarían al Estado menos que si las hubiera construido".

Atascos en el acceso de la A-5 a la M-40 desde Alcorcón CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

MOVILIDAD UN CONCURSO BUSCARÁ UN PROYECTO PARA ELIMINAR LAS BARRERAS ARQUITECTÓNICAS

Ideas para hacer accesible Ciudad Universitaria

GENTE

Con el objetivo de mejorar la accesibilidad y la movilidad sostenible en Ciudad Universitaria, la Comunidad de Madrid, la Universidad Politécnica de Madrid, el Colegio Oficial de Arquitectos de Madrid y el Grupo Lafarge-Holcim han convocado esta semana un concurso de ideas. La finalidad es el estudio de una serie de soluciones globales de movilidad y accesibilidad en el entorno de la Ciudad Universitaria, en el eje que discurre desde la Escuela Técnica Superior de Arquitectura y el Museo del Traje, además de estudiar el diseño de los elementos que, para resolver las barreras arquitectónicas, configuran y participan en dicho espacio urbano.

Firma del acuerdo

PARA ESTUDIANTES

La iniciativa está abierta a la participación de todos los estudiantes de Arquitectura de cualquiera de las escuelas de la Comunidad de Madrid. Se pretende así impulsar un debate que aporte soluciones efectivas al desafío de la accesibilidad universal. Los futuros arquitectos verán recompensados su esfuerzo y su trabajo, con un primer premio de 4.000 euros, un segundo de 2.000 euros y un tercero de 1.000 euros. Además se concederán dos accésit dotados con 500 euros cada uno. Las bases del concurso de ideas establecen un reducido número de condicionantes y limitaciones a los proyectos, tratando así de dar la mayor libertad posible a los alumnos en sus planteamientos arquitectónicos y urbanísticos aportando soluciones originales, programáticas y constructivas acordes a este tipo de actuaciones.

El consejero regional de Transportes, Pedro Rollán, señaló que "las necesidades han ido evolucionando, siendo fundamental desarrollar una arquitectura donde prime la accesibilidad".

MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Elimina la humedad de tu hogar

Esta problemática acarrea **graves problemas estructurales y de salud** que pueden afectar gravemente a toda la familia.

Solucionalos con un **diagnóstico completo y gratuito** gracias a **Murprotec**, empresa líder en Europa y en España en tratamientos anti humedad.

Interviene para eliminar de forma **definitiva y garantizada** las humedades de su vivienda.

30 AÑOS GARANTÍA

No dejes que tu patrimonio se deteriore.

INSTITUTO PARA LA Excelencia PROFESIONAL IEP

900 30 11 30 www.murprotec.es

MURPROTEC colabora con Cáritas

Delegaciones Murprotec en: **España / Portugal / Francia / Bélgica / Holanda / Luxemburgo / Italia**

JUSTICIA

El juez rechaza poner en libertad a Granados

GENTE

El juez de la Audiencia Nacional Eloy Velasco ha acordado prorrogar la prisión del presunto cabecilla de la trama 'Púnica' y exsecretario general del PP en Madrid Francisco Granados hasta un máximo de otros dos años más, lo que alcanzaría el tope de cuatro que prevé la ley para mantener a una persona en prisión preventiva sin ser juzgado. Considera que dispone de fondos que aún no le han sido decomisados y que podría utilizar para huir. En su auto, en el que acoge el criterio manifestado por la Fiscalía Anticorrupción durante la vista celebrada el pasado miércoles, el magistrado incluye todos los indicios recabados en la investigación contra el que fuera alcalde de Valdemoro.

Velasco argumenta que además de los fondos en metálico localizados en Suiza al entorno del exmandatario, los bienes incautados y el efectivo, Granados sigue disponiendo "de una manera oculta de una gran cantidad todavía elevada de dinero que la investigación todavía no ha sido capaz de decomisarle", que le posibilitaría huir en caso de ser puesto en libertad.

NO COLABORA

Para tomar su decisión, el juez ha tenido en cuenta también la no colaboración con la investigación y el "apoyo ideologizado" por parte de determinadas personas que incluso han destruido pruebas y alude a documentos quemados o triturados en el Ayuntamiento de Valdemoro. El magistrado concluye considerando que el arraigo en España del que ha hecho mención el propio Granados durante la vista no es "un factor determinante que evite o impida el riesgo de huida".

Una decena de exdirigentes del PP, a juicio por el caso Gürtel

La Audiencia Nacional comienza a juzgar la primera etapa del caso

GENTE
@gentedigital

Siete años después de que los principales cabecillas de la trama Gürtel fueran detenidos, la Audiencia Nacional ha comenzado esta semana el juicio contra una decena de exdirigentes del PP correspondiente a lo que se ha denominado 'Época I' de la trama, que se desarrolló entre los años 1999 y 2005.

El presunto cabecilla de la red, Francisco Correa, es uno de los que se ha sentado en el banquillo y para él la Fiscalía pide 125 años y un mes de prisión, la mayor pena de todas las contempladas. El exsecretario de Organización del PP gallego, Pablo Crespo, y el extesorero de la formación, Luis Bárcenas, también tienen que hacer frente al juicio. En total, 37 personas, entre ellas una decena de dirigentes de la formación popular.

JUICIO MEDIÁTICO

La vista oral de la primera época del caso Gürtel se celebra en la sede de la Audiencia Nacional en San Fernando de Henares y a buen seguro será uno de los más mediáticos del año en España. Se analizan en profundidad los primeros años de una de las tramas de corrupción más importantes de los últimos años en nuestro país, que sin duda ha marcado la agenda política desde que se produjeran las primeras detenciones en el año 2009.

En total, 37 personas, entre los que se encuentran políticos, empresarios, trabajadores de Correa y familiares de éstos, tendrán que responder a las preguntas que hagan el tribunal, el Ministerio Público y los abogados sobre su presunta participación en hechos ilícitos por los que se les imputan delitos de prevaricación, cohecho, tráfico de influencias, malversación de fondos públicos, fraude a la administración pública, falsedad documental, fraude fiscal, blanqueo de capitales, estafa procesal, apropiación indebida y asociación ilícita en el ámbito de la contratación.

Por el momento hay previstas 32 sesiones, que se extenderán hasta el 20 de diciembre.

Correa, Bárcenas y Crespo, en la primera sesión del juicio

La mayor pena para Francisco Correa

Los fiscales han solicitado la mayor pena de prisión para Francisco Correa, un total de 125 años y un mes de prisión por considerarlo el líder de la trama. Una semana antes del comienzo del juicio, el empresario, con el objetivo de rebajar su pena, solicitó al tribunal poder acceder a una de las cuentas bloqueadas que tiene en Suiza para pagar más de dos millones de euros que le exige Anticorrupción como responsabilidad civil. Crespo se enfrenta a 85 años de prisión y Bárcenas a 42.

LEGISLACIÓN

La Comunidad regulará el sector inmobiliario

C. A.

El director general de Vivienda de la Comunidad de Madrid, José María García Gómez, considera necesario "regular de alguna forma a través de un decreto la práctica de la profesión inmobiliaria en la región" durante la celebración de las II Jornadas de Agentes de la Propiedad Inmobiliaria que se celebraron en la capital.

García Gómez señaló la idoneidad de "identificar al buen profesional", lo que permitiría diferenciarlo del "intruso" o "advenedizo". Por otra parte, indicó que "un reto para el futuro es no sólo atender a la cuestión normativa, sino al conocimiento y a la capacidad del profesional".

ECONOMÍA

La región recupera al 72% de los autónomos

A. D.

La Comunidad de Madrid ha recuperado ya el 72% de los autónomos que tuvieron que dejar su actividad durante la crisis, según señaló esta semana la consejera de Economía, Empleo y Hacienda, Engracia Hidalgo. Durante su intervención en el acto de apertura del Comité de Dirección de la Federación de Autónomos (ATA), señaló que "fomentar el emprendimiento y apoyar a los autónomos es un objetivo claro del Gobierno regional".

Este dato contrasta con el que se ha registrado en los últimos años en el ámbito nacional, donde sólo se ha recuperado al 45% de los autónomos.

Flores sale de la Audiencia Provincial

TRIBUNALES LA AUDIENCIA ENTIENDE QUE NO HAY RIESGO DE FUGA

Flores no entrará en la cárcel todavía

REDACCIÓN

El empresario Miguel Ángel Flores no entrará de forma inmediata en prisión, tal y como lo habían solicitado la Fiscalía de Madrid y las acusaciones particulares del caso Madrid Arena. Así lo determinó esta semana la Sección Séptima de la Audiencia Provincial de Madrid en un auto que razona los motivos por los que no considera procedente el cumplimiento anticipado de la sentencia que condenó al empresario a cuatro años de cárcel.

En la vistilla, Flores alegó que su padre y su hermano dependen económicamente de él, lo que justificaría que no hay riesgo de fuga y, por tanto, motivos para sustentar su ingreso en prisión anticipada. Algo que desmintió el abogado de una de las víctimas, Belén Langdon, que estima que Flores ya no mantiene a su familia, por lo que no tiene arraigo y podría fugarse.

Pedro Rollán se dispone a cargar su móvil en uno de los puertos USB

No te quedes sin batería en el Metro

El medio de transporte público madrileño instala puertos USB en la estación de Moncloa y en dos vagones de la Línea 6 • Son compatibles con cualquier tipo de teléfono móvil o 'tablet'

GENTE
comunidad@genteenmadrid.com

Quedarse sin batería en el móvil o en la 'tablet' cuando se viaja en Metro dejará de ser un problema muy pronto. La empresa pública que gestiona el suburbano madrileño presentó esta semana el proyecto piloto para la instalación de puertos USB en estaciones y vagones. Para empezar, se han puesto cuatro dispositivos de este tipo en todos los andenes de la parada de metro de Moncloa, así como en dos trenes de la serie 8.000 de la Línea 6, que contarán con 24 puertos USB cada uno.

Según señaló el consejero de Transporte, Vivienda e Infraestructuras de la Comunidad de Madrid, Pedro Rollán, durante la demostración que realizó ante los medios de comunicación el pasado miércoles, "el objetivo de esta fase de prueba es evaluar el funcionamiento de estos sistemas para implantarlos posteriormente en toda la red de Metro".

También se estudia la implantación de la tecnología 4G en toda la red

Rollán añadió que "el sistema es fiable y cuenta con todas las medidas de seguridad", al mismo tiempo que ha afirmado que está seguro de que "el nuevo proyecto tendrá buena acogida entre los usuarios".

CIEN DÍAS DE PRUEBA

Este nuevo sistema estará de prueba durante cien días ya que, según declaró el consejero, "es un tiempo más que suficiente" para comprobar la capacidad de funcionamiento, la resistencia de la instalación, así como el número de usos. "Una vez que transcurran estos días lo iremos implementando a lo largo de toda la red", afirmó. Una de sus características que aprovecha la energía procedente de la frenada del propio tren o de cualquier otro que esté frenando en las inmediaciones. Los cargadores son compatibles con cualquier tipo de teléfono móvil y están dotados de protección integral, incluida la protección contra sobrecorrientes, sobretensiones y cortocircuitos para garantizar la seguridad de los dispositivos.

Por otro lado, Rollán adelantó que Metro está trabajando para que haya tecnología 4G en los vagones y en los túneles.

TURISMO

Los extranjeros se dejaron 5.037 millones de euros

C. A.

Los turistas internacionales que visitaron la Comunidad de Madrid gastaron entre enero y agosto un total de 5.037 millones de euros, lo que supone un incremento del 13% con relación al mismo periodo del año pasado, según la encuesta Egatur difundida este miércoles por el Instituto Nacional de Estadística (INE). Respecto al mes de agosto, los visitantes extranjeros que recalaron en Madrid realizaron un gasto valorado en 649 millones de euros, un 15,9% más que en relación al mismo mes de 2015.

La media de inversión de los turistas foráneos en la región fue de 1.317 euros durante su estancia, un 2,7% más. A su vez, la media diaria fue de 181 euros, lo que significa una caída del 10,6%. La duración media de su estancia fue de 7,3 días.

SEXTA POSICIÓN

Madrid fue la comunidad que más subió sus ingresos respecto al año pasado, lo que ha valido la sexta posición en la clasificación nacional, con el 9,5% de los turistas. La más beneficiada fue Cataluña, con 11.909 millones de euros y un 22,3%; seguida por Canarias, con 9.789 millones de euros y un 18,4%; Baleares, con 9.723 millones de euros y el 18,2%; Andalucía, con 7.785 millones y el 14,6%; y la Comunidad Valenciana, con 5.218 millones de euros y el 9,8% del total de la inversión turística extranjera en el país.

ACCESIBILIDAD LAS ACTUALES TIENEN MÁS DE MEDIO SIGLO

Nuevas escaleras para Chueca

REDACCIÓN

Metro de Madrid invertirá próximante 530.000 euros en la renovación integral de las dos escaleras mecánicas de la estación de Chueca, entre el vestíbulo y la zona de distribución de andenes, con el objetivo de aumentar la comodidad de los usuarios y mejorar su capacidad de transporte. Las nuevas estarán dotadas con equipos de última tecnología, acordes al compromiso del suburbano en la renovación de aquellas instalaciones que se encuentren próximas al fin de su vida útil y la mejora día a día de la calidad del servicio.

El plazo de ejecución de los trabajos es de ocho meses, para el suministro, montaje, pruebas y entrada en funcionamiento de las nuevas escaleras. Las obras se realizarán fuera del horario de servicio, desde las 2 hasta las 6 horas de la mañana. Todos los trabajos se programarán de forma que afecten lo menos posible al tránsito normal de los viajeros por la estación. Las tareas incluyen el desmontaje y retirada de las actuales escaleras mecánicas, que salvan un desnivel de 5,56 metros y que tienen ya más de 50 años, la construcción de nichos para albergar los cuadros de maniobra, control y seguridad de las nuevas instalaciones, la adaptación de los fosos inferiores y el montaje de las nuevas escaleras mecánicas y de todos los elementos necesarios para su integración y total operatividad con los sistemas de trabajo de la estación.

ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS

Los futuros modelos dispondrán de todas las tecnologías incorporadas en los últimos años a estos dispositivos y estarán construidos para evitar aprisionamientos en las zonas de embarque y desembarque, en los pasamanos, entre los peines y peldaños, entre otros. reversible. El diseño de estos modelos estará realizado para minimizar los niveles de ruidos y vibraciones.

Escaleras mecánicas en la estación de Chueca

Boadilla cierra la temporada de fiestas en el Noroeste

Fangoria y Loquillo serán los protagonistas musicales de las citas gratuitas que comienzan este viernes en honor a la Virgen del Rosario

FESTEJOS

BORJA MÉNDEZ
@Borjamendez

Boadilla del Monte será la última localidad del Noroeste que celebre sus festejos municipales. El Consistorio ha anunciado el programa de actividades de unas iniciativas que arrancarán este viernes 7 de octubre a las 21:30 horas en la plaza de la Cruz con el pregón, que este año correrá a cargo del periodista Víctor Arribas. Acto seguido, habrá un castillo de fuegos artificiales y el encendido del alumbrado. Posteriormente, a las 23 horas, se subirán al escenario de la carpa municipal Alaska y Nacho Canut para descargar la música de Fangoria, que va del punk al sonido más electrónico. Loquillo recogerá el testigo el día siguiente, sábado, a la misma hora y en el mismo lugar.

FANGORIA: Uno de los principales alicientes de la programación es el grupo de Alaska y Nacho Canut que son 'repetidores' en los festejos.

ACCESO RÁPIDO A VECINOS

Una de las novedades de esta edición será que los vecinos empadronados en Boadilla podrán tener una tarjeta de acceso rápido a la carpa de los conciertos para no tener que esperar colas. Esta invitación tendrá que ser recogida en las dependencias municipales y supondrá el 30% del aforo del recinto. Por otra parte, el domingo se cerrarán los conciertos con un 'Tributo pop' a cargo de Los Limones. Después de los conciertos se ofrecerá la Disco Móvil a cargo de El Pulpo el primer día y Bites DJ el segundo. Antes del pregón se entregará el V Premio Palacio del Infante Don Luis de la Asociación Boadilla Activa. La seguridad de las actividades estará en manos de los 83 policías locales de Boadilla y 80 agentes de la Guardia Civil del puesto local a los que se sumará un refuerzo del equipo de Majadahonda, 13 miembros del servicio de emergencias municipal y 36 de Protección Civil para preservar la seguridad y que no se produzcan incidentes.

Las fiestas de la localidad del año pasado

GRAN HOMENAJE A LA BANDERA

12 de Octubre

Día de la Fiesta Nacional

Parque de Colón, 13:30 horas

Izada de la Bandera de España
Entrega de condecoraciones
Homenaje a los Caídos

Ayuntamiento de Majadahonda

www.majadahonda.org

FERNANDO MONTES AVENTURERO

Con 27 años y un trabajo fijo, este joven de Villalba decidió dar un giro a su vida y afrontar un reto que nunca se había realizado hasta ese momento, ir desde su ciudad hasta Hong Kong en bicicleta

"Hago 14.000 km para unir mis pasiones: deporte y viajar"

AVENTURAS

BORJA MÉNDEZ
@Borjamendez

Fernando Montes ya se encuentra en el norte de China. Su viaje comenzó el pasado 13 de julio, cuando partió de su casa en Collado Villalba hasta Hong Kong con su bicicleta, un pequeño remolque donde lleva bidones de agua y una tienda de campaña. Nos atiende desde la ciudad de Xian, una de las últimas paradas finales de su heroico camino.

¿Cómo apareció esta aventura en tu vida?

Las dos cosas que más me han gustado siempre han sido viajar y el deporte. Pensé que esta era una manera perfecta de combinar ambas. Tenía un trabajo fijo en una tienda de deportes en Alcobendas, en la cual solicité una excedencia. Hace como un año que se me metió la idea en la cabeza, y he estado todo este tiempo preparándolo. Lo más importante es el primer paso.

¿Cuándo tienes pensado llegar?

Ahora me encuentro en la mítica ciudad de Xian, viendo los guerreros, aunque no es sólo eso, la oferta cultural que en esta ciudad es inmensa. Y mi destino final es Hong Kong, que está a unos 2.000 km de aquí, así que calculo que me puedan quedar unos 20 ó 25 días de ruta.

Su salida de la UE FERNANDO MONTES

De todos estos kilómetros que llevas por delante ¿qué es lo más curioso que te ha sucedido?

Estaba rodando tranquilamente por el desierto pasada la ciudad de Kumul, cuando delante de mí paró un autobús que iba vacío, sólo el conductor. Sin yo pedirlo paró y me dijo que me llevaba. El conductor estaba un poco loco, iba pitando a todo el mundo, les insultaba, hacía una conducción errática. Pasamos un montón de peajes, y le dije que si pagábamos a medias y se negó a aceptar mi dinero. Esto demuestra la hospitalidad de los chinos, que dan mucho sin pedir nada a cambio. En la carretera muchos paran y me dan comida y agua, son gente muy cercana.

¿Tienes pensado quedarte en el país asiático trabajando allí o volverte a España?

En Hong Kong he quedado con unos amigos, ahí dejo aparcada un tiempo la bici, y la cambio por la mochila. El plan es irnos a recorrer Vietnam y Camboya, estaremos como un mes por allí.

¿Cuántos kilómetros haces al día?

El total de mi viaje van a ser unos 14.000 km, de los cuales 2.200 fueron en tren en Kazajistán, y 1.200 en autobús en el desierto. En bici serán unos 10.600 km ciclados. Al día, depende del terreno, el viento, lo que me pare a ver una ciudad, pero la media pueden ser unos 125 km aunque dependiendo de factores climáticos.

Su equipo de viaje en Asia FERNANDO MONTES

"En bici voy a realizar unos 10.600 kilómetros, al día realizo unos 125"

¿Cuál es el país más bonito que has visitado o el que más te ha sorprendido?

Todos me han gustado, cada uno tiene algo diferente. Quizás lo que más me ha sorprendido por lejanía y poco conocimiento ha sido la inmensa estepa de Kazajistán, o por supuesto China, el desierto, su gente, todo.

HOTEL SPA LA PRINCESA

¿Tienes pensado casarte?

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

Majadahonda rinde homenaje a la bandera

El municipio se engalana para el próximo 12 de octubre con motivo del Día de la Hispanidad

HOMENAJE

BORJA MÉNDEZ
@Borjamendez

La bandera gigante de la Plaza de Colón de Majadahonda se vestirá de gala para celebrar un acto de homenaje al emblema de la nación. Así, este evento se realizará por undécima vez consecutiva en la localidad. La cita será el 12 de octubre, Fiesta de la Nación Española, en el Parque de Colón, en el centro de la ciudad, a las 13:30 horas.

Allí asistirán previsiblemente cientos de vecinos, que cada año acuden también a celebrar la Festividad de la Guardia Civil. El alcalde de la localidad, Narciso de Foxá, ha emitido un bando para la ocasión, en el que insta a los vecinos a participar en el evento y a lucir en sus balcones la enseña nacional.

El acto solemne comenzará con un pase de revista a cargo de alcalde y el teniente comandante del puesto de Majadahonda, Julián Martínez Power. Posteriormente se procederá al solemne izado de la bandera bajo los acordes del himno, tocado por la Escuela Municipal de Música "Enrique Granados". El acto continuará con una entrega de condecoraciones otorgadas por la Guardia Civil y, tras los discursos, se hará el Homenaje a los Caídos por España con el fondo de la 'Muerte no es el final'. Esta iniciativa se une a la celebrada la semana pasada en Pozuelo de Alarcón. Otras localidades como Villanueva de la Cañada celebrarán también actividad el mismo día en la Glorieta Víctimas del Terrorismo.

La Plaza de Colón

La Cañada mejora la actividad física de sus vecinos

SALUD

GENTE

Los resultados del programa Fifty-Fifty de la Fundación SHE (Science-Health y Educatio) en Villanueva de la Cañada son inmejorables. El objetivo de este programa es capacitar a la población adulta en hábitos de vida saludables y prevenir problemas cardiovasculares. Para ello, en el municipio han participado 86 vecinos con edades comprendidas entre los 25 y los 50 años. "Frente a la población total del estudio, los villanovenses han aumentado su actividad física reduciendo su índice de masa corporal", ha finalizado el estudio. Así, el alcalde celebró estos resultados que se sustenta en cinco aspcetos fundamentales como son: la tensión arterial, el ejercicio, el peso, la alimentación y el tabaco.

FÚTBOL SEGUNDA DIVISIÓN B

El equipo de Iriondo, líder de su grupo, realiza el mejor comienzo de la competición de su historia • Este fin de semana, busca ampliar su ventaja en casa contra la Real Sociedad B

Un Rayo Majadahonda histórico

BORJA MÉNDEZ
@Borjamendez

Tanto los jugadores como el cuerpo técnico del equipo no se cansaban de repetir que el objetivo esta temporada era la permanencia. Sin embargo, el gran estado de forma del Rayo Majadahonda desmiente hasta las mejores de las previsiones hechas antes de comenzar la campaña. El pasado fin de semana, en una plaza dura de torear, en Valdebebas, ante el Real Madrid Castilla, el conjunto majariego demostró que el año de adaptación ha pasado con nota y busca objetivos más amplios con sólo siete jornadas disputadas. El equipo de Iriondo visitaba la Ciudad Deportiva merengue para plantar cara y salió reforzado. En lo que se presenta como el mejor inicio de su historia, el equipo majariego es líder en solitario con 14 puntos en 7 jornadas, con cuatro partidos ganados, dos empatados y solo una derrota. El mejor dato es del año pasado, cuando el conjunto marchaba en la decimotercera posición de la clasificación con 8 puntos en los mismos encuentros, con dos victorias, dos empates y tres derrotas.

TRASLADO A LAS ROZAS

Con todo ello, y para seguir con la buena dinámica, el conjunto se enfrenta este domingo a las 12 horas al filial de la Real Sociedad en la Ciudad del Fútbol de Las Rozas, debido al cambio de césped en el Cerro. El equipo donostiarra llega con necesidades a la cita tras tener un mal comienzo con sólo 6 puntos gracias a una victoria, tres empates y tres derrotas durante este curso.

El Rayo venció por la mínima en Valdebebas

TERCERA DIVISIÓN

Pozuelo y Pardillo, ante rivales complicados

GENTE
Un fin de semana complicado se presenta para los dos equipos de Tercera División de la zona Noroeste. Tanto el Pozuelo como el Villanueva del Pardillo se enfrentan a dos rivales que aspiran a todo pese a estar en la zona media de la tabla en este inicio de la temporada. Así, el equipo de Pozuelo, que viene de empatar sin goles ante el Alcobendas Sport, se enfrenta esta semana al Alcorcón B en casa, tras unas buenas jornadas del equipo alfarero. El equipo verde afrontar esta semana a las puertas de las posiciones de promoción. Por su parte, el Pardillo juega en casa ante el Atlético de Pinto, otro de los equipos aguerridos que lucharán por todo en el final de campaña. El equipo recién ascendido está en una zona complicada de la tabla, más si cabe tras la derrota por cuatro goles a dos de la pasada jornada en Aravaca.

DEPORTE ESCOLAR EN LA DEHESA DE NAVALCARBÓN

Las Rozas fomenta el deporte con su séptimo duatlón escolar

GENTE
Este domingo la dehesa de Navalcarbón de Las Rozas se llenará de escolares que disputarán la séptima edición del Duatlón Escolar del municipio. Este proyecto, que tiene como objetivo fomentar el deporte entre los más pequeños, está organizado por las AMPA de la localidad y puede participar cualquier alumno de la Comunidad de Madrid. El duatlón es una prueba combinada y de resistencia que consta de tres tramos: carrera a pie, ciclismo y nuevamente carrera a pie. El cronómetro no se detiene durante las transiciones entre los segmentos que se ejecutan en los boxes para los campios de material que requiere cada deporte. La inscripción para la prueba es de cinco euros para todas las parejas de menores mientras que las parejas de padres más menores tiene un coste de 10 euros. Las categorías son: prebenjamin, benjamín, alevines, infantiles y cadetes.

PREFERENTE

Las Rozas y Villalba buscan puntuar

T.B. Con la aspiración de puntuar afrontan sus duelos de este fin de semana tanto Las Rozas como el Collado Villalba. El equipo roceño, en mitad de la tabla, se enfrenta al Alcalá B mientras que el Villalba tendrá que levantar cabeza en casa ante el Tres Cantos.

DEPORTES ALTERNATIVOS

El Escorial estrena pista de pump track

F. T. El Ayuntamiento de El Escorial inauguró un circuito de pump track para bicicletas y deportes de inercia en la urbanización de Los Arroyos. Esta es una de las pistas "más grandes y completas", según los expertos de toda la Comunidad de Madrid.

FÚTBOL PRIMERA DIVISIÓN

Diferentes, pero muy pareZidos

FRANCISCO QUIRÓS
francisco@gentedigital.es

De la comparación con el Barça de Pep Guardiola a firmar los mismos números que su predecesor en el cargo. Zinedine Zidane ha comprobado en pocas semanas las vueltas que da el mundo del fútbol, el tiempo concreto que ha pasado desde que el Real Madrid dejara de contar sus partidos por victorias para encadenar una racha de tres empates en Liga.

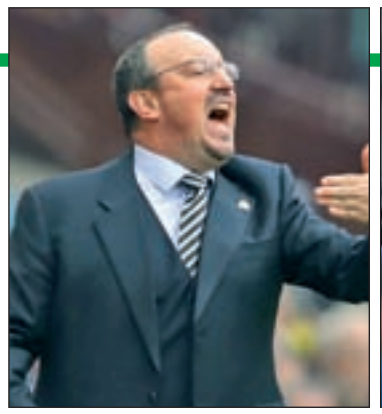
La pérdida del liderato a manos del Atlético de Madrid y las dudas generadas por actuaciones como la del pasado domingo ante el Eibar llegan en uno de los peores momentos de la temporada para el Real Madrid. No es que los blancos se estén jugando los títulos más importantes, pero una racha negativa nunca es buena compañera de viaje cuando se produce un parón por los compromisos de selecciones.

SEGURIDAD

Sin partidos a corto plazo y con los jugadores internacionales repartidos por diversos puntos del planeta, a Zidane se le presenta una buena oportunidad para hacer balance y saber cuáles son las razones que explican el bajón de rendimiento que está experimentando su equipo.

Con un gol menos a favor, el Madrid de Benítez sólo encajó 2 tantos en 7 partidos

"Hay que trabajar más y jugar con más intensidad", valoró el técnico galo tras la igualada de la última jornada. Por esa u otras cuestiones, lo cierto es que las estadísticas son prácticamente calcadas a las que firmaba su equipo a estas alturas de la pasada campaña, con el discutido Rafael Benítez al frente. Al igual que entonces, cuatro triunfos y tres empates han supuesto un botín de 15 puntos que se traduce en una segunda plaza que si bien no parece catastrófica si que invita a reflexionar sobre la tendencia extremista que rodea al conjunto merengue: o se cumple con la rutina ganadora o se habla de crisis. En Chamartín se pasa del blanco al negro de manera casi fulminante, sin dejar espacio para los grises. Siguiendo con los números, el Madrid de Zinedine Zidane ha anotado 16 goles en siete jornadas, sólo uno más que en la campaña precedente. En el apartado defensivo, el trabajo de Rafa Benítez sí que dio más frutos, con sólo dos tantos encajados por los siete actuales. En disparos a puerta (147 frente a 142), el Madrid del año pasado brilló más.



Rafael Benítez y Zinedine Zidane

¿Problemas de humedad en su vivienda? En ACUASEC tenemos la solución

Averiguamos cuál es la causa de la humedad para aplicar el tratamiento específico y resolver el problema, ya sean humedades por condensación, capilaridades o filtraciones.

LA PRESENCIA DE HUMEDAD en su casa pone en peligro su bienestar e incluso la salud de toda su familia

ACTUAR CONTRA LA HUMEDAD: UNA TAREA RESPONSABLE

Cuando observe manifestaciones en su vivienda de salitre, manchas negras en la ropa, paredes desconchadas, olor a hongos...¡Es el momento de actuar! Cualquier problema de humedad que surja en su casa debe ser tomado muy en serio, por eso la mejor opción es acudir a un profesional especializado, ya que con frecuencia los propietarios caen en el error de intentar resolver el problema por sí mismos, siendo numerosos los fracasos, ocasionándoles numerosos gastos sin poder librarse del problema.

EL PROFESIONAL ESTUDIA LAS CAUSAS DEL PROBLEMA

El profesional localiza el origen del problema y lo trata para eliminar sus efectos negativos. Ahora bien, las causas de un problema de humedad pueden ser complejas: subidas capilares, filtraciones de origen pluvial, condensación, fuga en una tubería que no se ha percibido... La presencia de humedad en su casa pone en peligro su bienestar, e incluso la salud de su familia. Los hongos y los ácaros constituyen una grave amenaza para los niños. En breve, la humedad puede realmente convertirse en un problema de salud; así pues, recurrir a un profesional es una necesidad, no un lujo.

LA HUMEDAD amenaza tanto a la estructura del edificio como a su contenido y sus ocupantes

PROPIETARIO, ES SU VIVIENDA LA QUE ESTÁ AMENAZADA

Usted tiene interés en tomarse en serio el riesgo que la humedad hace correr a su casa. Un simple indicio tiene todas las probabilidades de transformarse en un problema grave. Las manifestaciones en superficie constituyen con frecuencia el síntoma de un problema más profundo. La humedad, ya sea por capilaridades, por filtraciones en las paredes y revestimientos o por condensación, amenaza tanto a la estructura del edificio como a su contenido y a sus ocupantes: pudrimiento de la carpintería, deterioro de los muebles, etc. Se exponen simplemente a encontrarse una casa insalubre.

LA HUMEDAD, CAUSA DE AFECCIONES RESPIRATORIAS GRAVES

Se han realizado estudios científicos sobre adolescentes que sufren afecciones respiratorias, dando como resultado un 83% de asmas, bronquitis asmáticas y bronquitis crónicas y un 87% de rinitis crónicas, que alcanzan a jóvenes que viven en habitaciones demasiado húmedas. De un 20 a un 30% de nosotros sufrimos alergias respiratorias, ¡dos veces más que hace 20 años!. Edouard Drouhet, jefe de micología en el instituto de la Salud Pública Louis Pasteur, explica este aumento por nuestro modo de vida: "Vivimos más en el interior, en casa o en el despacho. Desde los años 60, tendemos a un exceso de aislamiento para no dejar escapar el calor y además no se airea suficientemente".

Problemas de humedad por capilaridad

Problemas de humedad por condensación

CASA HÚMEDA, AMBIENTE INSANO

Miles de personas han solucionado sus problemas de humedad gracias a la intervención de los especialistas de ACUASEC. Cada año ACUASEC ejecuta innumerables obras con éxito y sanea casas que, en otro caso, seguirían siendo nocivas para la salud de sus ocupantes.

Hasta 30 años de garantía en nuestros trabajos

MÁS INFORMACIÓN EN EL TELÉFONO GRATUITO

900 809 939

www.acuasec.com

Premio A Tu Salud 2015

MEJOR EMPRESA EN EL TRATAMIENTO DEL AIRE

MINISTERIO DE INDUSTRIA ENERGÍA Y TURISMO
Nº: 3.107.407

PREMIO A LA LABOR PROFESIONAL Y COMPROMISO CON LA EXCELENCIA

INSTITUTO PARA LA Excelencia PROFESIONAL

3, 2, 1... ¡Sonríe!

El 7 de octubre se celebra el **Día Mundial de la Sonrisa** • Los tratamientos estéticos son una opción para **una boca de anuncio**

ANA BALLESTEROS
@anaballesterosp

Decía Charles Chaplin que un día sin sonreír era un día perdido, y tenía razón. Ese pequeño gesto ayuda a quien lo practica a sentirse más feliz, a reducir el estrés, a liberar emociones y a reponer el oxígeno de las células, entre otros beneficios. Así que, ¿por qué privarse de ello? Con motivo del Día Mundial de la Sonrisa, que se celebra este viernes, 7 de octubre, te damos las claves para lucir una boca de anuncio.

En primer lugar, hay que tener en cuenta que "una buena higiene bucal y evitar los alimentos ricos en azúcar son dos factores fundamentales para mantener unos dientes y unas encías sanas, así como no fumar y no olvidar la revisión del dentista", apunta Patricia Zubeldia, odontóloga responsable de la Dirección Médico-Asistencial de Sanitas Dental. Es por ello que, para una correcta higiene bucodental, debemos cepillar los dientes tras cada comida, además de utilizar un cepillo de cerdas medias o suaves sintéticas, emplear pastas con flúor, no prescindir de la seda dental, usar un enjuague bucal con flúor y sin alcohol y cepillarse la lengua.

DIENTES MÁS BLANCOS

Además de esto, existen otras opciones para perfeccionar la sonrisa. En caso de tener los dientes torcidos, Patricia Zubeldia apunta que la solución más habitual es la ortodoncia. Pero este no es el único tratamiento estético.

Una correcta higiene bucodental es fundamental

Unos dientes blancos son la marca de una sonrisa bonita, por lo que, si bien los dentífricos blanqueadores ayudan a eliminar las manchas indeseadas, "un profesional médico puede orientarte a la hora de escoger un blanqueamiento dental", matiza la odontóloga.

> Las carillas son uno de los tratamientos estéticos más demandados

Además de este, "las carillas se están convirtiendo en uno de los tratamientos estéticos más demandados en la actualidad", indica Patricia Zubeldia. Con estas finas láminas que se sitúan en la parte frontal de los dientes, se consigue cambiar su color y su forma. ¡Y a sonreír!

CHEMA MARTÍNEZ/GENTE

Paco León

El reconocido actor está **en pleno rodaje de la película 'Toc toc'. El próximo 28 de octubre estrenará '7 años' en 190 países** gracias al servicio de vídeo bajo demanda **Netflix**

"Mi madre dice que ahora que no tenemos gobierno es cuando mejor estamos"

MAMEN CRESPO COLLADA
@mamencrespo

No hay mejor regalo de cumpleaños que una vida profesional satisfactoria. Y este es en el caso de Paco León, que el pasado martes soplaba en la tarta 42 velas. El actor, que se dio a conocer al gran público por sus imitaciones y por su papel de Luisma en la serie 'Aída' (Telecinco), está rodando 'Toc toc', una película que narra la historia de un grupo de pacientes que coinciden en la consulta de un prestigioso psicólogo. Además del día y hora de la cita, algo más les une a todos: los seis sufren TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo). El avión que trae al doctor sufre un inesperado retraso, lo que les obliga a compartir una interminable espera hasta que el médico aparece. En esta aventura, Paco León está acompañado por Rossy de Palma, Alexandra Jiménez o Adrián Lastra, entre otros.

¿Cómo va el rodaje?

Bien. La verdad es que estoy disfrutando. Hay buen rollo, está quedando bonito... Nosotros lo sentimos bien, aunque estamos dentro y no tenemos mucha perspectiva.

El director ha comentado que os estáis divirtiendo mucho.

Sí, todo el mundo está aportando y yo creo que eso es lo interesante, que todos le demos algo al personaje, a la locura y al texto. Aquí no hay mucha improvisación, porque hay un texto muy fijado, pero siempre hay margen para crear.

Con el ritmo de vida que llevamos y que tanto estrés nos provoca, es más fácil que a la gente le salga este trastorno.

Estuvimos hablando con una psicóloga para prepararlo y entender de dónde viene. Son unos cortocircuitos de los impulsos neuronales y no sé si está relacionado con esta vida moderna, pero sí que ahora se diagnostica mucho más y se localiza. Antes no se sabía lo que era. Ahora sí y se trata.

¿Y uno no se vuelve loco en esa sala de la consulta?

La verdad es que todos tenemos nuestra pedrada y ese es el éxito de esta función en todo el mundo. Casi todos tenemos esas supersticiones de no pisar las líneas o creencias que son principios de este trastorno, desarrolladas o no. Y, después, nosotros rodando cada uno tenemos nuestras locuras. Si empiezo a contar...

Cuenta, cuenta.

Hay pequeños rituales. Son cosas de personalidad: cómo te duchas, dónde te echas el jabón la primera vez, de higiene... Todo el mundo tiene sus manías.

¿Qué referencias has utilizado para hacer el personaje?

La verdad es que no conozco a nadie que tenga esto. He preferido usar la imaginación porque tampoco he visto la función. Este personaje lo ha hecho tanta gente que cada uno lo hará a su manera.

> "Todos tenemos nuestra pedrada, esas supersticiones como no pisar las líneas"

¿Cómo te llegó el papel?

Ahora mismo no me acuerdo, pero supongo que a través del representante.

¿ Y qué es lo que te llamó la atención?

El reparto más que el personaje. Me pareció interesante, sobre todo, que era una obra que lleva 8 años en cartel en el teatro en España y más de 10 años en todo el mundo.

¿Te identificas con el personaje?

Sí, porque tiene una parte hiperactiva. Está a todo, como yo.

En esta película has vuelto a situarte delante de la cámara, aunque estar dirigiendo te ha dado ya muchos éxitos y reconocimientos. Si te dieran a elegir, ¿con qué te quedarías: director o actor?

Con todo. Lo que me gusta es cambiar.

¿Volverás a trabajar con tu hermana María y con tu madre, como hiciste en 'Carmina o revienta' y 'Carmina y amén', o no te lo planteas por ahora?

Por ahora no, ellas están bien colocadas, están rodando las dos. María está en Sevilla haciendo una película con Martín Cuenca y mamá, en Valencia. No tengo pensado todavía nada para ellas.

¿Qué te dice tu madre? Gracias a que apostaste por ella, ahora tiene la posibilidad de rodar otros proyectos.

Ella lo que me dice es que coma y que no pierda el móvil.

El sábado pasado llegaste a los 700.000 seguidores en Instagram y lo celebraste con un desnudo y poniendo "A por el millón".

> "No podría elegir entre dirigir o actuar. A mí lo que me gusta es cambiar"

Bueno, desnudo, desnudo... A cualquier cosa se le llama desnudo ahora (risas).

¿Se han cumplido tus sueños?

No, hay mucho por hacer, cosas en las que ya estoy pensando. No espero a que me llamen, sino que me monto lo que quiero hacer. Estoy trabajando en un nuevo proyecto que espero poder contar pronto.

Y cerramos con política, que es de lo que más se habla ¿Cómo ves la situación que tenemos en el país, sin gobierno y con el PSOE destrozado?

Esto es el coño de la Bernarda. Mi madre dice que ahora que tenemos gobierno es cuando mejor estamos. Demuestra que los políticos no son tan necesarios.

Enfermedades intestinales y colon irritable

Las enfermedades intestinales funcionales son cuadros muy frecuentes que pueden afectar y producir graves quebrantos a la calidad de vida. Para la **Medicina Integrativa** -un nuevo modelo de atención médica de pacientes crónicos-, los objetivos terapéuticos en estas enfermedades deben ser disminuir la permeabilidad intestinal, recuperación de la flora intestinal normal y estabilización del sistema inmune.

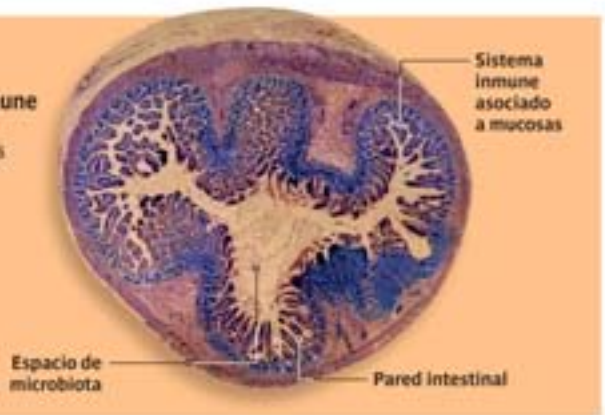
TABLA 1

La importancia de la unidad: microbiota / pared intestinal / sistema inmune

Se estima que en el intestino habitan numerosas bacterias de defensa que hoy la medicina ortodoxa comienza a estudiar. Esta microbiota convive en armonía cumpliendo numerosas funciones metabólicas, nutritivas, tróficas e inmunológicas.

La pared intestinal debe estar íntegra, permitiendo cumplir su función de barrera.

El sistema inmune protege al organismo de la entrada de agentes indeseables.



Debajo de un diagnostico de síndrome de intestino irritable o de colon irritable hay algo más que un cuadro funcional: hay una disbiosis intestinal. Este término hace referencia a la existencia de un desequilibrio cualitativo y cuantitativo de la microflora intestinal, de la perdida de la estructura de la pared intestinal y de la alteración e hiperestimulación del sistema inmune asociado al intestino(Tabla 1). La ineficacia del sistema microbiota/pared intestinal/sistema inmune es la base patogénica de estos procesos y de sus complicaciones.

Estos cuadros funcionales se diagnostican después de un estudio riguroso de los síntomas gastrointestinales de un paciente, descartando una enfermedad de base: inflamatoria, cancerosa, infecciosa o alérgica (celiaquía del adulto, por ejemplo). Los estudios de sangre, métodos de exploración visual (endoscopias, radiología...) o incluso biopsias de mucosas entre otras se realizan antes de definir el proceso. Cuando no se encuentra ningún dato relevante el diagnostico es el señalado. Pero los tratamientos actuales le sitúan a los que lo padecen en la cronicidad.

Para la Medicina Integrativa debajo de este diagnostico hay algo más: disbiosis intestinal.

La sintomatología es muy diversa, siendo frecuente el hinchazón abdominal, digestiones pesadas, dolor cólico abdominal, alteración del ritmo intestinal, pero también síntomas extradigestivos migrañas, dolores articulares y musculares, dermatitis y ezcemas...

La composición de la dieta juega un papel muy importante a la hora de garantizar una correcta salud intestinal, diversos estudios demuestran como el consumo de fibra y alimentos fermentados pueden favorecer el crecimiento de bacterias intestinales beneficiosas para nosotros y sin embargo, dietas muy ricas en proteínas o en azúcares simples, pueden provocar el aumento de bacterias intestinales patógenas o metabolitos tóxicos.

Una de las posibles causas de disbiosis intestinal es la presencia de la candidiasis crónica. *Cándida albicans* se encuentra en nuestro intestino y en algunas membranas mucosas como comensal oportunista del organismo sano. El sobrecreciendo de Cándida surge por una alteración entre huésped y comensal que dispara la infección a través del endotelio mucoso, invadiendo gran parte de nuestras mucosas cuando existe un terreno favorable para su proliferación.

Hoy sabemos que diversos nutrientes pueden ser beneficiosos a la hora de garantizar la correcta salud gastrointestinal. Un programa nutricional correcto es esencial dentro del tratamiento. De igual manera estabilizar la pared intestinal reparándola con combinaciones de aminoácidos y ácidos grasos esenciales omega 3 puede ayudar a mejorar la permeabilidad intestinal.

Igualmente, como tercera gran medida, estabilizar la función del sistema inmune adherido a la mucosa intestinal ya que el 70% de nuestro sistema de defensa está vinculado al intestino.

Cada día existen más investigaciones en las que se estudia el vínculo que hay entre la flora intestinal y multitud de patologías crónicas, entre las que podemos destacar las enfermedades autoinmunes, el hipotiroidismo, la obesidad, enfermedades inflamatorias, autismo, hiperactividad en niños, alergias y pseudoalergias...

La adecuada nutrición, el control de estrés (terapias mente-cuerpo), el uso de probióticos y prebióticos, terapias ortomoleculares y microinmunoterapia permiten un abordaje diferente y nuevo de las enfermedades intestinales funcionales (colon e intestino irritable).

Dr. José F. Tinao

912 999 416

C/ Goya 7, Entreplanta 1ª – 28001 Madrid
cita@medicinaintegrativa.com
Móvil: 678 606 275 / Web: www.medicinaintegrativa.com
Horario: de 11:00 a 21:00 de lunes a jueves
y de 10:00 a 14:00 los viernes.

Foto de familia el pasado lunes en la gala de entrega de los premios en la Puerta del Sol

Madrid, el gusto es nuestro

La **Academia de Gastronomía** de la Comunidad de Madrid ha entregado esta semana los primeros **Premios de Gastronomía** en once categorías • Su presidente, Luis Suárez de Lezo, **ha manifestado que el objetivo es** "poner en valor la gastronomía madrileña desde el punto de vista cultural, de ocio y de turismo"

POR **Mamen Crespo** (@mamencrespo)

MEJOR PRODUCTO: FRESAS MONJARAMA
La variedad ecológica Mara de Bois de Viveros Monjarama, cultivada en la vega del río Jarama, en el término municipal de San Sebastián de los Reyes, se alzó con el premio al mejor alimento de la región, que recogió el propietario de estos viveros, Hugo Vela. En la foto, en su campo de fresas.

PREMIO A LA COCINA:
Por haber revolucionado el panorama gastronómico actual, el restaurante Diverxo de David Muñoz se llevó este galardón el pasado lunes.

PREMIO A LA SALA:
Porque por él "flota" el servicio de Santceloni, la Academia dio el premio al maître de este restaurante con dos estrellas Michelín, Abel Valverde.

PROPUESTA INNOVADORA:
Recayó en La Tasquería de Javi Estébez "por poner en valor la cocina de casquería". Está ubicado en la calle Duque de Sesto, 48.

PREMIO COCINA EXTRANJERA:
La Academia concedió este premio al restaurante Punto MX, el primer mexicano de España y de Europa con una estrella Michelín.

PREMIO COCINERO REVELACIÓN:
Recayó en Hugo Muñoz, de KaButo-Kaji, por la singular fusión entre el carácter mediterráneo y el arte culinario japonés.

COCINERO CON MÁS POTENCIAL:
Para la Academia es Mario Vallés, de Hortensio, a quien se definió como un maestro de la cocina afrancesada que rejuvenece cada día.

PREMIO A LA BEBIDA:
Fue para Lavinia, la cadena de tiendas especializadas en vino, por ser un concepto revolucionario en el ámbito de la distribución del producto.

MEJOR BAR:
La Academia se lo otorgó a la taberna centenaria Bodegas La Ardosa, situada en la calle de Colón 13, en pleno barrio de Malasaña.

PLATO MÁS CASTIZO:
Recayó en los callos Gaona que sirve Juanjo López Bedmar en La Tasquita de Enfrente. Los invitados al evento pudieron degustarlos en el cóctel.

PREMIO AL DULCE:
La pastelería Casa Mira se hizo con el primer galardón de la categoría por los dulces que vende en su mítico local de la Carrera de San Jerónimo.

Nuevo
Moovit 5.0
100%
Madrid • 69°F
¿A dónde quieres ir?
Favoritos
Añadir un nuevo lugar
Casa
Calle Lérida 18
Trabajo
Calle Barcelona 770
Direcciones: Planifica tu viaje y conoce siempre la mejor forma de llegar a tu destino
Paradas: Encuentra un nuevo mapa y las paradas más próximas a ti
Líneas: Consulta el listado de paradas y los horarios programados para todas las rutas de tu ciudad
Descarga Moovit, totalmente renovado y mejora aún más la forma en que utilizas el transporte público de tu ciudad
Disponible en el App Store
Disponible en Google play
moovit

Los libros que vas a leer este otoño

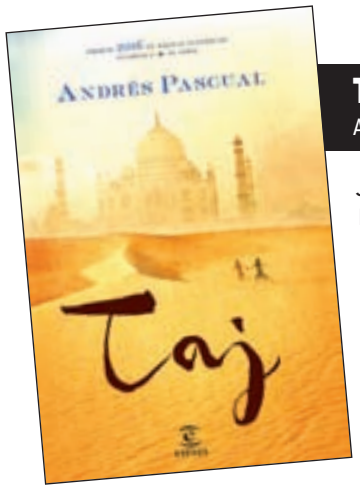
Nueva estación, **nuevas lecturas** • Las hojas de los árboles empiezan a caer y las de los libros crecen en tu estantería • Elige **la historia que quieres que te acompañe** los meses de más frío

POR **Ana Ballesteros** (@anaballesterosp)

Shangri-la

FERNANDO SÁNCHEZ DRAGÓ · **PLANETA**

Todos queremos vivir muchos años y, además, disfrutarlos en el mejor estado posible. Fernando Sánchez Dragó, paradigma de esa vejez llena de vitalidad que todos desearíamos y en una envidiable forma física y psíquica, comparte con los lectores el secreto de su eterna juventud. En 'Shangri-la' habla de reducir, ralentizar e incluso de evitar todas o algunas de las fases del proceso de envejecimiento. Para su autor, esto no es una utopía tan inalcanzable. Porque no se trata de dar esquinazo a la muerte, que es inevitable, sino de retrasarla y acabar muriendo joven por muchos años que se tengan. Y es que juventud y salud van de la mano.



Taj

ANDRÉS PASCUAL · **ESPASA**

Justo antes de que la bella emperatriz del Indostán, Mumtaz Mahal, cerrara los ojos para siempre, su esposo le prometió honrar su recuerdo con el monumento más hermoso jamás construido. 'Taj' es la historia de esa obra magnífica y de sus veinte mil héroes: arquitectos, calígrafos, maestros artesanos y obreros que, encaramados al lomo de los elefantes, arrastraban los enormes bloques de mármol. Una narración épica vista a través de los ojos de Balu, un muchacho del desierto que se enfrentará a los convencionalismos para recuperar a su amada, recluida en el harén del soberano.

La dama de la ciudad prohibida

JESÚS MAESO DE LA TORRE

EDICIONES B

Un 'thriller' ambientado en la China del siglo XVIII durante la dinastía imperial manchú. En estas páginas, una joven concubina trata de descubrir cuál fue realmente la suerte de su hermana, sacrificada a muerte por el anterior emperador.

El amor en el jardín de las fieras

JUAN ESLAVA GALÁN

ESPASA

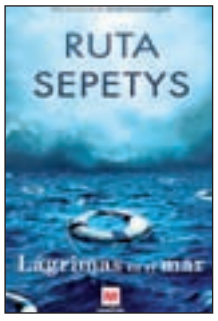
Juan Eslava Galán recupera una historia real, la búsqueda de los orígenes de la raza aria en España, y la convierte en una novela de amor y amistad. El autor parte de una minuciosa investigación de la retaguardia alemana.

La niña que no podía recordar

CLARA TAHOCES

EDICIONES LUCIÉRNAGA

Clara Tahoces se inicia en el mundo de la novela negra con este libro, en el que busca la respuesta a si un objeto puede tener memoria a través de la historia de una niña que, después de fallecer su madre, siente rechazo hacia su padre.



Lágrimas en el mar

RUTA SEPETYS

MAEVA

El Wilhelm Gustloff ha quedado asociado para siempre con la mayor tragedia marítima de la historia. Una prima del padre de la autora, que estuvo a punto de enmarcar, le pidió a Sepetys que diera voz a las historias de los que murieron.

Houston, yo soy el problema

ÓSCAR GARCÍA SIERRA

ESPASA ES POESÍA

Escrito por un veinteañero con un móvil mientras estaba de fiesta encerrado en el baño, rescatando los tuits que le daba vergüenza publicar y cargado de referencias a Britney Spears y a Hannah Montana, entre otras.

Los buenos amigos

USE LAHOZ

DESTINO

La magnífica, aunque no siempre perfecta, historia de dos amigos a lo largo de más de cuarenta años. Un recorrido por la historia de España desde los años cincuenta hasta los Juegos Olímpicos de 1992.

'LA ESPÍA' La historia de un icono histórico

Paulo Coelho resucita la vida fascinante de Mata Hari

Su mayor crimen fue ser una mujer emancipada e independiente en un mundo gobernado por hombres. Y esto es así no solo desde la perspectiva de nuestros días, sino desde la de los más lúcidos de sus coetáneos. Paulo Coelho recupera en 'La espía' (Planeta) la fascinante vida de Mata Hari, que supo hacer algo tan actual como reinventarse a sí misma en tiempos difíciles.

Después de un considerable trabajo de investigación histórica, Coelho afirma que todos los hechos que relata en el libro son reales y define a Mata Hari como "una de nuestras feministas al desafiar las expectativas masculinas de la época y elegir una vida independiente, no convencional".

Bailarina de danzas orientales y acompañante de lujo de los hombres más poderosos de su tiempo, el final de la mujer cuyo nombre verdadero era Margaretha Zelle fue la condena por espionaje.

Pese a un destino marcado por la tragedia, a ella no le gustaba ser recordada como una víctima, sino como alguien que pagó un precio por luchar con valentía. Su leyenda ha ido creciendo, y ahora está en las páginas de este libro.

HORÓSCOPO: LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

Aries
21 MARZO - 20 ABRIL

Acción: Sigue tus corazonadas. Sentimientos: No te escondas. Hora de actuar. Suerte: En tus actividades sociales. Salud: Realiza todo con tranquilidad.

Tauro
21 ABRIL - 21 MAYO

Acción: Aumento de proyectos con amigos. Sentimientos: Tienes que llegar a consensos. Suerte: En tu economía. Salud: Notarás el cambio de tiempo.

Géminis
22 MAYO - 21 JUNIO

Acción: En capacidad de trabajo. Sentimientos: No necesitas tanto compromiso. Suerte: Centro de todo. Salud: Pasión en tus actuaciones.

Cáncer
22 JUNIO - 22 JULIO

Acción: Pon en práctica la sabiduría. Sentimientos: Trata todo con naturalidad. Suerte: Sueños proféticos. Salud: Tiempo para descansar.

Leo
23 JULIO - 22 AGOSTO

Acción: En tu valía personal. Sentimientos: No te tomes todo tan a la tremenda. Suerte: En proyectos de tiempo atrás. Salud: Respira aire puro.

Virgo
23 AGOSTO - 22 SEPT

Acción: En asuntos de pareja y propiedades. Sentimientos: Relaja tu forma de responder. Suerte: En tu profesión. Salud: Cuida tus articulaciones.

Libra
23 SEPT - 22 OCTUBRE

Acción: En la forma de organizar tu actividad diaria. Sentimientos: A veces no ves la realidad. Suerte: En tus nuevos conocimientos. Salud: Relájate.

Escorpio
23 OCT - 22 NOV

Acción: En tu tiempo libre y romances. Sentimientos: Es importante tener tranquilidad. Suerte: En tu patrimonio. Salud: Cuida las articulaciones.

Sagitario
23 NOV - 21 DIC

Acción: En tu familia y personas cercanas. Sentimientos: Todo es cuestión de dos palabras. Suerte: Con la pareja. Salud: Todo marcha bien.

Capricornio
22 DIC - 20 ENERO

Acción: Tiempo de diversión. Sentimientos: Amor romántico. Suerte: En tus actos cotidianos. Salud: No fuerces tu musculatura.

Acuario
21 ENERO - 19 FEB

Acción: Pon al día tus finanzas. Sentimientos: No respondas con coces. Suerte: En tu tiempo de ocio. Salud: Respira aire puro y haz ejercicio.

Piscis
20 FEB - 20 MAR

Acción: Tiempo de iniciativas. Sentimientos: Alerta a pequeños altercados. Suerte: En asuntos familiares. Salud: Vigila los golpes.

ESPACIO PATROCINADO POR: 625 666 045
www.astral.com.es
Victoria Vélez Bióloga - Naturópata (Col. 4331)

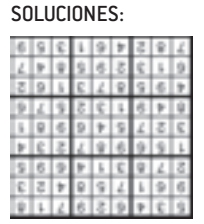
SUDOKUS:

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

Instrucciones
CÓMO JUGAR AL SUDOKU

Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 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.

SOLUCIONES:



Manos Unidas

PLÁNTALE CARA AL HAMBRE: SIEMBRA

#ManosUnidasSiembra

Dona:

colabora: 900 811 888 - manosunidas.org

¡Hala, pues!

El aragonés **Carlos Saura** rinde tributo al baile de su tierra natal en **'Jota'**, un cuidado documental musical

JOSÉ Mª ARESTÉ
@decine21

El director de cine aragonés Carlos Saura aborda al fin la tradicional jota en un documental musical, después de sus otras incursiones en el género, desde 'Sevillanas de 1992', pasando por 'Flamenco', 'Tango', 'Fados' o 'Zonda', además de otros filmes de ficción, donde música y coreografía son fundamentales, entre los que podrían encontrarse 'Carmen', 'El amor brujo', 'Goya en Burdeos', 'Salomé', 'Io' o 'Don Giovanni', entre otras producciones.

Con una carrera maravillosa, y sin que necesite ya demostrar nada alguien imprescindible en la historia del cine español, Saura dedica 'Jota' al baile de su tierra natal. Podríamos decir, parafraseando una de las letras cantadas en el film, "porque quiero, porque puedo, porque me da la gana".

Tiene la idea de mostrar la vigencia de la jota y su influencia universal

Y lo hace con gran gusto estético, al estilo de sus anteriores documentales musicales, con una escenografía sencilla, vestuario actual casi todo el tiempo, juegos de luces y sombras, siluetas recortadas a contraluz, colores primarios, retroproyecciones de dos películas a las que rinde homenaje, su propio 'Goya en Burdeos' y 'Nobleza baturra'. Principiar con una clase de jota para gente joven, y terminar con una celebración popular, subraya la idea de entregar la jota a las nuevas generaciones, además del deseo de que no se pierda esta manifestación cultural.

Saura tiene la idea de mostrar la vigencia de la jota en la actualidad y su influencia universal, conectándola con sus diversas manifestaciones, algunas claras, otras quizá cueste entenderlas al espectador más profano en este tema.

PUEDES VER EL TRAILER DE ESTA PELÍCULA EN:

decine21.com

CONCIERTOS: LAS MEJORES CITAS

Laura Pausini

Ha llevado el género de las canciones de autor a insospechadas cotas de popularidad y ha logrado que su música trascienda las barreras de la cultura latina. Primera intérprete italiana galardonada con un Premio Grammy y una de las cantantes latinas con más discos vendidos en toda la historia.

Barclaycard Center // 7 de octubre

Chino y Nacho

Dúo venezolano de música tropical, reggaetón y pop latino, integrado por Chino y Nacho. Ambos jóvenes debutaron como intérpretes de reggaetón para después probar otros sonidos propios de la música tropical. Ganadores de un Grammy Latino y Británico y de otros importantes premios.

Palacio de Vistalegre // 8 de octubre

Pimpinela

Comienzan la gira de su nuevo disco 'Son todos iguales', haciendo parada en Madrid. Temas como 'Bastardo' y 'Son todos iguales', que da título al álbum, entre otros, dan forma a un trabajo donde se renuevan sin perder la esencia tan característica de uno de los dúos más importantes de nuestro país.

Teatro Rialto // 9 de octubre

Gente

Anuncios clasificados

1. Inmobiliaria
2. Empleo
3. Enseñanza
4. Casa y Hogar
5. Animales
6. Deportes
7. Salud
8. Ocio
9. Música
10. Informática
11. Motor
12. Servicios
13. Finanzas
14. Varios
15. Relaciones
16. Masajes
17. Líneas 803
18. Esoterismo

91 548 02 63 - 91 541 20 78

También puede poner su anuncio personalmente en: calle Gran Vía 57. 9ºA. 28013 Madrid. (Metro Plaza España) en horario de 9:00 a 17:00 h. (Lunes a Jueves). Viernes de 9:00 a 14.00 h. La recogida de anuncios para la edición de la semana será hasta las 14:00 h. del martes, o remitiendo un email a la siguiente dirección: gente.clasificados@gmail.com.

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 la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones.

Ávila: **807 505 783***
Barcelona: **91 541 20 78**
Burgos: **807 505 132***
León: **807 517 310***
Logroño: **807 505 794***
Palencia: **807 505 781***
Santander: **807 505 779***
Segovia: **807 505 789***
Valladolid: **807 517 023***

*El coste de la llamada a los 807 es de 1.21 €/min. desde la red fija, y de 1.57 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.

Descargue esta edición, y todas las nacionales en PDF:
www.gentedigital.es/edicion-impresa/

1. INMOBILIARIA

1.1. VENTA PISOS

OFERTA

APARTAMENTO impecable en Andrés Obispo 28. 2ª planta exterior. Garaje, trastero. Excelentes calidades. Soleado. Cocina independiente. Próximo al metro. 230.000€ negociables. Tfno: 917219496

1.2. ALQUILER PISOS

OFERTA

ESTUDIOS y apartamentos. 300€/ 450€. 653919653.

PISO 3 dormitorios. 480€. 653919652.

PISO 410€. 653919652.

1.7. OTROS

OFERTA

ARANDA Duero. Hontangas. 800 m2 corrales. Pozo perforación y tubería desagüe. 25.000€. Cualquier negocio . Regalo huerta .622447608.

SE BUSCAN
VENDEDORES DE EUROBOLETO
PARA MADRID Y PROVINCIA
INTERESADOS LLAMAR AL
91 542 33 71

2. EMPLEO

OFERTA

EMPRESARIO NECESITA CHICA JOVEN INDEPENDIENTE PARA 6 HORAS DIARIAS. 1.200€ MES. 603433448.

GRADUADO ESO, UN SOLO CURSO. TITULO OFICIAL. PRESENCIAL/ DESDE CASA. SIN EXÁMENES FINALES. ABIERTO PLAZO MATRICULA. 913690029/ 914291400

INGRESOS EXTRAS 918273901.

DEMANDA

BUSCO trabajo como interna. 699123132.

COBRO la voluntad. Ángel, Pintor Español. Experiencia. 639006668.

8. OCIO

8.1. JUGUETES

DEMANDA

COMPRO juguetes antiguos, álbumes, Mádelman, scalextric, trenes, playmobil. 653017026.

10. INFORMÁTICA

10.1. REPARACIONES

OFERTA

INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

12. SERVICIOS

12.2. PLAGAS

OFERTA

CONTROL de plagas. 653621721.

15. RELACIONES

15.2. ÉL BUSCA ELLA

OFERTA

CABALLERO soltero 49. Busca mujer 30/ 45. Seriedad. 610375345.

CHICO, 40, busca chica 35/ 40, para relación estable. 606901393.

EJECUTIVO. Busca mujer culta, amistad, matrimonio hasta 48 años. 677026947.

GERMÁN, soltero, 68 años. Busca mujer de 50/ 70. Relación pareja. 639948920.

15.4. ÉL BUSCA ÉL

OFERTA

HOMBRE activo 43 años, busco pasivo, relación estable, hombre formal, decente, fiel, soltero, 35/ 50 años. Seriedad. Amor verdadero. 634181551.

16. MASAJES

OFERTA

¡¡CARLA!!. MASAJISTA PROFESIONAL. HOTELES/ DOMICILIOS. 70€. TAXI INCLUIDO. VISA. 600095042. 913666960.

¡¡NATI !! 30. media hora. Leganés. 656950668. WHATSAPP.

ALCORCÓN. Quiromasajista. 649209278.

ALINA. MASAJISTA. RELAJACIÓN TOTAL. VOY DONDE ESTÉS (HOTELES/ DOMICILIOS/ OFICINAS). 70€ TAXI INCLUIDO. VISA. 610093249.

AMIGUITAS. Alcorcón. 603191591.

AMIGUITAS. Getafe. 602631647.

AMIGUITAS. Getafe. 914240449.

ANA madurita. Coslada. 642142960.

ARGENTINA. Madurita. Vistalegre. 660968628.

ASIÁTICAS Leganés 665110395.

ATOCHA. Masajes 20. 648740917.

BOMBÓN. Supermasajista. 602588704.

CANARIA. Sensual. 690877137.

CAPITÁN Haya. 604101473.

COLOMBIANA. Superbombon. 603364831.

ELENA. MASAJISTA MADURA. MÓSTOLES. 602507585.

ESPAÑOLA (sola). Supermasajes. Avenida América. 608819850.

FUENLABRADA. Española. 604104833.

FUENLABRADA. Española. 648607072.

GABRIELA. 19 AÑOS. MEJICANA. MASAJES DOMICILIO. MADRID/ ALREDEDORES. ECONÓMICOS. 24 HORAS. 618200378

GETAFE. ASIÁTICAS. 688050173.

ILLESCAS pueblo. 633288325.

INAUGURACIÓN. Domicilios. 612415315.

LEGANÉS. Casada. 604358253.

MADURITA. Carabanchel. 690877137.

MORENA. Móstoles. 674268882.

NOVEDAD. MASAJISTA SENSUAL. 698335773.

NUEVAS!! Vistalegre. 660968628.

PARAGUAYA. Masajista. 695089077.

PINTO. Masajes. 630382625.

DEMANDA

ESPAÑOLA. Necesita chico masajista. (para caballeros) 608819850.

NECESITO señoritas. 631166550.

NECESITO señoritas. San Sebastián Reyes. 657916812.

PINTO. Necesito señoritas. 619231945.

18. ESOTERISMO

18.1. VIDENCIA

OFERTA

CARTOMANCIA, quiromancia, limpieza, baños florales. Trabajos especiales y amuletos personalizados. 658450589.

ANUNCIOS CLASIFICADOS

Gente

Pisos, empleo, animales, muebles, reformas, coches...
91 541 20 78
91 548 02 63
¡ANÚNCIATE YA!

AUTÉNTICO **VIDENTE AFRICANO**
Maestro **Mamadou** resuelve cualquier tipo de problema con rapidez.
Amor, recuperación de pareja, amarres, atracción pasional, endulzamiento. Alejar malas influencias, suerte en los negocios, trabajos, estudios, azar. Quito mal de ojo y maleficios. Potencio la sexualidad.
TRABAJO SERIO Y EFICAZ
RESULTADOS EN 3 A 7 DIAS
EMBAJADORES
914 743 635
699 615 558
Pº Sta. María de la Cabeza 74, 6ºb

Maestra Chamana **Chalana** La Bruja del amor
¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO?
AMARRES RECUPERE LA FELICIDAD
En sólo 72 horas recupero a tu ser amado. Pensará en ti día y noche. El 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
TODO 50 €
638 209 482

REENCARNADA
SACERDOTIZA
HECHICERA DEL AMOR
Samanta
MAESTRA DE AMARRES MILAGROSOS HACE POSIBLE LO IMPOSIBLE
Si tu pareja no te quiere, te desprecia o te ha abandonado no dejes que tu relación sentimental se destruya.
El Vudú Blanco puede dominar el amor más difícil, sin tener ningún efecto negativo, recuperando el deseo y la pasión.
FONO CONSULTA GRATIS 24 H.
677 131 129
SÓLO ACEPTO EL PAGO SI ESTÁS CONFORME CON MI TRABAJO
Samanta pacta con poderosos espiritus. Soluciones personalizadas para cada caso.
Si eres practicante de magia, tarotista, vidente... y has hecho un ritual que te ha salido mal, contáctame, rectifico trabajos mal hechos por otros.

Gente digital
- Toda la información de tu ciudad
- Actualizada diariamente
- A tan sólo un click
www.gentedigital.es

Gente madrid

EDITA: GENTE EN MADRID, S.L. • **DIRECCIÓN:** CONDE DE PEÑALVER, 17 · 1A. PLANTA · 28006, MADRID • **TELÉFONO:** 91 369 77 88 • **DEPÓSITO LEGAL:** M-18769-2013

GRUPO DE INFORMACIÓN GENTE · **DISTRIBUCIÓN GRATUITA** Nº **821**

GENTE EN **MADRID** | GENTE EN **BARCELONA** | GENTE EN **VALENCIA** | GENTE EN **BILBAO** | GENTE EN **LA CORUÑA** | GENTE EN **ZARAGOZA** | GENTE EN **SEVILLA** | GENTE EN **BURGOS** | GENTE EN **VALLADOLID** | GENTE EN **BADAJOZ** | GENTE EN **TOLEDO** | GENTE EN **OVIEDO** | GENTE EN **MURCIA** | GENTE EN **SANTANDER** | GENTE EN **LOGROÑO** | GENTE EN **PAMPLONA** | GENTE EN **VIGO** GENTE EN **VITORIA-GASTEIZ** | GENTE EN **ALICANTE** | GENTE EN **MÁLAGA** | GENTE EN **GIJÓN** | GENTE EN **AVILÉS** | GENTE EN **LEÓN** | GENTE EN **PALENCIA** | GENTE EN **SEGOVIA** | GENTE EN **ÁVILA**

Tu espacio
DE SALUD Y BELLEZA

AHORA,
EN EL CORTE INGLÉS DE POZUELO

TUS COMPRAS EN
tienda | web | móvil

PROMOCIONES VÁLIDAS HASTA EL 30 DE NOVIEMBRE.
NO ACUMULABLES A OTRAS OFERTAS O DESCUENTOS.

75 Aniversario
El Corte Inglés