

Gente

AÑO 12, NÚMERO 463
21 - 28 JULIO 2017

madri

MADRID NORTE: FUENCARRAL | HORTALEZA | CHAMARTÍN | TETUÁN | BAR



Gentesana

“Es muy fácil comer sano”

La modelo **Ariadne Artilés** pasará sus vacaciones en Canarias, donde reside su familia. Aprovechará para descansar tras un año de mucho trabajo y para disfrutar de su embarazo

NUEVA

ZONA INFANTIL BALNEARIO

- Tarjeta regalo 100€
- Niños gratis
- Nuevos shows
- Barra libre en los buffets...

TU MEJOR VERANO... ¡EN MARINA D'OR!
Más novedades y gratuidades en páginas interiores

COMPRAMOS TU ORO MÁXIMA TASACIÓN

Te garantizamos el mejor precio y las mejores condiciones del mercado.

SUPER EFECTIVO
www.superefectivo.com

Hernani, 45. Local. T. 91 534 11 27
Bravo Murillo, 118. T. 91 534 40 16

COMPRO ORO • VENTA RECUPERABLE • PRÉSTAMOS PERSONALES

gentedigital.es



OCIO | PÁG. 5

Los madrileños viajan 16 días

Los ciudadanos de la Comunidad de Madrid pasan parte de sus vacaciones fuera de la región, con un total de 2,42 días más que el conjunto de los españoles • El gasto medio es de 534 euros, mientras en el resto del país asciende a los 542 • El 9,13% de los residentes no sale de su localidad

MEDIO AMBIENTE | PÁG. 6

Nuevos barrios, viejo sistema de recogida de basura

El Ayuntamiento cambia los cubos de comunidad por los contenedores en la calle • Mayor suciedad y una posible pérdida de empleo, principales críticas

DESCUBRE LOS PARQUES DE AVENTURA EN LOS ÁRBOLES

RESERVAS
Tel.: 918 522 546
www.aventura-amazonia.com

En Pelayos a 25 minutos de la M-40 y Cercedilla

- Circuitos de Aventura para todas las edades
- Más de 100 juegos y 20 Tirolinas en cada parque!!
- Nuevo Circuito Canopy (en Cercedilla)
- Eventos de Empresa, Cumpleaños, Despedidas
- 3 horas de aventura

TE ATREVES CON EL NUEVO CIRCUITO CANOPY ??
9 TIROLINAS SEGUIDAS, 460 M. TOTALES

AVENTURA AMAZONIA



LA FRASE

"Rajoy, saca tus narices de aquí, ya bastante tienes con Cataluña"

Nicolás Maduro

El presidente de Venezuela comparó el referéndum celebrado en su país con la situación catalana que, según Maduro, "ha desbordado las capacidades de Rajoy".

LA CIFRA

11

Detenidos por agresión sexual

El dispositivo de vigilancia de San Fermín se ha saldado con esta cifra. Dos de ellos ya han sido condenados.

EL PERSONAJE



Un mosso convencido

Pere Soler es el nuevo director de los Mossos d'Esquadra. Su último mensaje en Twitter es elocuente: "Votaremos el 1-0. No lo podrán evitar".

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

REDACTORA JEFE:
MAMEN CRESPO

COORDINADORES DE REDACCIÓN:
LILIANA PELLICER
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

JEFE DE FOTOGRAFÍA:
CHEMA MARTÍNEZ

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

COLABORADORES:
MIGUEL HERNÁNDEZ
(Redacción)

ALBERTO ESCRIBANO
(Redacción)

STELLA MIRALLES
DE IMPERIAL
(Fotografía)

SECRETARIA DE REDACCIÓN:
ELENA HORTA

DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Y ACC. ESPECIALES:
CARLOS ECHEGUREN

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

REDACCIÓN:
CONDE DE PEÑALVER, 17
1ª PLANTA
28006, MADRID

TELÉFONO:
91 369 77 88

E-MAIL:
info@genteenmadrid.com

CONTROLADO POR:

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



@gentedigital

'Iros', aunque no queráis

MAMEN CRESPO COLLADA · REDACTORA JEFE

Cuanto postureo hay, y va creciendo por momentos. Muchos ciudadanos han mostrado su malestar en los últimos días tras conocer que la Real Academia Española (RAE) dará por bueno dentro de unos meses como imperativo del verbo ir 'iros', aunque la forma correcta sea 'idos'. No lo comparto en absoluto, pero me han sorprendido enormemente las críticas a esta decisión. Ahora va a ser que todo el mundo decía 'idos' y no iros. No es así. De hecho pocas veces he escuchado a alguien utilizar bien ese verbo. Y no pasa nada, pero de ahí a revolucionar Twitter como se ha hecho, mostrándose hasta ofendidos algunos...

Pero dicho esto, yo soy la primera que no estoy de acuerdo con que se acepte algo que es incorrecto por muy utilizado que sea porque, si no, vamos a terminar aceptando, entre otros, 'cocreta' solo porque mucha gente lo dice mal, y, por tanto, vulgarizando el lenguaje. Tengamos cuidado con lo más rico que tenemos.

Algo similar nos ocurre con los idiomas y es que, en algunos casos, es preferible hasta decirlo mal para que no te tachen de cursi. Hay un ejemplo que me hace gracia a la vez que me molesta. Se ha generalizado eso de denominar a las tiendas 'Primark', 'el Primar', cuando se pronuncia 'praimark'. Respeto enormemente que cada uno lo diga como pueda, como quiera y como sepa, pero me molesta la risita que se forma en algunos foros cuando alguien lo pronuncia de forma correcta.

Apuesto por que trabajemos todos en la dirección de utilizar el lenguaje de forma adecuada y no en la de admitir todos los errores para que dejen de serlo por mucho que se utilicen.



LA FOTO DE LA SEMANA



Calles 'anónimas' para refrescar la Memoria Histórica

El Foro por la Memoria de la Comunidad de Madrid ha llevado a cabo una acción reivindicativa para denunciar que todavía quedan placas franquistas en las calles de la capital. En concreto, se trata de la calle Comandante Zorita, "participante en el golpe de estado" y las de José María Pemán y Pilar Millán Astray, "colaboradores con la dictadura", según argumentan desde este colectivo.

EL SEMÁFORO



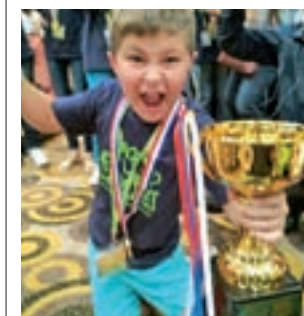
Una iglesia con muy poco decoro

Un investigador independiente cifra en 547 el número de niños de un coro que sufrieron agresiones, 67 de ellas sexuales, a manos de curas en el Obispado de Regensburg (Alemania).



GENTE 'matricula' a Froilán en 5º de la ESO

La semana pasada nos hacíamos eco de la graduación exprés del hijo de la Infanta Elena, pero incluimos por error un curso inexistente. Gracias a @Olapardo por darnos el aviso.



Bravo por Ignacio, un toledano de 8 años

En un principio íbamos a reservar este espacio para Garbiñe Muguruza, pero finalmente nos quedamos con Ignacio Bravo, ganador del campeonato del mundo de cálculo en Kuala Lumpur.





#Quiérete

Del 21 al 31 de julio

Semana Joven

TODO -50%

en marcas de moda
en producto ya rebajado de textil,
zapatería y complementos



Quiérete

TUS COMPRAS EN
tienda | web | móvil

SI NO QUEDA SATISFECHO, LE DEVOLVEMOS SU DINERO



EL CORTE INGLÉS, S.A. | www.elcorteingles.com | 91 280 00 9 Madrid

Hasta 66 euros de ahorro comprando los libros por Internet

Cada vez más familias optan por la modalidad 'online' para adquirir los textos escolares de sus hijos • La comodidad es otra de las razones de este fenómeno

JAIME DOMINGUEZ
@JaimDominguez

La imagen de toda la familia acudiendo a finales de agosto o primeros de septiembre a una librería o a una gran superficie para comprar los libros de texto para el inicio del curso cada vez es menos frecuente. La revolución que está atravesando en los últimos años el sector del comercio también se ha notado en el ámbito académico, y cada vez son más los progenitores que optan por encargar a través de Internet los ejemplares que utilizarán sus hijos en las diferentes asignaturas.

Esta tendencia ha provocado incluso la aparición de comparadores de precios, al estilo de los que existen para los seguros, los vuelos o los hoteles. Uno de ellos es Textolibros.com, que ha presentado este verano un informe que revela que las familias pueden ahorrarse hasta un 25% utilizando este tipo de herramientas. En concreto, el portal hizo una prueba real escogiendo una lista de 12 libros de un curso de 2º de ESO de un colegio de Madrid. Eligiendo siempre los precios más bajos de páginas como

57,4%

De familias

Son las que optan por adquirir los libros de texto a través de Internet

40,2%

De los padres

Señalan la comodidad como la principal razón que les anima a comprar 'online'

64%

De los compradores

Son los que aprovechan el pedido de los libros para incluir el resto del material

65%

De los encuestados

Opinan que la implantación de los libros digitales abarataría la 'vuelta al cole'

Amazon o La Casa del Libro, el coste total de los ejemplares fue de 285 euros. Cuando acudieron a una librería física el precio ascendió hasta los 351 euros, lo que se traduce en un sobreprecio de 66 euros.

“Esa diferencia de precio viene sujeta a que una librería tiene una cantidad de gastos fijos que una tienda 'online' no soporta”, explica Alejandro Contreras, director general de Textolibros.com, que añade que “según nuestras previsiones, todo apunta a que la compra de libros por internet aumentará un 30% en la campaña del curso 2017-2018 y su tendencia es a seguir creciendo de manera exponencial cada año”.

Menos tiempo

Pero el precio no es el único factor que provoca este cambio. La comodidad y el tiempo también influyen. En la prueba realizada por Textolibros.com, la búsqueda online



Las tiendas físicas pierden terreno

consistió únicamente en introducir los códigos ISBN de cada libro, empleando algo más de un minuto. Había stock de todos los ejemplares y el envío a domicilio estaba garantizado en 24 horas. No ocurrió lo mismo con la búsqueda en la librería. Solo en el desplazamiento a la tienda se emplearon ocho minutos y otros cinco esperando a ser atendidos. Tras preguntar por el listado de los 12 libros y sie-

te minutos de búsqueda en el almacén, solo había stock de nueve mientras que para los otros tres libros se necesitaba al menos 72 horas para recibirlos.

“A la hora de buscar y comprar los libros de texto siempre hay que comparar precios, no quedarse solo con la primera opción que encontramos y acudir a canales de venta de confianza”, concluye Contreras.

Las tasas universitarias bajan por tercer curso

E. P.

La Comunidad de Madrid bajará las tasas universitarias un 5% en los estudios de grado y un 10% en los títulos de máster de cara al curso que viene, lo que supone la tercera reducción consecutiva que acomete el Gobierno regional en lo que va de legislatura. Así lo anunció la presidenta de la Comunidad, Cristina Cifuentes, en la rueda posterior al Consejo de Gobierno de esta semana, para detallar que esta medida eleva hasta el 20% la reducción acumulada en los precios de las titulaciones universitarias de grado y hasta el 30% en los estudios de máster.

La iniciativa, que contará con un presupuesto de 16,7 millones de euros, beneficiará a 205.000 estudiantes de las seis universidades públicas madrileñas. La política de bajada de tasas acometida por el Ejecutivo regional supone un ahorro económico medio de 400 euros en los estudios de grado y de 1.200 euros para los alumnos de máster.

Mitad de la subida

Cifuentes explicó que estas rebajas compensan el 50% de la subida que llevó a cabo el anterior Gobierno regional en los años 2012 y 2013.

Los precios por crédito se establecerán gradualmente en función del grado y de la experimentalidad de cada carrera, que depende de las necesidades de los recursos materiales para su docencia, como los laboratorios.

REFORMAS CENIGARDEN

Le regalamos el aire acondicionado con su reforma



- Reformas en general
- Chapados en piedra, pizarra, ladrillo visto, etc.
- Trabajos rústicos
- Reparación y construcción de tejados
- Solamos su casa, piso y terraza
- Carpintería
- Cerrajería
- Electricidad
- Fontanería

PRESUPUESTO EN 24H

TODO CON NUESTRAS EMPRESAS ASOCIADAS

620 501 871 • www.cenigarden.es

Un siglo de las primeras obras del Metro

La Comunidad de Madrid celebró esta semana el centenario del comienzo de las obras del Metro de Madrid. La presidenta regional, Cristina Cifuentes, estuvo en la estación de Sol, la primera en construirse de toda la red, donde reiteró su compromiso para que el suburbano “continúe siendo un referente de la competitividad y la modernidad” de Madrid.



Los madrileños salen de vacaciones 16 días

El 90,87% de los ciudadanos dejará su localidad algunas jornadas, frente al 9,13% que no viajará • El gasto medio será de 534,79 euros por viaje y persona

PATRICIA CRISTÓBAL
@pcristobal_

Con los meses de verano llegan para muchos los viajes de ocio a otros lugares, un plan que este año se mantiene dentro de lo habitual en las últimas décadas. En concreto, este periodo estival los madrileños salen de vacaciones 16,24 días, lo que supone 2,42 días más que la media nacional, ya que los españoles hacen las maletas para ausentarse 13,82 días.

Por otro lado, el 90,87% de los madrileños asegura que saldrá algún día de vacaciones, frente a un 9,13% que no tendrá tanta suerte, según revela una encuesta realizada por Sonda para Securitas Direct. La cifra, de nuevo, está por encima que la nacional, ya que solamente el 84,32% de los residentes del país aseguran que salen fuera.

Entre el conjunto de los españoles que apuestan por desconectar lejos de sus ciudades, habrá un 17,02% de afortunados que tendrá más de 21 días de descanso, mientras que un 22,23% sólo disfrutará de entre 1 y 7 noches.

Inyección económica

Como todos los años, el sector del turismo se prepara

para sus días grandes, especialmente después de que las previsiones apunten que el gasto medio por madrileño durante estas jornadas de pausa es de 534,79 euros, por debajo de los 542,08 que gastan los españoles de media, lo que apunta a un promedio de 41,23 euros por persona y día.

Sin embargo, algunos se tomarán este respiro estival con el monedero más cerrado.

LOS MADRILEÑOS SALDRÁN 2,42 DÍAS MÁS QUE LA MEDIA A NIVEL NACIONAL

A 6 DE CADA 10 ESPAÑOLES LES PREOCUPA LOS ROBOS EN CASA EN SU AUSENCIA

do. Hablando ya de datos estrictamente nacionales, el 31,46% de los españoles gastará menos de 300 euros en sus vacaciones. Por otro lado, el 27,34% invertirá entre 300 y 599 euros; el 17,17% entre 600 y 1.000 euros; y el 8,24% dedicará más de 1.000 euros.

Los días fuera de casa obligan a pensar en la seguridad en el hogar que se queda vacío. Según el estudio, a 6 de cada 10 españoles (59,75%) les preocupa que alguien intente entrar en su casa en su ausencia. En ese sentido, un 40,79% de los encuestados



El año pasado los españoles salieron 14,11 días de vacaciones

asegura que conoce a alguien de su entorno a quien le han robado en su domicilio cuando estaba de vacaciones (36,58%), o ellos mismos han sufrido alguna vez un hurto en las vacaciones (5,06%).

Contra los robos

En cuanto a las medidas de seguridad que instalarán en sus casas en la época estival, destacan las alarmas con conexión a central receptora (11,32%), cámaras (10,12%) o puertas blindadas (9,18%).

Plantar especies sostenibles que solo necesiten agua de lluvia:

Cubrir la piscina cuando no la utilices:

¡ÉCHALE UNA MANO A MATILDA!

MATILDA SE HA PROPUESTO NO MALGASTAR NI UNA GOTA.

CUIDAR EL AGUA ES UNA LABOR DE TODOS.

Sumate al ahorro de agua | Canal de Isabel II | MÁS CONSEJOS EN www.sumatealreodelogua.com

Miguel Blesa aparece muerto en su finca

La autopsia confirmó que el expresidente de Caja Madrid se habría suicidado

GENTE

El expresidente de Caja Madrid Miguel Blesa apareció muerto este miércoles en una finca de Córdoba. Su cadáver presentaba un disparo de rifle en el pecho y la autopsia

que se le realizó confirmó que se trataba de un suicidio.

Blesa, que dirigió la entidad financiera durante 14 años, había sido condenado a seis años de cárcel por su responsabilidad en el caso de la 'tarjetas black' y tenía pendiente otro juicio por los sobornos presuntamente irregulares que causaron un perjuicio de 14,8 millones de euros a Caja Madrid.

Carmena 'saca' la basura a las calles de los nuevos barrios

El Área de Medio Ambiente cambia el sistema de recogida de puerta a puerta por el de contenedores en la vía pública ● Vecinos y trabajadores critican la decisión al considerar que aumentará la suciedad y se perderán empleos

MEDIO AMBIENTE

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

Una escueta carta modelo recibida en el buzón y un cartel tipo situado en los portales han sido las vías elegidas por el Área de Medio Ambiente y Movilidad del Ayuntamiento para notificar a los vecinos el cambio del sistema de recogida de residuos en diferentes zonas de la capital que supondrá la vuelta a la vía pública de los contenedores.

Entre las aludidas se encuentran los nuevos barrios de Valdebebas, Sanchinarro,

Las Tablas, Montecarmelo y Arroyo del Fresno o los PAUs de Carabanchel, de Vallecas o Barajas, pero también viarios anchos en otros puntos de la ciudad que hasta ahora sacaban los cubos de dos ruedas de sus cuartos de basura en los horarios de paso de los camiones de recogida.

El cambio ya tiene fecha en la zona Norte. Por ejemplo en Barajas ya es efectivo desde el jueves 20 de julio en calles como la de las Alas y en Valdebebas lo será a partir del próximo lunes 24. "Se consigue un servicio más eficiente que es totalmente compatible con la estructura y amplitud de las calles", reza en la misiva municipal.



Uno de los contenedores de la avenida de Logroño F. QUIRÓS

Unos beneficios que no ven por ningún lado ni los vecinos, que denuncian falta de información y participación, ni los trabajadores. "La mejora consiste en que la empresa actualmente necesita tres operarios por camión, y con los nuevos vehículos solo precisa uno", advierten desde el sindicato CGT.

Olores e inconvenientes

"No al cambio de contenedores individuales de las comunidades de vecinos a contenedores a pie de calle permanentes dado que genera

MÁS DE 1.300
MADRILEÑOS
HA FIRMADO YA
UNA PROPUESTA
DE RECHAZO

rán olores, bichos y otros inconvenientes". Este es el lema de la propuesta vecinal presentada a través de la web municipal Decide.madrid.es que cuenta ya con el respaldo de más de 1.370 ciudadanos al cierre de esta edición.

La avenida de San Luis tendrá un nuevo carril bus

HORTALEZA

M.H.

Uno de los dos carriles por sentido de la avenida de San Luis (Hortaleza) será de uso exclusivo para autobuses y taxis en los próximos meses. El Área de Desarrollo Urbano Sostenible ha puesto en marcha la primera fase de la reordenación de esta vía aprovechando las labores de pavimentación que está ejecutando en la actualidad en esta calle. El tramo afectado, de 800 metros de longitud, discurre entre Arturo Soria y la avenida de Burgos.

Según el consistorio, el carril bus mejorará la regularidad y la velocidad de los autobuses al reducirse los tiempos de viaje. Además, dicen que no se congestionará al tráfico, al estimar suficiente un carril por sentido para la demanda de vehículos.

TERRAZA RESTAURANTE LA PALOMA

MENÚ
Lunes a Viernes
14€

C/ Francos Rodríguez, 79
Parque Dehesa de la Villa
☎ 91 450 30 18

- Jamón de Bellota "Juan Manuel"
- Callos a la Madrileña
- Pescados de Pincho del Norte
- Carnes Rojas Gallegas
- Pulpo y Bacalao en distintas elaboraciones
- Tartar de Salmón Salvaje de Alaska
- Rabo de Toro
- Gran variedad de raciones

Menús para Grupos
Celebraciones familiares y de empresa

www.terrazza-lapaloma.com

CADA MAÑANA DE 06:00 A 11:00H

ATRÉVETE
CON JAIME CANTIZANO

ARRANCA EL DÍA CON ATRÉVETE.

Jaime Cantizano, Isidro Montalvo y Patricia Imaz te ofrecen cada mañana la combinación perfecta de humor, actualidad y música.

dial CADENA
Madrid Norte 102.2 FM
www.cadenadial.com

Más personal y limpieza diaria para más calles de la ciudad

MEDIO AMBIENTE

M.H.

Un total de 853 barrenderos (468 nuevos operarios y 385 ampliaciones de contrato) trabajan ya de forma adicional en las calles de Madrid dentro del dispositivo de limpieza del Ayuntamiento, que, según datos municipales, cuenta con más de 5.000 trabajadores. La delegada de Medio Ambiente y Movilidad, Inés Sabanés, hizo balance de la situación de suciedad en la capital tras la celebración de la última Mesa de Limpieza la semana pasada.

La edil adelantó que 497 calles más pasarán a ser consideradas principales, lo que implicará su limpieza diaria. En el denominado lote 1 (donde está Tetuán) los viarios crecen un 101,11%; en el 2 (Chamartín) un 71,61%; en el 3 (Fuencarral-El Pardo) un 194,95%; y un 76,74% en el 4 (Hortaleza y Barajas).



TU MEJOR VERANO

GRATIS
ALOJAMIENTO NIÑOS

NUEVOS
ESPECTÁCULOS

NUEVA
ZONA INFANTIL BALNEARIO

GRATIS
BARRA LIBRE EN BUFFETS

GRATIS
ANIMACIÓN, SHOWS...

NUEVOS
TRATAMIENTOS



TARJETA
REGALO DE
50 Ó 100€ SEGÚN ESTANCIAS

8 PARQUES
DE OCIO PARA TODAS LAS EDADES



LLÁMANOS Y TE INFORMAREMOS DE TODAS NUESTRAS OFERTAS. ¡RESERVA YA!
Infórmate en tu Agencia, en marinador.com y en el

964 72 72 70



Colegios "El Valle" CES "El Valle" Centro de Estudios Superiores - F.P.

ESTUDIOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Abierto Plazo de Matriculación

Bolsa de trabajo propia

Aplicaciones multiplataforma

Técnico Deportivo en fútbol Nivel I y II

TAFAD

Gestión Administrativa

Conducción en el Medio Natural - Concertado -

Técnico Deportivo, especialidad de Fútbol. Niveles I y II

Formación Profesional Grado Medio Acceso desde E.S.O.

¡Infórmate!
676 311 973
ces@colegioelvalle.com
www.colegioselvalle.es

OCIO

MIGUEL HERNÁNDEZ
@miguelher73

La oferta cultural en los distritos del Norte de la capital no cuelga el cartel de cerrado por vacaciones. Como es tradición, las juntas municipales elaboran una programación en diferentes espacios al aire libre en horario vespertino que se desarrolla fundamentalmente los fines de semana de julio, agosto y septiembre. El cine tendrá especial protagonismo, pero también otras alternativas como el teatro, los conciertos o los espectáculos circenses.

'Veranea en Tetuán' tendrá presencia en seis escenarios diferentes. Entre las propuestas destacan la proyección de 'Ice Age, el gran cataclismo' (sábado 22 de julio 22:30 horas en la plaza Carlos Trías Beltrán); la verbena del grupo Plenitud (viernes 28, 21 h., plaza Nueva); el espectáculo de teatro-circo 'Rincón mágico de los cinco sentidos' (jueves 27 de julio, a las 20 horas en la plaza Basílica); la actuación de Toom Park (sábado 29 de julio, 20 horas en la Ventilla); el pase de 'Zipi y Zape y la Isla del Capitán' (el sábado 5 de agosto, a las 22:30 h. en la plaza de La Remonta); y la actuación de acrobacias y malabares 'Una de piratas' (el jueves 3 de agosto a las 20 horas en la plaza de Canal).

Variación de propuestas

Por su parte, el distrito de Fuencarral-El Pardo ha preparado para los días de estío propuestas de teatro de calle, títeres, conciertos de jazz y séptimo arte. A destacar la representación de 'Laranda'

Cultura al aire libre para las noches de verano

Cine, teatro, conciertos y espectáculos circenses son algunas de las actividades en la zona Norte • La programación municipal se desarrollará a lo largo de los fines de semana



Una de las proyecciones del año pasado en la plaza de la Remonta

'VERANEA TETUÁN' TENDRÁ PRESENCIA EN SEIS ESPACIOS PÚBLICOS

FUENCARRAL-EL PARDO APUESTA POR EL JAZZ Y POR LAS OBRAS DE TÍTERES

(el viernes 28 de julio, 19 h. en el parque de La Vaguada); la obra de títeres 'El último caballero' (el domingo 30 de julio, 18:30 h. en el mismo lugar); el concierto de Relaxing Quartet (el sábado 29 de julio a las 19:30 h en el parque de la Mar Océana); y la proyección de 'Angry Birds' (el 29 en el parque de Begoña).

Séptimo arte

El cine condensa toda la programación en Chamartín, Hortaleza y Barajas en torno a los auditorios de los parques de Berlín, de Pilar Gar-

cía Peña y de la plaza de Cristina Arce y Rocío Oña, respectivamente.

En el primer distrito se podrán ver a las 22 horas, entre otras, las películas 'Kung fu Panda 3' (22 de julio, 22 h.), 'El Olivo' (29 de julio) y 'Julietta' (26 de agosto). En Hortaleza, las cintas 'Paddintong' (29 de julio), 'La verdad duele' (12 de agosto) y 'Mascotas' (26 de agosto). Y por último en la primera edición de este formato en Barajas se exhibirán 'Mad Max' (28 de julio), 'Big Hero' (6 de agosto) y 'Zootrópolis' (11 de agosto).

Tetuán se declara 'Zona Segura LGTBI'

Centros culturales, comercios, polideportivos y bares lucen pegatinas arcoíris de apoyo • Se han repartido 950 distintivos por valor de 500 euros

IGUALDAD

M. H./ E. P.

Pegatinas arcoíris en escaparates y en ventanas muestran ya que los centros culturales, los comercios, los polidepor-

tivos y los bares de Tetuán se declaran 'Zona Segura LGTBI'.

El objetivo de esta iniciativa, según la Junta Municipal, es "aumentar la sensibilización, conocimientos y habilidades para las personas y hacer frente a los retos que exis-



Uno de los distintivos

ten cuando uno quiere abogar por sus compañeros LGTBI, familiares, amigos, compañeros de trabajo y para sí mismos". La campaña ha supuesto el reparto de 950 distintivos que han tenido un coste de 500 euros.

Paso adelante

Fuentes municipales consideran que se trata de un paso adelante en la línea de crear "espacios acogedores, inclusivos de manera que todas las personas tienen el poder para alcanzar su pleno potencial".

Gente sana



ARIADNE

ARTILES

ALIMENTANDO

EL CUERPO

Y EL ALMA

CONSEJOS

SED DE VERANO

EN SU JUSTA MEDIDA:
DESHIDRATACIÓN Y ALCOHOL

DESCONECTA

DA
VACACIONES
A TU TELÉFONO



El móvil y la tablet: 'chupetes electrónicos'

Es habitual que los teléfonos y las tablets sean utilizadas por los padres como comodín para entretener a los niños, especialmente en reuniones con mucha gente donde los pequeños pueden alterarse. Los expertos apuntan que es conveniente establecer unos tiempos máximos del uso que hacen del móvil, centrándolo especialmente en los fines de semana, para que no interrumpa su rutina. Así, aprenderán a utilizar los móviles de forma equilibrada.

Un verano sin ser esclavos del móvil

A menudo en las vacaciones corremos el riesgo de que **el teléfono nos atrape**, por lo que estos meses pueden ser la excusa perfecta para dejar de lado las **redes sociales, las notificaciones** a todas horas y los **grupos de WhatsApp** intrusivos

POR **Patricia Cristóbal** (@pcristobal)

Es época de vacaciones y, con ello, ha llegado el ansiado momento de desconectar la mente. Para lograrlo, el primer paso para muchos es admitir que a menudo las nuevas tecnologías nos absorben por completo.

Tras meses de trabajo y una actitud responsable a golpe de clic, respondiendo a las llamadas, mensajes de texto, Whatsapps y privados de Instagram y Facebook, debemos aprender a desintoxicarnos y lograr que el teléfono móvil no dicte nuestro recreo. Desde GENTE te

contamos algunos consejos para cumplir esta premisa.

Pon un horario al móvil: En el momento de estar ociosos es conveniente delimitar el espacio de tiempo que se quiere dedicar al teléfono inteligente o, de lo contrario, corremos el riesgo de que la pantalla nos atrape. Para ello, es recomendable dejar de lado las redes sociales y demás plataformas digitales. En caso de revisarlas, conviene hacerlo una única vez al día y de

forma controlada, estableciendo un límite de tiempo.

Noches sin tecnologías: Dormir siempre es importante, pero si no lo hacemos especialmente en vacaciones a la vuelta sentiremos que no hemos descansado y nuestro viaje no ha cumplido su propósito. Por eso, lejos de llevar el móvil a la cama, es preferible dejarlo en un lugar alejado y evitar mirarlo en mitad de la noche. Un truco para que no nos molesten las alertas a horas imprudentes es dejar el teléfono apagado o en modo avión.

'Cierra' el correo electrónico y los grupos: Son muchos quienes, tanto en el trabajo como fuera de la oficina, viven enganchados al correo electrónico, con aplicaciones que siguen alertándonos de lo último que ha sucedido aun cuando se supone que hemos terminado nuestra jornada laboral, mermando el tiempo de ocio y las relaciones sociales. Por eso, también es recomendable que durante la época de descanso desvinculemos las cuentas de email del trabajo. Igual sucede con



SILENCIAR
LOS GRUPOS
DE WHATSAPP
AYUDARÁ AL
DESCANSO

CONVIENE
PONER UN
HORARIO PARA
LIMITAR EL USO
DEL TELÉFONO

APAGAR EL
MÓVIL POR
LA NOCHE
REFUERZA
EL DESCANSO

los grupos de WhatsApp. Compañeros, amigos y familiares, siempre hay alguien que quiere compartir alguna imagen divertida. Silenciarlos o abandonarlos temporalmente ayudará al descanso.

Sin mirar a los demás: Revisar las redes sociales es algo que, para muchos, se ha convertido en lo primero que hacer nada más despertarse, generando un estrés automatizado y obligándonos a compararnos con nuestro entorno. Por ello, el verano puede ser el momento perfecto en que delimitemos el tiempo que pasamos curioseando la vida de los demás.

En verano, mejor en persona: Aunque es comprensible que en los meses de trabajo sea difícil encontrar un hueco para quedar con nuestras amistades, en verano no hay excusas. Estos meses pueden ser el escenario para desvirtualizar las relaciones. ●



¿Episodios constantes de estreñimiento o diarrea, flatulencia, hinchazón o calambres abdominales?

La incógnita en torno a los trastornos gastrointestinales frecuentes

En muchos casos, los trastornos gastrointestinales frecuentes se asemejan a un enigma: los afectados padecen episodios recurrentes de estreñimiento o diarrea, flatulencia, hinchazón o calambres abdominales. Lo más grave es que en la mayoría de los casos se desconoce la causa, ya que el médico no puede identificarla. Detrás de estos síntomas suele esconderse el colon irritable, contra el cual existe ayuda eficaz (Kijimea Colon Irritable).

Una incógnita durante mucho tiempo

Los expertos son conscientes de que en muchos de los casos los problemas gastrointestinales recurrentes son en realidad síntomas del colon irritable. En España, hay unos 10 millones de afectados. Durante mucho tiempo, las causas del síndrome del colon irritable representaron un enigma para la ciencia. Los investigadores buscaron durante décadas las razones por las cuales ciertas personas padecían episodios de estreñimiento o diarrea, flatulencia, hinchazón o calambres abdominales sin causa aparente. Hoy en día, se sabe mucho más sobre el colon irritable.

Según los expertos el enigma se ha resuelto

Cada vez más científicos comparten la opinión de



que una barrera intestinal deteriorada puede provocar colon irritable. Estos parten del punto de que agentes patógenos y sustancias nocivas atraviesan la barrera intestinal deteriorada causando los síntomas del colon irritable. Pero lo más importante es que ya existe una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable (producto sanitario de venta en farmacias, sin receta médica).

Cómo aliviar significativamente este trastorno

Durante la búsqueda de una terapia eficaz para el síndrome del colon irritable, un equipo de investigadores realizó un gran descubrimiento: la cepa de bifidobacterias presente en Kijimea Colon Irritable (*B. bifidum* MIMBb75), exclusiva en el mundo, posee la capacidad de acumularse directamen-

te sobre la pared intestinal. Kijimea Colon Irritable cubre la pared intestinal como si se tratase de una tira adhesiva. Nuestros expertos lo llaman el "efecto tiritita". Un estudio clínico realizado con afectados de colon irritable demostró que los síntomas mejoran notablemente. Además, los científicos demostraron que la calidad de vida de los afectados mejoró de forma significativa.

Nota:

Kijimea Colon Irritable es un producto sanitario nuevo en el mercado español y puede obtenerse en farmacias. En caso de que no esté disponible, su farmacia puede obtener Kijimea Colon Irritable rápidamente para usted.

Para su farmacia:
Kijimea Colon Irritable
(GTIN 4260344398010)



ARIADNE **ARTILES**

La mejor versión de Ariadne

Está en **su mejor momento profesional**, de hecho, es imagen de algunas de **las firmas más importantes del mundo**. Físicamente no se puede encontrar mejor. Y es que, a pesar de tener hipotiroidismo, está fenomenal **gracias al yoga y al pilates**. Y, a nivel personal, acaba de conocerse que **será mamá**, cuando se dispone a pasar unos días de descanso en Canarias con los suyos. Estamos ante **la mejor versión** de la modelo que es imagen **de la marca Énfasis Black** de El Corte Inglés

TEXTO: **Mamen Crespo** (@mamencrespo) | FOTO: **Chema Martínez**

Comer sano, hacer deporte y apostar por los mejores tratamientos y productos. Son sus trucos para estar estupenda. Y como claro ejemplo de que su rutina de cuidados funciona, las fotos para la campaña de Énfasis Black de El Corte Inglés, donde se la ve estupenda en bañador, junto a dos de nuestras tops más internacionales: Judit Mascó y Nieves Álvarez. Hemos hablado con ella, que es, sin duda alguna, GENTE SANA. Y es que desde que era tan solo una niña ha apostado por una alimentación sana. Eso sí, si se tiene que dar un capricho, de vez en cuando, se lo da. A lo que se resiste es a abrir un paquete de plástico. Los productos industriales están prohibidos en su dieta y en su vida.

¿Cómo afrontas el verano?

Tengo ya muchas ganas de vacaciones. Estoy muy contenta porque ha sido un año muy bueno a nivel profesional. De hecho, acabo de rodar una campaña internacional de belleza en Los Ángeles, que me ha hecho mucha ilusión. Estas cosas pasan pocas veces al año en la carrera de una modelo. Yo he hecho muchos trabajos del pelo, pero de belleza creo que esta

es la segunda campaña. Sale en agosto, así que entre eso, la colaboración con El Corte Inglés, y que soy imagen de Biotherm y de Swarovski, pues tengo un montón de cosas que me gustan, con marcas con las que me siento muy identificada.

Lo último, imagen de Énfasis Black, de El Corte Inglés.

Esto ha sido un broche de oro. Somos tres y yo creo que a la gente le gusta ver modelos españolas en los carteles, porque al final para eso somos muy patriotas. Eso hace ilusión.

Con tanta actividad este año esperas las vacaciones con ganas.

Sí, tengo muchísimas ganas del parón. Me voy a mi casa, lo echo mucho de menos. Según cumplas años te das cuenta de que no hay nada como estar en tu casa y con tu gente. El trabajo y lo que hago me gusta mucho y me hace feliz, pero también me encanta estar con mi familia o con mis amigos. Les necesito muchísimo.

Esta profesión te habrá quitado también muchas cosas.

Me he perdido muchas cosas cotidianas, como un café con mi abuela en cualquier momento. Pero luego hay bautizos, cumpleaños, comuniones, bodas, momentos especiales en definitiva, de los que los demás hablan y tú no puedes porque no estuviste, estabas trabajando. El trabajo no se elige, ni es



entre semana siempre. Esta carrera se supone que es corta, por eso intentas aprovechar todo, porque son proyectos que no sabes si se van a volver a repetir.

¿Cómo te organizas para conciliar con todo lo que haces?

Soy muy maquinita trabajando y me organizo muy bien, hago de todo. Las redes sociales son una maquinaria brutal para mi trabajo y a mí, me encantan. Yo quería ser psicóloga, con lo cual las relaciones personales son una de las cosas que más me gustan. Con las redes dejo de ser solo la modelo a la que ven perfecta en una portada y soy una persona que cuenta cómo soy, mis inquietudes. Hace un año que me detectaron hipotiroidismo. A cada persona le afecta de una manera y yo trato de investigar por qué tengo eso, cuento con un naturópata. Hago yoga para la enfermedad y poder compartirlo con la gente es importante, porque aparte de ser modelo soy persona. Yo no he engordado con eso, pero me afecta de otras formas que no son menos importantes que coger peso.

¿Qué es lo que más te gusta de ese contacto que mantienes con la gente a través de las redes?

Las redes te quitan mucho tiempo, tendré que ir viendo cómo lo hago, pero de momento lo voy haciendo en los aviones y en otros ratitos que saco. Es muy importante para mi trabajo también, yo me debo a la gente que me sigue, que está ahí para que le cuentes algo más. Por eso no me cuesta nada compartir por ejemplo cuando estoy cocinando. Hay muchas personas que no saben comer sano, y para mí ha sido súper fácil porque mis padres siempre han sido muy buenos en eso. Intento demostrar que es muy sencillo comer sano y rápido.

Dime una receta rápida.

Una ensalada de pollo. Haces la carne a la plancha, la cortas con una tijera, un poco de tomate, aguacate y lechuga, lo pones en el 'tupper' y te vas. Eso es una súper comida.

¿Tú siempre comes sano?

Sí, es que me han educado así desde muy pequeña. Mucha fruta, mucha ensalada, aguacates a diario, tostadas, pan sin gluten que hago yo misma en mi casa... Es cambiar el chip. Cuando era adolescente comía regular. Hay que olvidarse de las dietas y no ponerte presiones a una misma. Cuando estás estresado, engordas, porque después de cuatro días de dieta, al quinto te comes lo que pilles. No hay que hacer nada radical.

Pero te das un capricho de vez en cuando...

Claro que me doy mis caprichos, y me hago mis galletas en casa. Hay una tarta de queso que me vuelve loca y me la pido los domingos.

"SE SUPONE QUE LA CARRERA DE MODELO ES CORTA Y POR ESO APROVECHAS TODO"

"LA MUJER MÁS SEXY NO ES LA QUE TIENE 90-60-90. ES MENTIRA Y UN MITO"

"COMO SANO DESDE PEQUEÑITA, ASÍ ME LO HAN INCULCADO MIS PADRES"

"MI MOMENTO DEL DÍA ES LA CLASE DE YOGA, QUE ES BUENA PARA EL HIPOTIROIDISMO"

No pasa nada, hay que estar relajado y elegir lo mejor y ya está.

¿Tienes alimentos prohibidos?

Sí, todo lo industrial. Hace que no abro un paquete de plástico muchos años. Tampoco hamburguesas. Me gusta el chocolate, como palomitas, me encantan los kikos, la tarta de manzana... No me privo de muchas cosas porque es sano también.

¿Tienes la sensación de que la gente está obsesionada con el peso y con la imagen en las redes sociales?

No, obsesión no, pero sí me parece bien que la gente utilice el retoque en sus fotos, porque nosotras también lo usamos en nuestro trabajo. A mí me gusta verme bien en una revista y si no es un retoque es porque tengo una luz que te mueres. ¿Por qué si ves que hay un filtro que te hace súper guapa no te lo vas a poner? Me parece injusto. Entonces cuando dicen que la gente de la calle se pasa con los filtros yo digo: no, nos pasamos nosotros. Que la gente juegue con esas herramientas me parece divertido, otra cosa es que te cambies la cara.

Has dicho que el yoga te ha cambiado prácticamente la vida.

Es mi momento del día y hay posturas invertidas que ayudan muchísimo con el hipotiroidismo.

¿Qué otras actividades haces?

Hago pilates con un entrenador personal que se llama Juanjo. También voy a caminar y cuando estoy en Canarias juego a las palas porque me gusta mucho. Pero no hay que obsesionarse, el yoga y el pilates son las dos mejores herramientas para el cuerpo. Luego cada uno tiene su constitución y hay que asimilar. Yo soy muy delgada e intento muchas veces engordar. Todos somos diferentes y uno tiene que intentar ser la mejor versión de sí mismo. La mujer más sexy no es la que tiene 90-60-90, eso es mentira. Es un mito.

¿Te ayudas de cremas o de tratamientos para estar bien?

Sí, claro. Soy imagen de Biotherm y, además, me encanta. Y luego utilizo mucho productos de 'Tata harpers', que son naturales. Me encanta hacerme mis tratamientos y cuidarme.

¿Eres partidaria de pasar por quirófano?

Estoy de acuerdo en que cuando una persona tiene un complejo muy grande lo corrija. No creo que sea algo malo. Es negativo cuando se convierte en una cosa excesiva y te quieres operar de todo. Yo nunca me he operado de nada, pero si tuviera algún complejo, pues igual lo haría. ¿Por qué no?

¿Con qué sueñas?

Con pasar más tiempo con los míos y parar un poco. También con buscar más tiempo para mí, porque siempre estoy trabajando. Llevo 15 años a un nivel muy alto. Echo mucho de menos Canarias. ●

Declárale la guerra a la Celulitis

Estudio genético de la piel para conocer cuál es el nivel de predisposición genética a padecer este problema cutáneo y ayudar a reducir su aparición.



¿Qué es Celuli Test?

- Es el test genético para el cuidado de la piel, con el que reducir y tratar los problemas circulatorios y la celulitis de los pacientes.
- Se realiza mediante raspado bucal, por muestra de saliva.
- Nos ayuda a conocer cuál es el nivel de predisposición genética a padecer este problema y ayudar a reducir su aparición.

¿Para quién está dirigido?

- Cualquier persona que tenga celulitis y/o piel de naranja.
- Personas con mala circulación.
- Paciente derivado de Dietasol/Nutrix o por recomendación de la tienda.

¿Cómo se realiza?

- Se obtiene una muestra de saliva mediante raspado bucal.
- Se analizan los resultados mediante un estudio genético, realizado por científicos colegiados. Está basado en el ADN de cada paciente, por lo tanto es totalmente personal y con garantía de por vida.
- Dentro de la consulta, interpretamos los resultados y adaptamos un plan de alimentación equilibrada, así como la recomendación de complementos

alimenticios relacionados con la celulitis y la circulación para ayudar a reducirla.

¿Qué información proporciona?

- Variación genética relacionada con la tensión arterial.
- Predisposición a tener mala circulación, lo que ocasiona una acumulación de líquidos en la piel.
- Oxigenación y oxidación de tejidos, que provocan el envejecimiento prematuro.
- Tendencia a la hipertrofia tisular, aumento del volumen de los adipocitos, causante de las ondulaciones típicas de la celulitis.
- Síntesis de Colágeno de la piel.
- Fibras musculares, estabilidad y fuerza muscular.
- Predisposición a tener celulitis.

Los resultados nos permiten cuidar, reducir y eliminar la celulitis. Nuestra asesora nutricional desarrollará un plan combinado de alimentación y complementos alimenticios en relación a los resultados del test genético Celuli Test.

Con la colaboración de laboratorios Biolnove



CeluliTest / TEST GENÉTICO DE LA CELULITIS

Ynsadiet
www.ynsadiet.com

LA VENTANA NATURAL
LABORATORIO DE ANÁLISIS DE ALIMENTOS



Glorieta de Cuatro Caminos, 1 - Telf.: 91 811 99 26
Infanta Mercedes, 68 - Telf.: 91 570 60 83
Bravo Murillo, 181 - Telf.: 91 173 36 41
Bravo Murillo, 318-320 -Telf.: 91 599 38 46
Alanís, 7 - Telf.: 91 747 01 14
Fermin Caballero, 70 - Telf.: 91 023 53 08
Santa Hortensia, 11 - Telf.: 91 415 51 64

Cierra
LOS OJOS
y
PIDE UN
DESEO

- Extensiones y lifting de pestañas.
- Depilación con hilo.

LOOK & CARE
ESPECIALISTAS EN MIRADAS

www.lookandcare.es

Estamos en: **Reservas: 91 170 10 26**
C.C. LA GAVIA y **AVDA. FILIPINAS, 1**

El auténtico
ALISADO BRASILEÑO



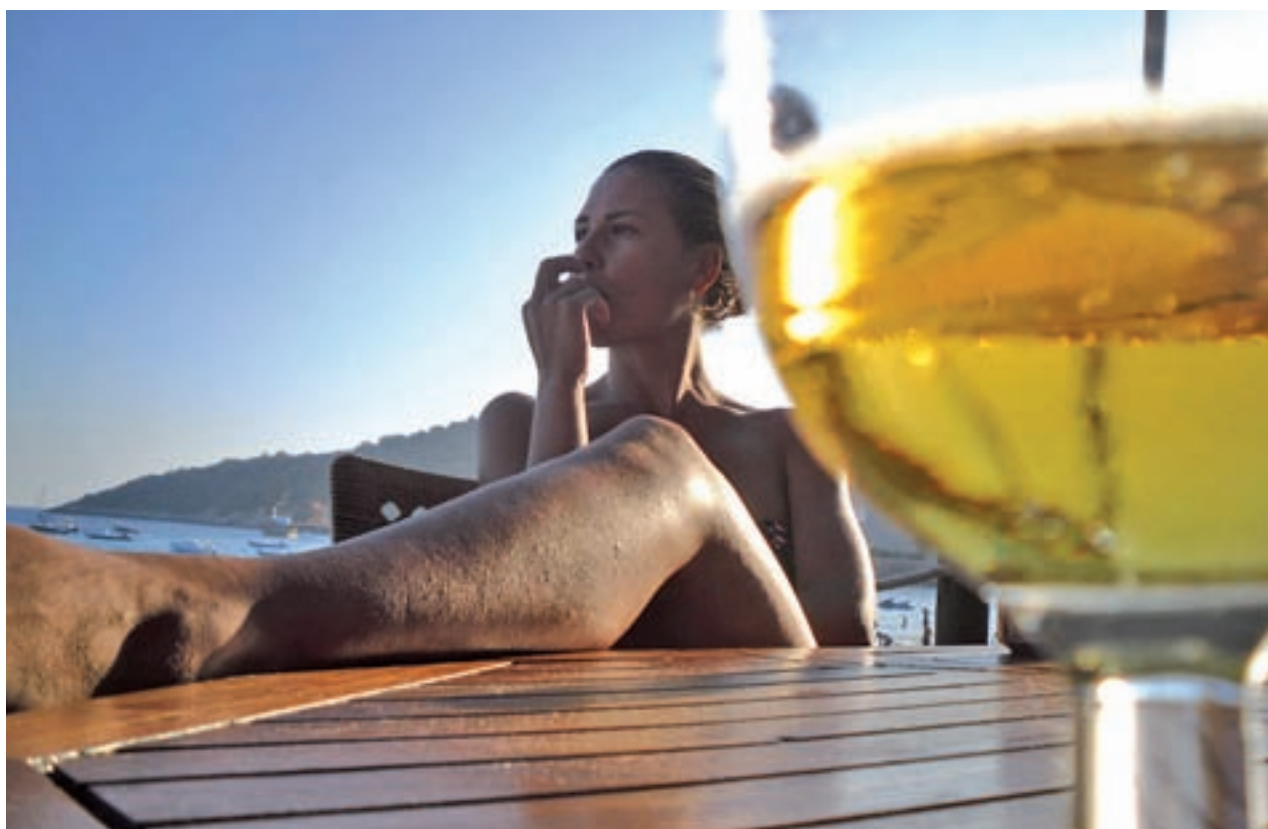
AQUARELA
PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

C/Antonio Toledano, 25 - 28028, Madrid

Teléfono: 915 740 671

Email: info@aquarelapequeros.com

www.aquarelapequeros.com



Las cañas son un ingrediente habitual del verano

Alcohol y verano, los grados de más llegan a las copas

La aparición del **calor y de las vacaciones** conlleva un aumento en el consumo de **bebidas alcohólicas**, lo que puede suponer un riesgo para nuestra salud. Os damos **un serie de consejos** para **moderar la ingesta** durante los próximos meses

POR **Jaime Domínguez** (@JaimDominguez)

MUCHAS
PERSONAS NO
SE DAN CUENTA
DE QUE ESTÁN
ABUSANDO

Calor, sol, fiestas populares, celebraciones familiares, vacaciones en la playa junto al chiringuito, barbacoas que se prolongan durante horas, festivales de música, comidas copiosas, tiempo libre para ir a las terrazas, días más largos... El verano trae consigo ciertas costumbres y situaciones que provocan que se incremente el consumo de alcohol con respecto a otras épocas del año, como certifican los productores de cerveza, que en estos meses afrontan gran parte de los pedidos de todo el ejercicio.

Uno de los principales problemas sobre el que advierten los expertos es que muchas personas no son conscientes de ese aumento. Un estudio realizado en Inglaterra sobre más de 6.000 personas revelaba que aquellos que menos alcohol consumían durante su vida normal eran los que más lo multiplicaban una vez que llegaban el fin de semana, las ocasiones especiales o los periodos de vacaciones. La mayoría de los

encuestados no daba importancia a este detalle.

Para paliar los daños que este cambio de hábitos puede provocar en nuestro cuerpo, el Ministerio de Sanidad realiza una serie de recomendaciones.

Alternar las bebidas: Si estamos en una celebración en la que vamos a realizar un gran número de consumiciones, lo ideal es ir intercalando las bebidas alcohólicas con refrescos o agua. El efecto saciante e hidratante será el mismo o incluso mayor.

Elegir baja graduación: Los fermentados, como la cerveza o el vino en cualquiera de sus variantes, son más recomendables que los licores, que cuentan con mucha más proporción de alcohol en su fabricación.

Prioridad a la cerveza sin alcohol: Aunque los puristas

renieguen de ella, la cerveza sin alcohol es la mejor alternativa si se quiere disfrutar de esta bebida sin sufrir sus efectos negativos. En España, su consumo representa el 14% del total de cerveza, el dato más elevado de todo el mundo.

No beber con sed: Es uno de los errores más comunes. Llegar sediento a casa o a un chiringuito y beberse la lata de cerveza o la copa de vino de un solo trago. Lo recomendable es pedir primero un vaso de agua y calmar la sed, para posteriormente tomar la bebida alcohólica.

Establecer días 'sin': Es bueno marcarse ciertas jornadas como libres de alcohol y respetar esa decisión sin caer en la presión externa. También es aconsejable decidir antes de salir de casa cuánto se va a consumir y no sobrepasar ese límite. ●



Con los balnearios de Caldaria, este verano Ourense: la Provincia Termal te sorprenderá

Ourense: A Provincia Termal ya no es un simple lugar de paso para las vacaciones en las playas del Atlántico. Cada vez son más los turistas que eligen nuestra provincia como destino vacacional por los beneficios de sus aguas termales y las saludables estancias de relax en sus balnearios. Balnearios, como los de Caldaria, con piscinas termales al aire libre, que te harán disfrutar del verano a unas temperaturas muy agradables y en pleno contacto con la naturaleza, dado que todos nuestros establecimientos (Arnoia, Laias y Lobios) están ubicados a las orillas de un río.

En Caldaria Hoteles y Balnearios hemos diseñado un plan de viaje para ti que incluye diferentes opciones de disfrute de nuestros balnearios y un plan de actividades turísticas que puedes realizar durante tus días de estancia en las villas termales.



Promociones de Estancia vacacional

De 3, 5 y 9 noches con la promoción especial de verano Días Azules y el programa Caldaria Salud, este último con una oferta del 40% de descuento para los meses de julio y agosto.

• **Días Azules:** 3 y 5 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno buffet y uso libre de las piscinas termales durante toda la estancia.

Desde **55€ persona/noche**.

• **Caldaria Salud 40% Descuento:** Estancias de 9 noches indicadas para personas con reumatismo crónico e idóneas para calmar el dolor articular y mejorar la movilidad y la flexibilidad de las extremidades y de la espalda. Sólo **61,20€ persona/noche**.



Incluye: Alojamiento 9 noches en régimen de pensión completa, consulta médica. Programa Termal: El tratamiento básico incluye ejercicios aeróbicos en la piscina termal, técnicas con agua mineral medicinal (baños, duchas, chorros...), estufas de calor seco y/o húmedo, masoterapia, diatermia y se finaliza con reposo termal.

Verano Escápate

Incluye los programas Escapada de Verano, Un Descanso en los Caminos y Enotermalismo Caldaria.

• **Escapada de Verano:** 1 o 2 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno buffet. Programa Termal: Masaje Relajante con Aceite Natural de Cítricos y Peeling Corporal Exfoliante de Mojito. (*Alojamiento de 1 noche incluye masaje. Alojamiento de 2 noches incluye masaje y peeling.) Uso libre de las piscinas termales durante toda la estancia. Desde **70€ persona/noche**.

• **Un Descanso en los Caminos:** 1 o 2 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno buffet.

Programa Termal*: Masaje Castrejo, Masaje de Piernas Cansadas y 2 bañeras de hidromasaje (*Alojamiento de 1 noche incluye Masaje Castrejo. Alojamiento de 2 noches incluye además Masaje Piernas Cansadas y 2 bañeras de hidromasaje.) Uso libre de las piscinas termales durante toda la estancia. Desde **73€ persona/noche**.

• **Enotermalismo Caldaria:** Alojamiento de 2 noches en habitación doble con desayuno buffet, masaje parcial de relajación, acceso a piscinas termales con hidromasaje, una cena especial con menú degustación y vino Ribeiro a elegir y visita guiada a dos bodegas de vino Ribeiro (Leive y Viña Costeira). Sólo **85€ persona/noche**.



Verano Recupérate

• **Aqua-Vital** de 5 noches, que incluye un programa saludable pensado para aquellos que quieren destinar sus días de vacación a cuidar de sí mismos y recuperar la vitalidad perdida. Sólo **62€ persona/noche**.

Incluye: Alojamiento de 5 noches en habitación doble con media pensión. Programa termal: 2 masajes descontracturantes profundos, 1 drenaje venoso, 2 baños de hidromasaje mineralizantes y uso libre de las piscinas termales durante toda la estancia.



Este verano Ourense te sorprenderá

Actividades turísticas que puedes realizar en Ourense durante el disfrute de tus Programas de Verano en Caldaria:

Festival de Jardines, centro de moda outlet, y museos etnográficos en la villa medieval de Allariz.

Viaje en Catamarán por los Cañones del Sil y visita a monasterios medievales en la Ribeira Sacra.

Visita y degustación en bodegas de vino de la Denominación de Origen del Ribeiro, así como visita al barrio judío y al casco histórico de la villa medieval de Ribadavia.

Descubrir las **villas históricas de Portugal** próximas a los balnearios de Caldaria: Ponte de Lima (Lobios), Melgaço y Monção (Arnoia) y degustar los mejores sabores de la cocina portuguesa.

Casco Histórico de Ourense ciudad, Burgas de aguas calientes y degustación de tapas en la famosa Calle de los Vinos.

Rutas a pie o en bicicleta por los senderos de la Reserva Mundial de la Biosfera Xurés-Genés y disfrute de las actividades acuáticas en los parques náuticos de la villa lusa de Riocaldó.

Un **recorrido por la historia en la Baixa Limia**, desde el megalitismo al barroco, pasando por el legado romano del campamento Aquis Querquennis y el arte visigótico de Santa Comba de Bande.

La **cocina tradicional de Galicia** podrás disfrutarla en O Carballiño, con el afamado "Pulpo a Feira" como plato de referencia.



Hidratación: más claro, el agua

La llegada del verano supone un aumento de **las actividades al aire libre** y también de la sudoración, creciendo el riesgo **de padecer una deshidratación**. Para prevenirlo, los expertos insisten en **ingerir una cantidad determinada de agua** sin necesidad de esperar a que haga presencia la sed

POR **Francisco Quirós Soriano** (@franciscoquiros)

Una campaña centrada en los mayores

Los rigores veraniegos son aprovechados por la Fundación Edad&Vida para llevar a cabo una campaña informativa sobre la importancia de la hidratación. La iniciativa, que este año cumple su octava edición, va destinada a más de 750 personas mayores de la Comunidad de Madrid, quienes en los meses de julio y agosto reciben recomendaciones sobre la importancia de ingerir agua y líquidos durante el verano.

Las altas temperaturas se han convertido en protagonistas habituales de las últimas semanas. Con los termómetros marcando registros históricos en muchos puntos del país, las recomendaciones sobre cómo combatir una ola de calor han sido recurrentes, incluyendo uno de los puntos que, aun siendo parte del sentido común, parece caer en el olvido con cierta facilidad: durante el verano es más necesario si cabe beber agua. La hidratación se convierte por tanto en uno de los principios fundamentales para no acusar los efectos de la época estival. La fórmula es simple; a mayor temperatura, más pérdida de líquidos por, entre otras razones, la sudoración, más presente que en otras estaciones.

La amenaza de la deshidratación no es exclusiva de un sector concreto de la población. Muchas personas deben pasar más tiempo del recomendado expuestas al sol por razones laborales, otras practican deportes en ambientes más desfavorables que en invierno y, en general, la actividad al aire libre es mayor por la llegada del buen tiempo. En cualquiera de estos supuestos, los médicos recomiendan beber cada día entre seis y ocho vasos de agua, una cifra que puede aumentar hasta las diez dosis dependiendo de las necesidades de cada individuo. En total, conviene ingerir entre dos y tres litros diariamente, una meta que parece lejos de conseguirse si se tiene en cuenta que, según una encuesta, el 70% de la población no llega a esa cifra y, además, un 36% de las personas preguntadas asegura que sólo bebe cuando tiene sed.

Población a vigilar

Con estos datos en la mano no es de extrañar que ese mismo estudio cifre en un 10% el número de personas que han sufrido algún episodio de deshidratación. En este sentido, los expertos ponen énfasis en que no es aconsejable esperar a tener sed para beber, sobre todo en casos de personas mayores y niños, cuya percepción de esta necesidad cambia en verano: mientras los pequeños no suelen pedir agua cuando están jugando, los de más edad sienten menos sed, entre otras cosas por dificultades de movilidad o por la presencia de otras enfermedades. Al margen de la ingesta de agua, la dieta veraniega brinda grandes oportunidades para que la hidratación se mantenga en los niveles aconsejables. El consumo de verduras de temporada, como el calabacín o el pepino, puede ser un buen aliado, aunque si hay un tipo de alimento cuya ayuda es fundamental en este apartado ese es, sin duda, la fruta. El melón, la sandía o la naranja son una alternativa de lo más saludable.

Cuidado con...

Sin embargo, también conviene tener en cuenta otra serie de actuaciones que pueden ejercer de forma indirecta un perjuicio en nuestra hidratación. Por ejemplo, en el caso de las bebidas azucaradas conviene leer con detenimiento la información nutricional para saber cuántas calorías aportan a nuestra dieta, así como no perder de vista que un consumo excesivo de estos productos puede conllevar un efecto contrario al que buscamos.

Si todas esas razones no convencen a los más escépticos, también hay que mencionar que una correcta hidratación ayuda, entre otras cosas, a un mejor funcionamiento de órganos tan importantes como los riñones. ●

2-3

Litros diarios de agua

Es la cantidad recomendada por los expertos, el equivalente a unos ocho vasos

36%

Personas en riesgo

Un porcentaje de la población reconoce que sólo bebe cuando tiene sed

10%

Lo ha padecido

Una de cada diez personas encuestadas sufrieron deshidratación



Progresivas completas: Packs Clever & Smart



gafas.es

te ofrece gafas progresivas de última generación a precios exclusivos de tiendas online, pero con atención personalizada en una óptica local.

Para que tus gafas sean personalizadas al detalle y garantizar la más alta calidad, un óptico debe asesorarte y realizar los exámenes y mediciones necesarias. Es por ello que en gafas.es no vendemos nuestras gafas por Internet, sino que **cooperamos con ópticos locales en toda España**

PACK STANDARD

solo
179€*

Progresivas Standard

Lentes

- Cristales orgánicos (CR39)
- Tratamiento Antirreflejante, Endurecido y Clean Coat

Monturas

- Montura* de la colección Gino Vega incl.
- O bien, bono de 80€ de descuento* para otros modelos de la colección de gafas.es

Extras

- Seguro* de lentes y montura durante 1 año
- Garantía* de satisfacción



PACK PLATA

solo
229€*
~~329€~~

Progresivas Premium

Lentes

- Lentes con última tecnología Freeform
- Campos de visión un 30% más amplios
- Tratamiento Antirreflejante, Endurecido y Clean Coat

Monturas

- Montura* de la colección Gino Vega incl.
- O bien, bono de 80€ de descuento* para otros modelos de la colección de gafas.es

Extras

- Seguro* de lentes y montura durante 1 año
- Garantía* de satisfacción



Bestseller

PACK ORO

solo
299€*
~~479€~~

Progresivas de Alta Gama HD

Lentes

- Lentes Freeform Personalizadas HD
- Campos de visión un 40% más amplios
- Todas las áreas de visión optimizadas
- Tratamiento Antirreflejante, Endurecido y Clean Coat

Monturas

- Montura* de la colección Gino Vega incl.
- O bien, bono de 80€ de descuento* para otros modelos de la colección de gafas.es

Extras

- Seguro* de lentes y montura durante 1 año
- Garantía* de satisfacción



¿Cómo son posibles nuestros precios?



Encuentra tu óptica asociada a gafas.es llamando gratis al
911 012 999

* Oferta limitada a 2.000 gafas por mes (máximo 50 gafas por óptica gafas.es). Se incluye cupón regalo por valor de 80€, canjeable en una montura de nuestra colección. No se entrega la montura por separado, ni se descuenta su importe del valor de las lentes. Seguro de gafas durante un año contra daños en cristales y montura y cambios en graduación de al menos 0,50dpt. con una franquicia del 25% del coste de reparación. Garantía de satisfacción con derecho a dos cambios de producto en toda la gama gafas.es en un plazo de seis meses. Si el precio final es inferior, se reintegra la diferencia. Consulte con el óptico los límites de fabricación y coste adicional de extras o diferentes colecciones de monturas. Una oferta de Gafas en Red de Ópticas SL, Escultor Gregorio Hernández 6, 30110 Cabezo de Torres, España. Oferta válida hasta 30/11/2017 o agotar máximos indicados. Gafas en Red de Ópticas SL se reserva la posibilidad de prolongar la vigencia de esta promoción.

El presidente,
junto a la G. Civil



FÚTBOL | ESCÁNDALO EN LA RFEF

Villar, un lío a varias bandas

La Operación Soule se salda con la detención del presidente de la Real Federación Española de Fútbol • El origen de la investigación es una denuncia del Consejo Superior de Deportes en 2016 sobre algunos partidos de la selección absoluta

FRANCISCO Q. SORIANO
@franciscoquiros

Casi tres décadas (concretamente 29 años) dan para mucho, especialmente cuando se es la cabeza visible de un organismo tan destacado como la Real Federación Española de Fútbol (RFEF). Ángel María Villar, presidente del principal ente que rige los designios del balompié nacional, fue detenido el pasado martes 18 de julio en el marco de la Operación Soule.

La investigación tiene su origen en una denuncia efectuada por el Consejo Supe-

CALENDARIO

Daño colateral en la LFP

La primera consecuencia de esta operación fue el retraso del sorteo del calendario de LaLiga. Inicialmente previsto para este jueves, se celebrará este viernes día 21 en la Ciudad del Fútbol de Las Rozas, con el morbo de ser el primer acto sin la presencia de Villar.

rior de Deportes (CSD) a comienzos de 2016. Con Miguel Cardenal al frente, el CSD declaraba abiertamente la guerra a Villar por la celebración de algunos partidos de la selección española de los que, presuntamente, habría sacado beneficio su hijo Gorka.

A priori, esta denuncia no suponía un golpe de calado para una persona con la trayectoria de Villar, quien a lo largo de su etapa como presidente de la RFEF ha tenido que lidiar con varios escándalos legales: acusación de apropiación de un dinero destinado a niños afectados por un terremoto en Haití, retra-

so en las elecciones presidenciales o la investigación por presunta malversación de 1'2 millones procedentes del CSD en 2010. Sin embargo, la operación tuvo un punto de inflexión importante esta semana con los registros en el domicilio del propio Villar y en la sede de la RFEF en la localidad madrileña de Las Ro-

SPORT ADVISERS,
EMPRESA DE
GORKA VILLAR,
ES UNA DE
LAS CLAVES

zas. Casi 20 horas después, el presidente ingresaba en el calabozo.

Y el hijo

En el marco de esta operación también han sido detenidos Gorka Villar. El hijo de Ángel María está acusado de presunta administración desleal, falsedad documental, corrupción entre particulares y apropiación indebida, a través de la posición destacada que tuvo en el ámbito sudamericano. Entre 2014 y 2016, Gorka fue director general de la

Confederación Sudamericana de Fútbol (Conmebol), un cargo que le granjeó ciertas enemistades, especialmente en Uruguay, tras ser acusado de extorsionar a varios clubes por la venta de derechos televisivos. Otro personaje de renombre en Conmebol como el paraguayo José Luis Chilavert ha denunciado esta semana las prácticas llevadas a cabo por Gorka Villar, al que advirtió de que "acabaría preso".

Se estima que desde 2011, Gorka Villar tuvo un peso destacado en las decisiones de la Conmebol, labor que compaginaba con la de administrador único de la empresa Sport Advisers, que presuntamente se hacía responsable de la gestión de derechos de imagen y retransmisión de los partidos de la selección española. Hay que recordar que entre 2011 y 2016, la 'Roja' ha jugado varios amistosos en Venezuela, Costa Rica, Puerto Rico, Miami, Nueva York o Guayaquil.

NOMBRES A SEGUIR



ÁNGEL M. VILLAR

Fue reelegido por octava ocasión el pasado mes de mayo como presidente de la RFEF. Durante estos casi 30 años ha llegado a tener enfrentamientos con el Gobierno central, ya que a mediados de los 90 se limitó el número de mandatos en las federaciones deportivas.



GORKA VILLAR

El hijo de Ángel María no ha ostentado ningún cargo en la RFEF. Sin embargo, este abogado deportivo ha sido uno de los hombres fuertes en la Conmebol desde 2011, factor que presuntamente habría aprovechado para gestionar partidos amistosos de la selección.



JUAN PADRÓN

Lleva ligado a la RFEF desde 1984 y, desde la llegada de Villar a la presidencia, ha ocupado el cargo de vicepresidente económico de la RFEF y presidente de la Federación Tinerfeña de Fútbol. Su nombre ha estado ligado en las últimas décadas con varios escándalos.

FÚTBOL | AMISTOSO

Dos derbis para ir calentando motores

El Fernando Torres acoge este sábado el estreno del club local, el Fuenlabrada, y el CD Leganés

• El miércoles, el conjunto azulón se medirá al Rayo

F. Q. SORIANO

Después de varias sesiones de entrenamiento en las que los clubes madrileños van afinando la puesta a punto de

sus jugadores, llega el momento de vestirse de corto e ir mostrando sobre el terreno de juego la apuesta de cada equipo para la temporada



Presentación del 'Lega'

2017-2018. Así, este sábado 22 de julio (20 horas) el Fernando Torres de Fuenlabrada albergará un interesante amistoso entre el equipo local, el Fuenlabrada, y el CD Leganés. Los azulones se han reforzado con jugadores como Codina o Portilla, mientras que los pepineros afrontan su segunda campaña en la máxima categoría.

Este no será el único derbi del verano, ya que el miércoles 26 Fuenlabrada y Rayo se verán las caras en la localidad segoviana de Los Angeles de San Rafael.

INFRAESTRUCTURAS | TECNOLOGÍA EN LOS ESTADIOS

Al Metropolitano no le faltará ni un detalle

AGENCIAS

El estadio Wanda Metropolitano, próximo coliseo del Atlético de Madrid, contará con cobertura de banda ancha móvil en todo el recinto gracias a un sistema de 'small cells' que la empresa Cellnex Telecom ya ha desplegado en otros estadios como San Siro

en Milán o el Juventus Stadium de Turín.

De esta forma, se espera que el Wanda Metropolitano cuente con capacidad suficiente de subida y bajada de contenidos audiovisuales para 68.000 espectadores. La red estará operativa y accesible a partir de septiembre.

MURPROTEC

Diagnóstico / Tratamiento / Solución

Nuestro objetivo,
tu tranquilidad



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES

Promoción verano
#Ahoraeselmomento
hasta el 31/07/2017

AHORA TU ELIGES*:

HASTA

48

MESES SIN
INTERESES

O SI PREFIERES

10%

DE DESCUENTO

*Promoción válida en visita diagnóstico

Solicita tu diagnóstico gratuito,
personalizado, in situ y sin compromiso

900 30 11 30

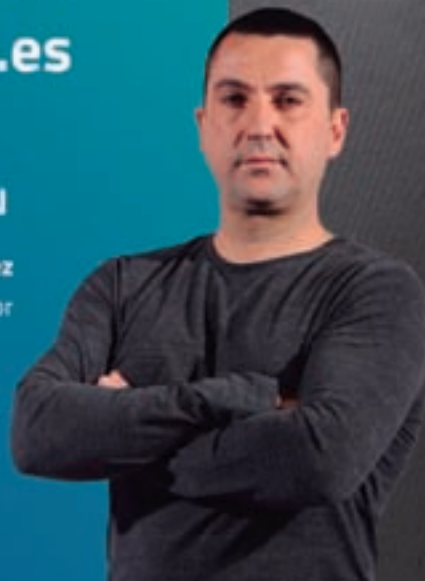
www.murprotec.es

GARANTIZADO
PLAZOS DE EJECUCIÓN

Antonio Hernández
Presentador TV y constructor



Empresa líder del sector
con certificación
ISO 9001



No dejes entrar a las
HUMEDADES



MURPROTEC
colabora con
Cáritas

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

CONSEJOS | CUIDADOS CAPILARES

Estrena pelo tras el verano

En estos meses, nuestro cabello se enfrenta a agresiones como la sal o el cloro ● Siguiendo unos sencillos consejos volverás de tus vacaciones con tu melena como nueva ● Secarla al aire libre, protegerla del sol, usar sombreros y utilizar productos específicos, entre las recomendaciones

POR MAMEN CRESPO (@mamencrespo)



Cuida tu alimentación

Lo primordial, también para que el cabello no sufra en verano, es mantener una dieta saludable, rica en vitaminas B7, B5 y minerales como el zinc, el hierro y el cobre. Así lo recomiendan desde el Salón Noelia Jiménez (Madrid).

Cúbrete

Los hay de múltiples colores, tejidos y texturas. Nos referimos a los sombreros y a los pañuelos, los mejores aliados para proteger el cabello del sol. Elige el que mejor vaya con tu estilo y evita que la luz del astro rey haga envejecer tu pelo.

Hidrata con un buen champú

Cuando vuelvas de la piscina o de la playa, lava tu pelo en profundidad con un champú que le devuelva su hidratación y que elimine los restos de sal o cloro. En GENTE hemos elegido los de Furterer, TRESemmé, Polysianes y Wella.

Acondicionador tras el chapuzón

Después de cada baño es aconsejable utilizar un acondicionador que desenrede el pelo y lo hidrate. Nos ha encantado el nuevo de Pantene, que repara y protege. Lo mejor, su textura en espuma.

Utiliza mascarilla

Para completar el cuidado del cabello en la ducha, es aconsejable que, cada 4 ó 5 días, le apliquemos una mascarilla. Hay que dejarla unos 5 minutos antes de retirarla. Os proponemos 3: Pantene, Fructis y L'Oreal.

Olvídate del secador

El calor de este aparato hace sufrir al cabello. Ahora que tienes más tiempo, no dudes en secarlo al aire libre después de lavarlo. Por otro lado, desde TRESemmé recomiendan utilizar el difusor para lograr un estilo único sin esfuerzo.

Aprovecha la sal del mar

Lejos de lo que pueda parecer, la sal también le da un aspecto especial al pelo. Según los expertos de TRESemmé, si tienes el cabello fino, le aportará textura. Aprovechalo en estos días de tranquilidad frente al mar.

Visita el salón de peluquería

Antes de viajar y al regreso es conveniente visitar el salón de peluquería. En Aquarela (C/Antonio Toledano, 25-Madrid) proponen su exclusivo tratamiento Antiaging, que recupera la fuerza y vitalidad del pelo.



PLANES | CONSEJOS PARA EVITAR CONFLICTOS

Cómo viajar en pareja y no morir en el intento

En el periodo vacacional es cuando más tiempo se comparte con los seres queridos ● Una mala gestión de esa convivencia intensiva puede derivar en una separación traumática ● Los psicólogos ofrecen una serie de consejos para evitar los enfrentamientos y disfrutar

POR GENTE (@gentedigital)

Las vacaciones son el momento del año en el que más tiempo pasamos con nuestros seres queridos. Lo que en principio debería ser un periodo para estrechar los lazos familiares y de amistad, se convierte en ocasiones en un calvario. No en vano, la mayor parte de las demandas de separación y divorcio se producen en septiembre. La convivencia cotidiana se vuelve intensiva durante estos días, ya que el trabajo deja poco tiempo para compartir. Pasar juntos 24 horas puede poner de manifiesto problemas de comunicación que quedan disimulados con la rutina.

Para evitarlo y volver de nuestros días de descanso con una sonrisa en la boca, los expertos de la empresa española Ifeelonline.com, dedicada a la atención psicológica a través de Internet, ofrecen una serie de consejos para hacer frente a los posibles problemas que puedan surgir en las próximas semanas.

1. Sé realista: No pienses que las vacaciones van a salvar una relación que ya está deteriorada. Tampoco esperes unos días ideales, ya que todos los viajes tienen sus incomodidades y llevarlos a cabo requiere dialogar y negociar. Siempre existe la posibilidad de que algo falle y no hay que enzarzarse por ello en una batalla de reproches continuos.

2. Momentos a solas: Si 24 horas juntos son demasiadas, busca un momento para estar a solas. No estar pegados todo el rato no significa que os queráis menos. Piensa que, si hacéis cosas por separado, luego tendréis más cosas que contaros y os reencontraréis con más ganas.

3. La planificación es fundamental: Organizad juntos lo que vais a hacer, que las actividades os apetezcan a los dos es un punto importante para no llegar a una discusión innecesaria. En caso de hacer lo que uno de los dos quiere, habrá que ceder en otro momento para lo que quiere el otro. No es ni más ni menos que lo

que ya deberíais hacer en vuestra vida cotidiana. Equilibrar las decisiones y las actividades que hacéis es clave.

4. Espacio para la improvisación: Sé flexible, ten detalles con tu pareja, dale una sorpresa o piensa algún plan especial durante el viaje. Ábrete también a la posibilidad de que tu pareja haga lo mismo y recuerda que si estáis compartiendo vuestras vacaciones es para cuidaros mutuamente.

5. Temas distintos: Aprovechad para hablar y compartir cosas que no se comparten a diario, poniendo sentido del humor en todo momento, disfrutando de las anécdotas al compartirlas.

6. La importancia del humor: No os olvidéis de reír juntos. Si algo sale mal, tomadlo con humor, si algo se tuerce un poco, no dramaticéis. Sacar la parte cómica siempre será más agradable que discutir.

7. Prudencia: Hay momentos en los que es mejor callarse. Si la cosa no es realmente grave y si el berrinche no te va a compensar, ¡realmente va a aportar algo un comentario que puede hacer daño a tu pareja?

RESPECTAR EL ESPACIO DEL OTRO ES UNA DE LAS CLAVES DEL ÉXITO DEL VIAJE

HAY QUE PLANIFICAR, PERO DEJANDO UN ESPACIO A LA IMPROVISACIÓN

EL SENTIDO DEL HUMOR DEBE ESTAR PRESENTE EN TODO MOMENTO

8. Espíritu colectivo: Sed un equipo, sois una pareja porque queréis y una pareja es un equipo con una meta. La vuestra ahora es vuestro viaje de vacaciones y saldrá mejor si los dos participáis y os implicáis en ello.

9. Apoyo: Si después de todo esto vuelves del viaje con una sensación desagradable o dándole vueltas en la cabeza a la posibilidad de romper, no dudes en pedir ayuda.



ESTUDIO

El mejor momento para aclarar las ideas

Un estudio de la Universidad de Washington realizado entre los años 2001 y 2005 revela que marzo y agosto son los meses en que se producían más rupturas. Sobre esto, Julie Brines, la autora de la investigación, justificaba a la prensa que "muchas de las personas que están descontentas con sus matrimonios encuentran en las vacaciones una oportunidad para aclarar ideas".

HORÓSCOPO | LA PREDICCIÓN DE LA SEMANA

ARIES
21 MARZO — 20 ABRIL
Acción: En tu profesión y asuntos de trabajo. **Sentimientos:** Desequilibrios emocionales. **Suerte:** Todo gira alrededor de ti. **Salud:** Evita el calor extremo.

TAURO
21 ABRIL — 21 MAYO
Acción: En tu sabiduría y experiencia. **Sentimientos:** Busca un ambiente tranquilo. **Suerte:** En tus intuiciones. **Salud:** La nostalgia no es beneficiosa.

GÉMINIS
22 MAYO — 21 JUNIO
Acción: En tu valoración personal. **Sentimientos:** Hay que ser realista. **Suerte:** Nuevos proyectos. **Salud:** Beber zumos y las frutas y verduras te ayudarán.

CÁNCER
22 JUNIO — 22 JULIO
Acción: En asuntos con socios. **Sentimientos:** La empatía y la generosidad, claves. **Suerte:** En tu vida profesional y aspecto físico. **Salud:** Cuida tu cuerpo.

LEO
23 JULIO — 22 AGOSTO
Acción: En tu forma de prestar tu ayuda. **Sentimientos:** Planifica las conversaciones desde el corazón. **Suerte:** En tus viajes. **Salud:** Ojo con las bebidas frías.

VIRGO
23 AGOSTO — 22 SEPTIEMBRE
Acción: En tus romances y diversiones. **Sentimientos:** El equilibrio evitará desacuerdos. **Suerte:** En ganancias extras. **Salud:** Protégete de las insolaciones.

LIBRA
23 SEPTIEMBRE — 22 OCTUBRE
Acción: Importancia de un remodelado del hogar. **Sentimientos:** Evita desacuerdos. **Suerte:** En tus diversiones con amigos. **Salud:** Mantén la cabeza fría.

ESCORPIO
23 OCTUBRE — 22 NOVIEMBRE
Acción: Necesitas descanso y paz. **Sentimientos:** Intenta ser más dulce. **Suerte:** En tus momentos de tranquilidad. **Salud:** Necesitas un revulsivo.

SAGITARIO
23 NOVIEMBRE — 21 DICIEMBRE
Acción: En tus ganancias. **Sentimientos:** Novedades con imprevistos. **Suerte:** En ocio, romance y diversión. **Salud:** Las bebidas frías no son aconsejables.

CAPRICORNIO
22 DICIEMBRE — 20 ENERO
Acción: En tu cuidado físico. **Sentimientos:** Demuestra tus sentimientos. **Suerte:** En temas familiares. **Salud:** Temporada más agradable.

ACUARIO
21 ENERO — 19 FEBRERO
Acción: Sigue tu intención y acertarás. **Sentimientos:** Un aura de amor y romance te rodea. **Suerte:** Con amigos. **Salud:** Necesitas un cambio de hábitos.

PISCIS
20 FEBRERO — 20 MARZO
Acción: En tus nuevos planes. **Sentimientos:** Tras el caos llega la calma. **Suerte:** En inversiones y ahorros. **Salud:** Tiempo de cuidarte y relajarte.

SUDOKUS

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

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.

SOLUCIÓN:

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

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

Gente

91 548 02 63

Puede poner su anuncio en: calle Gran Vía 57, 9ªA, 28013 Madrid. (Metro Plaza España) en horario de 8:30 a 15:30 h. (Lunes a Viernes). 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 mismos, así como la publicación o no en caso de no cumplir las condiciones necesarias. El costo de la llamada a los números 807 es de 1,21 €/min. desde la red fija y de 1,37 €/min. desde la red móvil. IVA incluido.

Anuncios clasificados

1. INMOBILIARIA
1.1. VENTA PISOS
OFERTA
VENDO CASA PARA REFORMAR Y BODEGA. 200 M2. 12.000€. VALDEANTE. ARANDA DUERO. BURGOS. 657097806.

1.2. ALQUILER PISOS
OFERTA
ESTUDIOS y apartamentos. 350€/450€. 653919653.
PISO 3 dormitorios. 520€. 653919652.
PISO 410€. 653919652.

1.4. VACACIONES
OFERTA
LOPAGÁN. Playa. 5 camas. 2 aseos. Quincenas. 600€. 915271108. 648026992.
SANTANDER. Alquiler piso. Temporada Julio / Agosto. Cerca playas Sardinero. 942376009.

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

3. ENSEÑANZA
3.2. IDIOMAS
OFERTA
INGLÉS Verano. Clases particulares domicilio. Profesora Nativa, titulada. Experiencia. Valdemoro. 616732840.

10. INFORMÁTICA
OFERTA
INFORMÁTICO Domicilios. 671277949.

13. FINANZAS
13.1. CRÉDITOS
OFERTA

SEGURBAN, Si tiene casa tiene crédito. Cómodas cuotas o 1 año sin pagos Tel. 900 900 903 (Llamada gratuita)

14. VARIOS
14.1. JUGUETES
DEMANDA

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

15. RELACIONES
15.2. EL BUSCA ELLA
OFERTA

GERMÁN, SOLTERO, 68 AÑOS. BUSCA MUJER DE 50 / 70. RELACIÓN PAREJA. 639948920.

15.3. ELLA BUSCA ÉL
OFERTA
BUSCO pareja. 662437468.
SEÑORA 55, busca pareja y trabajo. 603127329.

18. ESOTERISMO
18.1. VIDENCIA
OFERTA

TAROT y videncia on line. Consultas esotéricas a través de tarjeta VISA y 806. Visita nuestra web, todo el esoterismo a tu alcance. Videntes profesionales te ayudarán a revelar tu destino. www.tuhoroscopo-tarot.com

PRÉSTAMOS HIPOTECAS

Consiga dinero para cubrir sus necesidades
Unificación de deudas
No importa ASNEF-RAI-EMBARGOS
PARAMOS SUBASTAS

ESTUDIOS TOTALMENTE GRATUITOS

EUROMERCADOS es una gestoría que trabaja con dinero de inversionistas. Todas nuestras operaciones están confeccionadas por nuestro departamento legal y firmadas ante notario. Garantizamos seriedad y confidencialidad.

Información: J. Martín - Telf: 676 640 200
euromercados@hotmail.com

2. EMPLEO
OFERTA
INGRESOS extras. 661018797.

DEMANDA
BUSCO trabajo como interna. 664398130.

Aunque todo parezca perdido...
¡NOSOTROS PODEMOS AYUDARTE!
LIMPIEZA ESPIRITUAL · VIERNES · 20 HORAS
¿Qué te está haciendo sufrir?
■ Depresión ■ Insomnio ■ Dolor de cabeza constante.
■ Miedo ■ Nerviosismo ■ Fracasos ■ Adicciones...
PASEO SANTA MARÍA DE LA CABEZA, 12 - ATOCHA
ENTRADA GRATIS · PARA MÁS INFORMACIÓN: 91 539 26 18

Maestra Chalana La Bruja Chamana del amor
¿CANSADO DE SUFRIR POR AMOR NO CORRESPONDIDO? AMARRÉS 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
638 209 482

AUTÉNTICO VIDENTE AFRICANO
Maestro Mamadou resuelve cualquier tipo de problema con rapidez.
Amor, recuperación de pareja, amarrés, 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
699 615 558
Pº Sta. María de la Cabeza 74, 6ºb

NO HAY PROBLEMA SIN SOLUCIÓN
★ MAESTRO SALIM ★
AMARRÉS FUERTE ATRACCIÓN - RECUPERE PAREJA
ELIMINO BRUJERÍAS - QUITO MALES DE OJO
PROBLEMAS JUDICIALES TRABAJO Y SALUD
AYUDO IMPOTENCIA SEXUAL
ATRACCIÓN CLIENTES PARA TU NEGOCIO
631 881 169 - 617 527 225
EXPERTO ALTA MAGIA AFRICANA - RAPIDEZ, EFICACIA Y GARANTÍA

REENCARNADA SACERDOTIZA HECHICERA DEL AMOR
MAESTRA DE AMARRÉS 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.
SÓLO ACEPTO EL PAGO SI ESTÁS CONFORME CON MI TRABAJO
FONO CONSULTA GRATIS 24 H.
677 131 129
Samanta pacta con poderosos espíritus. 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.

¿HUMEDADES EN SU VIVIENDA?



en Acuasec **tenemos la solución**

Garantía
hasta
30 años



✓ **Tratamientos DEFINITIVOS** contra la humedad
Desde 1996, a la vanguardia de la tecnología



MEJOR EMPRESA
EN EL TRATAMIENTO
DEL AIRE



PREMIO A LA
LABOR PROFESIONAL
Y COMPROMISO CON
LA EXCELENCIA



900 535 625
www.acuasec.com



PIDA SU DIAGNÓSTICO
COMPLETO
Y GRATUITO



Un 10% de los niños madrileños no desayuna

LOS ZUMOS NATURALES SON MUY VALORADOS, PERO SÓLO LOS TOMA UN 33%

LA BOLLERÍA PROTAGONIZA EL 30% DE LOS MENÚS INFANTILES

LAS PRISAS, DENOMINADOR COMÚN: LA MITAD DEDICA MENOS DE 10 MINUTOS

fra que baja hasta el 7% en lo referente a las hortalizas.

Niños y jóvenes

Si estos datos son preocupantes, más lo son si hablamos de niños y jóvenes. Según el estudio de LIDL, las frutas frescas sólo forman parte del desayuno de un 25% de los niños en Madrid. En estos casos, está compuesto principalmente por cereales con leche, yogures o quesos enteros y, sólo en algunas ocasiones, también se incluyen zumos naturales y pan.

Con todo, lo más preocupante es el dato que cifra en un 10% el número de niños en la Comunidad de Madrid que no desayuna. Además, dentro de los que sí tienen este hábito saludable también hay margen de mejora, ya que el 30% incluye en esta comida bollería industrial.

Estos datos no mejoran en el conjunto de España. Aunque más del 45% de los españoles opina que el desayuno es una de las comidas más importantes del día, sólo 2 de cada 10 lo hace de forma equilibrada. Uno de los factores más determinantes es la falta de tiempo. De hecho, el 40% de los encuestados reconoce que los días laborables dedican menos de 10 minutos a este asunto.



Dato para la esperanza: Bajo el nombre de 'II Estudio Lidl - 5 al día sobre los Hábitos del Desayuno en España', este informe hace una radiografía por-menorizada de los hábitos de los españoles, aunque no todo es negativo; cuanto más mayor es la población, mejor desayuna.

frutas frescas deberían formar parte del desayuno ideal, sólo el 28% las consumen en la primera comida del día. En una línea similar se mueven los zumos naturales de frutas

y hortalizas frescas: mientras que más de un 80% cree que deben formar parte de un desayuno completo y equilibrado, sólo un 33% incluye los zumos de fruta naturales, ci-

HÁBITOS NUTRICIONALES

La teoría se come a la práctica en los desayunos madrileños

Según un estudio, sólo el 20% de los habitantes de la región comienza la jornada con una comida equilibrada

● La fruta, la gran olvidada ● Los datos son más preocupantes en los niños, con predominio de la bollería industrial

ESCRITO POR ALBERTO ESCRIBANO (@albertoescr) | FOTO DE CHEMA MARTÍNEZ

Que el desayuno es una de las comidas más importantes del día es algo que muchos saben, pero, por el contrario, muy pocos son los que ponen en práctica e interiorizan esa idea. De hecho, según un estudio elaborado por LIDL el pasado mes de abril, con una muestra de más de 5.000 personas de toda España, cerca de la mitad de los madrileños están de acuerdo con la teoría de que esta primera comida del día es casi imprescindible para

el resto de la jornada, pero sólo dos de cada diez reconocen desayunar de forma equilibrada, siguiendo las recomendaciones de los expertos, es decir, incluyendo en esta comida tan importante tres elementos fundamentales: un cereal, una fruta y un lácteo.

Algo parecido pasa con lo relativo al consumo de fruta. Aunque tres de cada cuatro madrileños considera que las

