

SEPTIEMBRE 2007

5

www.radioteletaxi.com

PERIÓDICO INDEPENDIENTE
DEL GRUPO TELETAXI

RTT
Lo nuestro **Ràdio Tele-Taxi**

publicación
gratuïta

lo nuestro

la radio
escrita

25
ANYS
1982-2007

Isabel Pantoja triunfa en el Palau

Tema del mes
Cómo hacer
frente a la
vuelta al trabajo
y al cole

Expocoloma
Todo lo que hay
que saber sobre
la feria

Motor
La polémica sobre el
límite de velocidad

A l'Expocoloma la VI travessa de cotxes d'època

surt del

centre!

Recorregut: Sta. Coloma G. - Rubí - Sta. Coloma G.

15 de setembre de 2007

Rbla. St. Sebastià/Sagarra

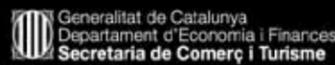
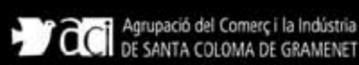
de 9 a 11h.

Esmorzar gratuït



Vine!

Organitzen:



Manos a la Obra



¡Qué bien se está de vacaciones! A mí lo que más me molesta es cuando se acaban. La cara de sieso que se te queda. Es verdad que cuando las coges cuesta mucho desconectar, pero no veas tú lo que cuesta volver a conectar de nuevo. Pero en fin, la vida es como es y no la hemos elegido nosotros.

Los problemas que dejamos al marchar son los primeros que nos dicen: ¡Qué pasa conmigo! Y no puedes por más que mirar y decir: vale, vuelvo a la realidad, la del día a día; la del cole con los niños, sus libros y sus abultados petates, que más que al colegio parece que se mudan de piso; la del maldito despertador del que ya me había olvidado y que parece que suena más fuerte el cabrón; la de las hipotecas y esos rollos de la crisis hipotecaria de los Estados Unidos que, como están muy lejos crees que no te pillarán a ti, pero que de tanto escucharlo ves el problema como el tío del saco. La vuelta a la normalidad también es pensar qué hago con estos cuatro o cinco kilitos de más, empiezo ya a machacarme o lo dejo para después.

¿Cuánto cuesta la felicidad? Un amigo te cuenta que no puede más y que se separa. Le echa la culpa al verano cuando no es así. La verdad es que la convivencia trae también esas cosas y en verano, al no tener otras ocupaciones, piensas más en lo que tienes en casa y sólo le ves defectos, sin recordar aquel viejo refrán que dice: vale más lo malo conocido que lo bueno por conocer. Date un tiempo y verás como todo vuelve a la normalidad. ¿No te das cuenta de que los años no pasan de balde y ese podría ser también motivo de separación? El no aceptar la realidad y más si alguna persona joven te ha llamado de usted por primera vez recientemente.

Claro, algo tendrás que contar de las vacaciones a tus compañeros y como ahora no

se lleva ir al pueblo porque te pueden tildar de cateto, como le ha pasado al *nostre* President, y contar lo de Ana Obregón en Ibiza suena a rancio, pues dices lo que yo: a mí por lo que más me gustan las vacaciones es por la alegría que supone volver a tu casa y comprobar que como en ella no se está en ninguna parte.

Sumario

- 2 **Pròxima parada: la feina**
- 4 **La vuelta al cole**
- 6 **Expocoloma**
V Premios Pentagrama
- 10 **¡Qué noche!**
Isabel Pantoja triunfa en el Palau de la Música
- 12 **María José Santiago**
Desde el cante jondo
- 14 **Kiko & Shara**
- 16 **Escapadas**
La Toja
- 18 **Comer y Beber**
Dieta ecológica
- 22 **Salud**
El mal de l'oficinista
- 24 **Motor**
- 28 **Deportes**
- 30 **Opinió**
- 36 **Ocio**
- 44 **Programació**
- 46 **Recomendaciones RTT**
- 48 **Pasatiempos**

Edita:
Ràdio Tele-Taxi
C/ Sant Carles, 40
08922-Santa Coloma de Gramenet
Barcelona
Tel: 93 466 56 56
Fax: 93 466 15 34
www.radioteletaxi.com
radioteletaxi@radioteletaxi.com

Realitza:
Medigrup Digital, S.A
Jordi Girona, 16
08034 - Barcelona
Barcelona: Tel. 93 280 00 08
Madrid: Tel. 91 535 14 67
medigrup@medigrup.com
Fotografies interior:
RTT i M. A. Chazo

Pròxima parada: la feina

Les vacances han quedat enrere i és hora de retornar a la rutina laboral. En aquest moment, un de cada tres treballadors és víctima de l'anomenada síndrome postvacacional. Tot i no tractar-se, en cap cas, d'una patologia psicològica, el cert és que afecta l'estat anímic de les persones i, com a conseqüència, el seu rendiment en el moment de retrobar-se amb les seves obligacions professionals.

Àgata Serra

Entre un 35% i un 40% de la població laboral pateix la síndrome postvacacional. Tenir sensació de desànim, estar més irritable del normal i sentir-se esgotat durant els primers dies de reincorporació a la feina després del període estival no són símptomes d'alarma. Segons la psicòloga Núria Bagés, experta en temes d'estrès laboral, tot això forma part del procés normal de readaptació a la rutina laboral.

"El fet d'haver de complir amb unes normes d'horaris, tasques específiques i obligacions a la feina contrasta amb la llibertat que suposen les vacances, en què els horaris són flexibles i no hi ha obligacions" i, en aquest sentit, el treball representa una espècie de pèrdua de llibertat d'acció, és restrictiu i limitant. Per sort, aquesta sensació acostuma a durar uns pocs dies.

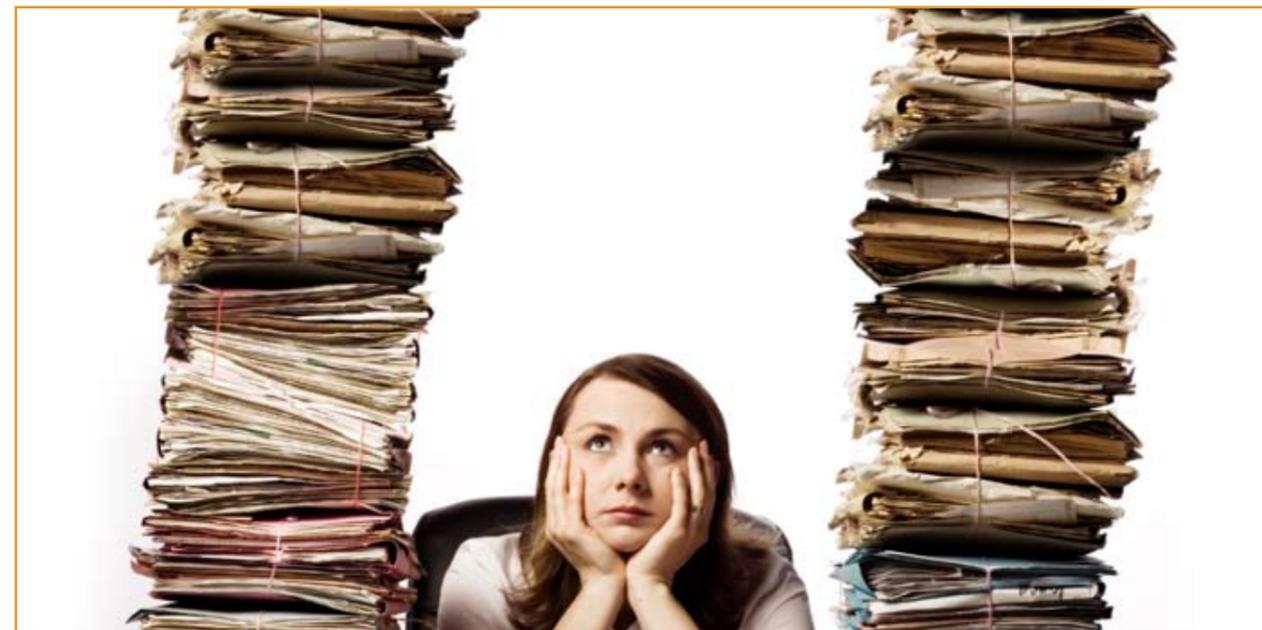
Combatre l'estrès postvacacional es troba també a l'abast del treballador amb una sèrie de mesures preventives.

La síndrome postvacacional quan es presenta de forma aïllada, en cap cas representa una patologia psicològica. Ara bé, cal distingir quan la mateixa simptomatologia es presenta lligada a altres aspectes laborals, com poden ser conflictes amb companys, tasques poc gratificants, sobrecàrregues de feina, etc. O, simplement, quan hi ha símptomes més preocupants com ansietat, insomni o problemes digestius. En aquests casos ens podríem trobar davant un problema més greu, que s'arrossegui, fins i tot, des d'abans de marxar de vacances i caldria, aleshores, consultar amb un professional. Tot i les poques repercussions que la síndrome postvacacional té per a la salut de les persones, la rendibilitat de les

empreses sí que se'n pot ressentir. Per això, per mitigar-ne els seus efectes Bagés proposa a les empreses de realitzar algun tipus d'activitat social, com ara un esmorzar de benvinguda. "La creativitat dels directius per idear alguna activitat, amb sentit de l'humor, a la tornada dels empleats pot produir un impacte molt positiu". D'altra banda, és important també revisar la càrrega laboral dels treballadors en els que

s'observen símptomes d'excés cansament o dificultat per readaptar-se a la rutina laboral. En situacions com aquestes, Bagés recorda que el fet "que els empleats adquireixin habilitats de gestió personal en moments difícils clau dins de l'empresa és una inversió a curt termini, després de vacances, però també a llarg termini". Finalment, l'existència d'un bon clima laboral també pot ajudar a minimitzar la síndrome postvacacional: "Una bona relació entre el treballador i el seu supervisor immediat pot ser determinant en aquests casos tal i com ho és en molts altres casos relacionats amb el benestar laboral".

Combatre la síndrome postvacacional es troba també a l'abast del propi tre-



ballador amb una sèrie de mesures, algunes d'elles carregades de sentit humor. Així, Bagés proposa abans de marxar de vacances col·locar-se sobre la taula o a l'ordinador un anunci d'autobenvinguda, alguna foto o algun detall que ens faci riure quan ens retrobem amb el nostre lloc de treball. Evidentment, però, amb això no n'hi ha prou. Abans, hauríem d'haver pres ja altres mesures, com ara deixar enllestit el màxim de feina, actitud que d'altra banda reforça la nostra sensació que hem complert i, per tant, que iniciem

unes vacances més que merescudes. Durant les vacances cal saber desconnectar, la qual cosa és tan important com connectar correctament de nou amb tranquil·litat, prioritzant les tasques més importants i deixant la resta per a més endavant. Mantenir la calma i tenir una bona organització són les millors armes per garantir un retorn a la feina sense maldecaps.

Enganxats a la feina

Bagés insisteix en què cal aprendre, sobretot, a desconnectar i, en aquest

sentit, alerta d'una problemàtica cada cop més estesa i amb conseqüències pitjors que l'estrès postvacacional, la dels *workaholics*, persones que "senten la necessitat de respirar l'aire del treball, que no saben desconnectar i senten que el sol i el mar són els culpables de no poder atendre tots els assumptes que tenen al cap". Normalment, es tracta de treballadors que afronten el període de vacances com una pèrdua de temps i poden experimentar també irritabilitat, ansietat i problemes de comunicació.

No deixar-se vèncer pel desànim

La psicòloga Núria Bagés proposa una sèrie de consells per evitar la síndrome postvacacional:

1. Abans de marxar deixar el màxim d'assumptes enllestits i la resta deixar-los, com a mínim, organitzats. Ordenar l'espai físic tal com ens agradaria trobar-lo a la tornada.
2. Tan aviat com ens incorporem fer una llista amb totes les coses a fer –pot ser útil haver-la deixat escrita abans de vacances–, però mai intentar-les acabar totes el primer dia.
3. Incrementar de forma gradual les obligacions i les responsabilitats un cop ens reincorporem al lloc de treball.
4. Buscar el suport de persones properes amb qui compartir la nostra sensació.
5. Les vacances llargues d'estiu són molt profitoses. No obstant períodes curts de descans al llarg de l'any ajuden a desconnectar periòdicament i no s'acumula el cansament de tot un any de treball continuat.
6. No podem limitar l'estrès postvacacional només a l'entorn laboral. Les càrregues domèstiques i tot el que comporten el potencien. Per això és necessària una bona organització a nivell familiar.



La vuelta al cole: un examen para padres, hijos y profesores

Retomar el ritmo de los horarios y hacer frente al gasto económico inicial son los primeros puntos de la prueba

Matías Iturbides

Para muchas familias la vuelta al cole supone un examen: someterse nuevamente a horarios y obligaciones, y hacer frente además a un gasto que puede ir, según el tipo de centro, desde los 483 euros hasta los 1.682 euros por cada niño de primaria.

Después de estar casi 90 días relajados y ajenos a los compromisos escolares, retomar el ritmo de los estudios suele implicar cierta dificultad, sobre todo para los más peques. Para los padres, además de lo que implica ayudar a sus hijos en el día a día, supondrá también afrontar unos gastos bastantes considerables.

Volver a adaptarse

La vuelta al cole y el proceso de adaptación consiguiente que representa para los niños ha sido objeto de estudio por parte de psicólogos infantiles y otros profesionales. Pero volver al cole también representa para los hijos el reencuentro con sus amigos, volver a compartir, así como la oportunidad de intercambiar ideas y contar sus hazañas y aventuras vividas durante el período vacacional. Es la oportunidad de volver otra vez a su segundo ho-

gar y por consiguiente reunirse con su segunda familia.

Según algunos profesionales, padres y maestros consultados, este período de adaptación, necesario para volver a coger el ritmo, puede tardar de una a dos semanas.

Hay que tener en cuenta que para los hijos, este proceso tiene dos vertientes. Por un lado está el entorno familiar, en el que se ven obligados a acostarse y levantarse más temprano, retomar compromisos, preparar la mochila según las asigna-

ras correspondientes a cada día de la semana, etc. Por el otro, está la adaptación en el entorno escolar. Es decir: nuevas asignaturas, y posiblemente, aula, compañeros y hasta profesora o profesor nuevos.

Con motivo del reinicio de las clases Carrefour tiene previsto vender en sus 154 hipermercados, más de 2,5 millones de libros escolares. Un 5% más que el año pasado.

Por todo esto, retomar los hábitos de estudio y asumir la disciplina necesaria para hacer frente a un nuevo año lectivo requiere de cierto esfuerzo inicial, y es en este primer "empujón" en el que los padres juegan un papel sumamente importante según los expertos.

"Lo primero que le pedimos a los padres es que pierdan ellos el miedo. Si ellos tienen miedo trasmien-

ten inseguridad a sus hijos y el proceso de readaptación se hace más lento", asegura Esther Gasol, psicopedagoga y maestra de primaria.



El primer día de clases

Si bien para algunos niños la vuelta al cole prácticamente no representa mayores dificultades, para otros, sobre todo para los más pequeños, volver al cole puede incluso llegar a ser atemorizador. La mayoría de escuelas, ya sean públicas, privadas o concertadas, tienen en cuenta este inconveniente.

De cara a "La Vuelta al Cole", muchos establecimientos comerciales, sobre todo las grandes superficies, inician sus campañas publicitarias prácticamente desde el comienzo de las vacaciones.

"El primer día es de adaptación. Sobre todo para los niños, que después de tantas emociones durante las vacaciones llegan desorientados al primer día de clases. Por eso hacemos un proceso de readaptación gradual. Pero lo más importante es el apoyo de los padres. Es importante que padres y maestros trabajen en equipo. Algunos padres piensan que la escuela tiene que enseñar y educar, y esto es una labor conjunta en familia", señala Gasol.

Una técnica muy recomendada es hacer partícipe a los niños en todo el proceso (compra de libros, preparación de uniformes y mochila, etc.). De esta manera los niños se van mentalizando para su primer día de clases.

"Hay que involucrarlos en la preparación de las mochilas, los uniformes y todo. Esto ayuda a que ellos se mentalicen, creen responsabilidad y facilita el proceso de readaptación", señala Carme Paola, madre de una adolescente de 15 años y una niña de 10.

El presupuesto escolar

Otros de los aspectos a los que los padres tienen que hacer frente con motivo de la vuelta al cole es el económico. Cada año tienen que hacer frente a un gasto que, según la media de los últimos tres años, se incrementa en más de



un 4%. Esto significa que para el presente año lectivo, por cada niño de primaria, tendrán que realizar un gasto inicial estimado que va desde los 483 euros, en el caso de la escuela pública, hasta los 1.682 euros, si se trata de colegios privados. En el caso de que se tratase de un colegio concertado, el gasto promedio estimado por cada niño de primaria sería de 1.262 euros.

Pero, libros de textos y material escolar, así como uniformes, matrícula y calzado son tan sólo los gastos iniciales ineludibles, ya que a estos podrían sumarse otros como: transporte escolar, actividades extraescolares, comedor, etc.

En muchos casos a estos gastos también se añade el pago de un casal, ya que casi siempre, después de las vacaciones de agosto, los padres reinician el trabajo a principios de septiembre, mientras que los niños vuelven al cole a mediados del mismo mes.

La Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) ha estimado que el presupuesto escolar medio por hijo será de 500€ en el caso de colegios públicos, de 800€ a 950€ en concertados y de 1.200€ en los centros privados.

Esta situación rompe, por un período de 15 días, la práctica habitual de dejar los niños en el cole y seguir para el trabajo por lo que, de no tener otra opción, muchos padres se ven obligados a pagar un casal que acoja a sus hijos hasta el inicio del año lectivo.

Esto puede incrementar el presupuesto unos 140 euros por cada niño.

En España, durante el pasado año lectivo (2006-2007), los padres se gastaron un total de 9.065,7 millones de euros, de acuerdo con datos del Ministerio de Educación y Ciencia.

Para este año, como en tantos otros, la vuelta al cole es el inicio de un "examen" conjunto que padres, hijos y profesores están de acuerdo en que es importante aprobar.

Estimación del Presupuesto Escolar en Primaria

Concepto	Privado	Concertado	Público
Matrícula	340	160	
Mensualidad	400	274	
Libros	217	206	206
Uniforme	300	300	100*
Material escolar	123	95	82
Comedor	173	124	95
Transporte	129	103	
Total	1682	1262	483

* A pesar de que en los centros públicos no se utiliza el uniforme, se prevé un gasto entre 100€ y 150€ en ropa y calzado.

Benvinguda del director d'Expocoloma

Expocoloma: el millor aparador de Santa Coloma de Gramenet i el Barcelonès nord

Un any més Expocoloma obrirà les seves portes la mateixa setmana de l'inici del nou curs escolar, és a dir, just en el moment en què les famílies enfilen la seva activitat quotidiana després de les vacances d'estiu. En aquestes dates tothom planifica les seves necessitats de consum, així doncs, els dies 13, 14, 15 i 16 de setembre són unes dates immillorables per a què el comerç i les empreses exposin els seus productes i serveis a la fira, que ja és el millor aparador de Santa Coloma de Gramenet i el Barcelonès nord.

També la nostra fira –com tothom sap– permetrà estones d'ambient festiu i lúdic que faran molt agradable el passeig amb la família i els amics fent realitat un cop més allò de què Expocoloma és més que una mostra comercial.

També és diversió i entreteniment, aconseguint així que el comerç i l'oci es donin la mà. Comerç i ciutat es fusionen a la fira i això és el nostre gran



èxit.

També volem fer constar que el 2007 ha estat l'any en què Expocoloma ha fet –junt amb el sector de la restauració i l'alimentació– néixer la Mostra Gastronòmica de Santa Coloma. El mes d'abril d'aquest any a la Rambla de Sant Sebastià es va dur a terme aquesta primera mostra que de ben segur tindrà continuïtat en els propers anys. El seu èxit va ser molt gran i demostra que dividir en sectors Expocoloma i fer mostres monogràfiques és una bona idea.

Expocoloma ja és una realitat que va més enllà de la fira del mes de setembre, és una marca de l'activitat econòmica i comercial de la nostra ciutat i del Barcelonès nord, que cal omplir d'accions de promoció tots els dies i mesos de l'any. Finalment esperem l'assistència a la fira de tothom perquè aquest continuarà sent l'eix principal de les nostres fires.

Jesús Gràcia, Director d'Expocoloma

EXPOCOLOMA 2007

SALONS I SECTORS Alimentació Automoció Autovenda Construcció, rehabilitació i habitatge Empreses de serveis Equipaments de la llar Equipaments de la persona Institucional ExpoZaragoza Nous emprenedors Oci i lleure A més, activitats lúdiques: música, oci, concursos, entreteniments, degustacions i lleure per a tothom.	XIFRES Zona d'influència: 1.000.000 d'habitants Mitjana de visitants: al 2006 es va incrementar la xifra de 250.000 visitants acreditats en anys anteriors Ubicació fira: Parc d'Europa (25.000 m2) Espai fira: 7.500 m2 Comunicacions: metro (línia 1), autobús (800-B21-B27), amb cotxe a 1.000 m del nus de la Trinitat (B20 sortida Santa Coloma)	Ràdio TV Opis ciutat Banderoles Web Cartells Expositors Opis direccional	d'agulles Desfilades de moda
		OFERTA COMPLEMENTÀRIA Animacions ludicoculturals Jardí d'infància Atraccions infantils/juvenils	
	ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES VI Travessa de cotxes d'època 5è Premis Pentagrama (Gramaràdio - Grup RTT) 12è Simultani d'escacs Trofeu Expocoloma 15a Mostra de puntaires 9è Concurs d'enfiladores	PRESTACIONS Estands coberts Moqueta Parquet Rètol Neteja diària Inscripció al catàleg i web Assegurança (incendi, explosió, responsabilitat civil, robatori) Vigilància	

Programació

Dijous 13 Tarda

17:00h
Obertura del recinte fira

17:00h al recinte fira:
Programa del CNL L'Heura
Informació dels cursos de català del proper curs 2007-2008.
Informació i inscripcions al programa Voluntari per la llengua [Parelles lingüístiques i Establiments col·laboradors].

17:00h al recinte fira:
Mostra Gastronòmica
Vine a degustar productes d'Aragó a l'espai de la Mostra Gastronòmica.

17:00 a 22:00h a l'escenari central:
V Edició dels PREMIS PENTAGRAMA
T i GRAMA-RADIO presenten la V Edició dels PREMIS PENTAGRAMA. Guardonats per la seva col·laboració amb la ciutat de Santa Coloma. Actuaran DAVID CIVERA, DIEGO MARTIN, EDURNE, LA MADRE DEL TOPO, MELOCOS, TONY SANTOS i altres artistes premiats. Presentat per Grup Tele-Taxi.

18:00h al recinte fira:
Acte d'inauguració
Inauguració de la 19a Edició de la Fira EXPOCOLOMA, a càrrec de l'alcalde de Santa Coloma de Gramenet, Bartomeu Muñoz i Calvet i d'altres autoritats.

18:00h al recinte fira:
Presentació de la Guia Comercial de Santa Coloma.
L'estand de l'Agrupació del Comerç i la Indústria de Santa Coloma, (ACI), acollirà la presentació de la Guia Comercial. L'acte anirà a càrrec de l'alcalde de Santa Coloma, Bartomeu Muñoz, i el president de l'ACI, Antoni Antonjoan.

18:00 a 21:00h a l'estand de grup de comunicació mediàtic ràdio Tele-Taxi:
Retransmissions des de l'estand de Tele-Taxi
Retransmissions, entrevistes i connexions en directe.

20:00h al recinte fira:
Degustació
A l'estand dels Mercats Municipals degustació gratuïta dels seus productes

22:00h
Tancament del recinte fira

Divendres 14 Matí

10:00h
Obertura del recinte fira

10:00 a 14:00h a l'estand de grup de comunicació mediàtic ràdio Tele-Taxi:
Retransmissions des de l'estand de Tele-Taxi
Retransmissions, entrevistes i connexions en directe.

10:00 a 14:00h a l'escenari central:
Programa del CNL L'Heura
Informació dels cursos de català del proper curs 2007-2008.
Informació i inscripcions al programa Voluntari per la llengua [Parelles lingüístiques i Establiments col·laboradors].

10:00 a 14:00h al recinte fira:
Mostra Gastronòmica
Vine a degustar productes d'Aragó a l'espai de la Mostra Gastronòmica.

11:00 a 13:00h al recinte fira:
Animació infantil

11:00 a 13:00h al recinte fira:
Escacs
Escacs Gegant. Organitza EXPOCOLOMA.

12:00h al recinte fira:
Degustació
A l'estand dels Mercats Municipals degustació gratuïta dels seus productes

12:00 a 14:00h a l'estand de ràdio:
Retransmissió en directe del programa "La ciutat de Tots"
Presenta Albert Castillón. ONDA RAMBLA CADENA PUNTO RADIO

14:00h
Tancament del recinte fira

Divendres 14 Tarda

17:00h
Obertura del recinte fira

17:00 a 20:00h al recinte fira:
Guarderia
Servei de Guarderia i Ludoteca a càrrec de la Creu Roja [jocs, tallers, etc.]

17:00 a 21:00h al recinte fira:
Estand Poble Evangèlic. Ginkana (fira Pirata).
Circuit de jocs i proves. Durada del circuit de 30 a 45 minuts.

17:00 a 21:00h al recinte fira:
Programa del CNL L'Heura
Informació dels cursos de català del proper curs 2007-2008.
Informació i inscripcions al programa Voluntari per la llengua [Parelles lingüístiques i Establiments col·laboradors].

17:00 a 22:00h al recinte fira:
Mostra Gastronòmica
Vine a degustar productes d'Aragó a l'espai de la Mostra Gastronòmica.

17:30 a 20:00h al recinte fira:
Animació infantil

18:00 a 19:15h a l'escenari central:
Actuació de l'escola de dansa YOLANDA VALERO

18:00 a 21:00h a l'estand de grup de comunicació mediàtic ràdio Tele-Taxi:
Retransmissions des de l'estand de Tele-Taxi
Retransmissions, entrevistes i connexions en directe.

19:30 a 20:00h a l'escenari central:
Breakdance colomenc amb el Grup SKY KNIGHTS CREW

20:00h al recinte fira:
Degustació
A l'estand dels Mercats Municipals degustació gratuïta dels seus productes.

20:15 a 20:45h a l'escenari central:
Actuació del cantant colomenc ALBERTO

21:00 a 22:00h a l'escenari central:
Actuació del Grup Pop-Rock colomense DUNE

22:00h
Tancament del recinte fira

Dissabte 15 Matí

10:00h
Obertura del recinte fira

9:00 a 10:00h fora del recinte:
VI TRAVESSA DE COTXES D'ÈPOCA
RAMBLA ST. SEBASTIÀ/SAGARRA. VI TRAVESSA DE COTXES D'ÈPOCA Ciutat de Santa Coloma. Exposició dels Vehicles participants.

9:00 a 11:00h fora del recinte:
CARRER SAGARRA
Esmorzar gratuït, ofert pels comerciants del CENTRE COMERÇ DE SANTA COLOMA i MERCAT SAGARRA.

10:00h fora del recinte:
VI TRAVESSA DE COTXES D'ÈPOCA
Sortida de la VI TRAVESSA DE COTXES D'ÈPOCA Ciutat de Santa Coloma. El recorregut serà Santa Coloma-Rubi-Santa Coloma.

10:00 a 13:30h al recinte fira:
Estand Poble Evangèlic. Ginkana (fira Pirata).
Circuit de jocs i proves. Durada del circuit de 30 a 45 minuts.

10:00 a 14:00h a l'estand de grup de comunicació mediàtic ràdio Tele-Taxi:
Retransmissions des de l'estand de Tele-Taxi
Retransmissions, entrevistes i connexions en directe.

10:00 a 14:00h a l'escenari central:
Programa del CNL L'Heura
Informació dels cursos de català del proper curs 2007-2008. Informació i inscripcions al programa Voluntari per la llengua [Parelles lingüístiques i Establiments col·laboradors].

10:00 a 14:00h al recinte fira:
Mostra Gastronòmica
Vine a degustar productes d'Aragó a l'espai de la Mostra Gastronòmica.

11:00 a 13:00h al recinte fira:
Animació infantil

17:00 a 13:00h al recinte fira:
Escacs

Escacs Gegant. Organitza EXPOCOLOMA.

12:00h al recinte fira:
Degustació
A l'estand dels Mercats Municipals degustació gratuïta dels seus productes

14:00h
Tancament del recinte fira

Dissabte 15 Tarda

17:00h
Obertura del recinte fira

17:00 a 18:30h a l'espai d'activitats complementàries:
XV Mostra de Puntaires
Organitza l'Associació de Puntaires de Sta. Coloma de Gramenet i Expocoloma.

17:00 a 19:30h al recinte fira:
Concurs de dibuix per a nens
A l'estand dels Mercats Municipals. Els 60 millors dibuixos seran obsequiats amb una motxilla per al col·legi.

17:00 a 20:00h al recinte fira:
Guarderia
Servei de Guarderia i Ludoteca a càrrec de la Creu Roja [jocs, tallers, etc.]

17:00 a 21:00h al recinte fira:
CNL L'Heura
Informació dels cursos de català del proper curs 2007-08. Informació i inscripcions al programa Voluntari per la llengua [Parelles lingüístiques i Establiments col·laboradors].

17:00 a 22:00h al recinte fira:
Degustació
Vine a degustar productes d'Aragó a l'espai de la Mostra Gastronòmica.

17:30h al recinte fira:
XII Simultani d'Escacs Trofeu Expocoloma
Organitza PASC SA.

17:30 a 20:00h al recinte fira:
Animació infantil

18:00 a 18:45h a l'espai d'activitats complementàries:
IX Concurs d'enfiladores d'Agulles
Primer premi Agulla d'or i 9 següents classificats Agulla de Plata. Organitza Expocoloma.

18:00 a 19:00h a l'escenari central:
Exhibició a càrrec del Gimnàs HANDA

18:00 a 21:00h al recinte fira:
Retransmissions des de l'estand de Tele-Taxi
Retransmissions, entrevistes i connexions en directe.

19:10 a 20:10h a l'escenari central:
Actuació de l'escola de dansa YOLANDA VALERO

20:00h al recinte fira:
Degustació
A l'estand dels Mercats Municipals degustació gratuïta dels seus productes.

20:20 a 20:50h a l'escenari central:
Gaites i Dansa
Actuació del grup de Gaites i Dansa del Centre Galleg de Sta. Coloma de Gramenet AIRINOS DA NOSA GALICIA.

21:00 a 22:00h a l'escenari central:
Desfilada de moda de pell
l'Estudi i Disseny RICARDO BARRAGAN de Sta. Coloma presenta la seva desfilada de moda de pell.

22:00h
Tancament del recinte fira

Diumenge 16 Matí

10:00h
Obertura del recinte fira

10:00 a 11:15h al recinte fira:
Tercera Bicicleta Popular JOAQUIM MORA
A l'estand d'Informació inscripció i lliurament de samarreta i gorra als participants de la Tercera Bicicleta Popular JOAQUIM MORA.

10:00 a 13:30h al recinte fira:
Estand Poble Evangèlic. Ginkana (fira Pirata).
Circuit de jocs i proves. Durada del circuit de 30 a 45 minuts.

10:00 a 14:00h al recinte fira:
Guarderia

Servei de Guarderia i Ludoteca a càrrec de la Creu Roja [jocs, tallers, etc.].

10:00 a 14:00h a l'estand de grup de comunicació mediàtic ràdio Tele-Taxi:
Retransmissions des de l'estand de Tele-Taxi
Retransmissions, entrevistes i connexions en directe.

10:00 a 14:00h al recinte fira:
Programa del CNL L'Heura
Informació dels cursos de català del proper curs 2007-2008.
Informació i inscripcions al programa Voluntari per la llengua [Parelles lingüístiques i Establiments col·laboradors].

10:00 a 14:00h al recinte fira:
Mostra Gastronòmica
Vine a degustar productes d'Aragó a l'espai de la Mostra Gastronòmica.

11:00 a 13:00h al recinte fira:
Animació infantil.

11:00 a 13:00h al recinte fira:
Escacs Gegant.
Organitza EXPOCOLOMA.

11:30h al recinte fira:
Sortida de la Tercera Bicicleta Popular JOAQUIM MORA.

12:00h al recinte fira:
Degustació
A l'estand dels Mercats Municipals degustació gratuïta dels seus productes.

12:15h al recinte fira:
Arribada de la Tercera Bicicleta Popular.
Entrega de diplomes a tots els participants i sorteig de 3 bicicletes Mountain Bike.

14:00h
Tancament del recinte fira

Diumenge 16 Tarda

17:00h
Obertura del recinte fira

17:00 a 18:30h a l'escenari central:
2n CONCURS DE CAMBRERS
Concurs d'habilitat i resistència amb safata del Barcelonès Nord.
1r Premi: Diploma especial - 500 euros - Pin d'or
2n Premi: Diploma especial - 250 euros - Pin de plata
3r Premi: Diploma - 150 euros - Pin de plata
4-6è Premi: Diploma - Pin de plata
Diploma a la resta de participants.
Informació i Inscripció:
93 468 14 15
Sr. Gallardo

17:00 a 21:00h al recinte fira:
Programa del CNL L'Heura
Informació dels cursos de català del proper curs 2007-2008.
Informació i inscripcions al programa Voluntari per la llengua [Parelles lingüístiques i Establiments col·laboradors].

17:00 a 22:00h al recinte fira:
Mostra Gastronòmica
Vine a degustar productes d'Aragó a l'espai de la Mostra Gastronòmica.

17:30 a 20:00h al recinte fira:
Animació infantil

18:00h al recinte fira:
Retransmissions des de l'estand de Tele-Taxi
Retransmissions, entrevistes i connexions en directe.

19:00 a 20:30h a l'escenari central:
Actuació del COR GOSPEL BARCELONA.
Format per 100 veus i 10 instrumentistes ofereixen el millor d'ells mateixos en un espectacle que no et deixarà indiferent.

20:00h al recinte fira:
Mercats Municipals: Concurs de dibuix per a nens.
Els 60 millors dibuixos seran obsequiats amb una motxilla per al col·legi.

21:00 a 22:00h a l'escenari central:
Actuació de l'artista colomenc YOLANDA.

22:00h
Tancament del recinte fira

5ª edición de los Premios Pentagrama

Expocoloma, la feria más importante del Barcelonès nord por lo que a número de expositores y visitantes se refiere, celebra este año su 19ª edición. La feria es por lo tanto el mejor escaparate de la actividad económica de una ciudad que, con un censo de 119.056 habitantes (2006) y ubicada en el margen izquierdo del río Besós no se resigna a ser simplemente una ciudad junto a una gran urbe como Barcelona. Este año, del 13 al 16 de septiembre, Expocoloma les recibe nuevamente en su recinto oficial, el Parc Europa de Santa Coloma de Gramenet.



símbolo de reconocimiento a su gran labor en favor de esta ciudad y sus ciudadanos, a la Fundació Hospital de l'Esperit Sant, a la Fundació Tallers y al Centre Filatèlic, entidades de relieve en

Los Pentagrama quieren reconocer la labor de personas, instituciones y empresas que nos hacen la vida más agradable.

Santa Coloma de Gramenet. La Fundació Hospital de l'Esperit Sant inauguró el pasado día 29 de julio el nuevo Hospital de l'Esperit Sant, un hospital que cuenta con más recursos (quirófanos, urgencias, consultas externas...) y que pretende conseguir una mejor calidad sanitaria para toda la población. El



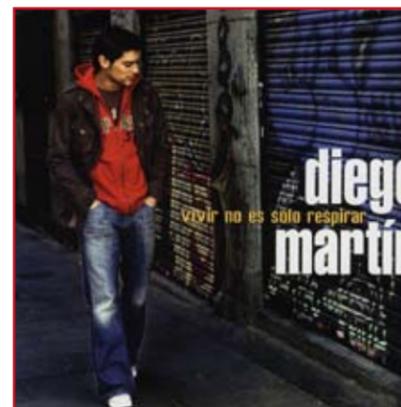
Redacción

En este contexto, Grup TeleTaxi y una de sus emisoras, Grama Ràdio, aportan a este evento la entrega de sus Premios Pentagrama que, con ésta, celebran ya su quinta edición. Los Pentagrama quieren reconocer la labor de personas, instituciones y empresas, que desde esta ciudad, día tras día, pretenden hacernos la vida más agradable, agradecida o cómoda.

Así, este año los Pentagrama reconocen y premian con su galardón, sólo un

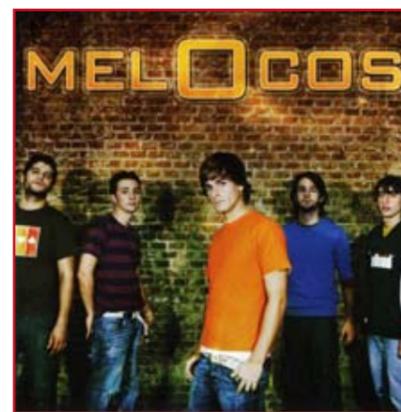


antiguo hospital, cercano al actual y que también está regido por un patronato, se



utilizará como hospital socio-sanitario (enfermos de larga estancia, clínica del dolor...). La importante inversión y el esfuerzo de todas las administraciones ha conseguido, bajo los auspicios de su patronato gestor, un gran centro de salud comarcal.

La Fundació Tallers es una entidad sin ánimo de lucro que lleva 19 años tra-



ductividad y que el usuario mejore su calidad de vida mediante una actividad laboral remunerada.

El Cercle Filatèlic de Santa Coloma de Gramenet cumple 50 años de exposiciones. Una entidad modesta, con 128 socios en la actualidad, que ha trabajado año tras año en una apuesta común: relanzar a través de sellos y monedas las personas y monumentos de nuestra ciudad. Para conmemorar dicha efeméride, del 3 al 30 de septiembre en el Museu Torre Balldovina se puede visitar una exposición de sellos y monedas que refleja esta larga trayectoria. Asimismo, y al término de esta retrospectiva, del 5 al 14 de octubre, también en el Museu Torre Balldovina, se inicia una exposición especial conmemorativa del 50 Aniversario. En esta exposición especial que tiene como tema central Santa Coloma de Gramenet, Ciutat Pubilla, participan otras entidades filatélicas de fuera de nuestra ciudad. Pero, obviamente, un grupo de emisoras de radio no podía dejar de reconocer en

bajando por la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad. Actualmente forman parte de la Fundació un total de 259 personas, el 80% de las cuales padecen algún tipo de discapacidad. La Fundació Tallers ayuda a cumplir con la cuota del 2%, trabajando de manera que la empresa incremente su pro-

este certamen a los artistas musicales más importantes del momento. Los Pentagrama serán entregados este año a David Civera, Edurne, La Madre del Topo, Melocos, Diego Martín y Tony Santos. La entrega de los galardones se hará el próximo 13 de septiembre a las 20.00 horas, en el Parc Europa de Santa Coloma de Gramenet. Están invitados.





www.radioteletaxi.com

¡Qué noche!

Isabel Pantoja volvió a demostrar en el Palau de la Música que es la más grande

Justo Molinero

Isabel Pantoja volvió a cantar en el Palau de la Música Catalana de Barcelona y lo volvió a hacer bajo el cartel de "no hay entradas". Los días anteriores al concierto estuvieron llenos de incertidumbre pues la artista se encontraba en el



pos operatorio de una intervención en la garganta. Aunque yo mantenía una comunicación diaria con Isabel, raro era el día que alguna televisión, en algún programa llamado "del corazón", decía que se había

suspendido el concierto de Barcelona. No se suspendió sino que fue un auténtico éxito.

Al principio, Isabel salió muy nerviosa, lógico, después de lo que tenía encima (la operación de garganta y la operación Malaya). A medida que pasaban los minutos y pudo comprobar que sus facultades estaban intactas, resurgió la mejor Isabel Pantoja. Arrolló, cantó, bailó y hasta se sinceró y emocionó delante de su público, incluso confesó que sentía un peso del que no se podía liberar, "pero que ustedes -dijo- me ayudan a soportar mientras espero que todo se aclare de una vez por todas".

¡Qué noche! ¡Cómo quiere Catalunya a la Pantoja! Demostró que actualmente es la más grande. No hay quien le iguale.

A medida que pasaban los minutos y pudo comprobar que sus facultades estaban intactas, resurgió la mejor Isabel.

Desde el privilegio que me dio el poder pasar dos días con ella y hablar de lo divino y de lo humano, me decía: "Justo, *na de na*. Sólo deseo que todo se aclare". Se emocionaba, lloraba y se volvía a sobreponer. De verdad que se merece que todo esto acabe pronto porque ya está bien, no hay derecho. No se puede apalear así a un ser humano.

Desde aquí, Isabel, en nombre de todos, quiero darte las gracias por tu actuación, por tu entereza y por ser consciente de tu responsabilidad, como cabeza de familia que eres. No decaigas. Ahora en tu gira americana, tranquila, que ya verás como también le ponen faltas. Se las ponen aquellos que sólo saben destruir. Algún día alguien vengará las lágrimas de los



inocentes.

En el concierto, tuve la posibilidad de hablar con su compañía de discos y les propuse a ambos que Isabel, en una actuación en el Palau, hiciera un recital de flamenco y copla y editar un DVD. A la compañía le gustó, a ella también. En cuanto le afloje el trabajo de las galas prepararemos el repertorio y seguro que será un concierto que hará historia, pues Isabel se encuentra profesionalmente en uno de sus mejores momentos. Suerte guapa.



Del 13 al 16 de setembre, vine a Expocoloma en autobús.

Santa Coloma compta amb una xarxa d'autobusos segura, ràpida i fiable que t'acostarà allà on vulguis. Del 13 al 16 de setembre, aprofita-la encara més per acostar-te a Expocoloma. Aquestes línies t'hi deixen ben aprop:

Línies diurnes amb parades properes:



Línies nocturnes amb parades properes:



Te preocupa tu futuro...

Tel. 806 517 567

Fijo 1,06 € - Movil 1,36 € minuto
Mayores de 18 años

VISA 93 408 70 77

Profesionales
que ponen toda su sabiduría
a tu disposición



TUSOsai



Àrea metropolitana de Barcelona
Entitat del transport
www.emt-amb.cat

María José Santiago: desde el cante jondo

Hondo, jondo, cante, son términos que nos remiten a un sentimiento amargo y profundo en el que confluyen emociones contradictorias. Si el *blues* y el *soul* se tienen, el flamenco se lleva dentro. Cuando a una niña de apenas siete años se le ponen los pelos de punta escuchando a la Fernanda, la Paquera, la Bernarda o la Perla de Cádiz es que lleva dentro mucho talento.

Redacción

Hija de artistas y jerezana de nacimiento, María José Santiago, para poder subsistir a un escenario, ganó de pequeña cuantos certámenes de cante flamenco se le ponían por delante. A los diez años, se escapó del colegio para participar en un concurso de saetas, que ganó. A los doce años obtuvo el primer premio por bulerías, por serranas y por peteneras.

A los quince años ya era bastante conocida entre las peñas flamencas y en el mundo del flamenco de Jerez, siendo una de las únicas artistas que tiene en su haber tres premios nacionales de esta índole. Por esta razón, la casa Philips quiso grabarle un disco y lanzarla al mundo del espectáculo a lo que su padre se opuso tajantemente. A pesar de esto, el flamenco es la escuela de la vida y María José se doctoró con matrícula. Para poder lograrlo luchó con sus únicas armas: una voz, una voluntad y los ojos negros cerrados al cantar.

A la canción española

Tras su mayoría de edad, 1981 fue un año que marcó la carrera de María José Santiago. Ganó el concurso de TVE *Gente Joven*, y gracias a ello empezó a poner sus miras en la copla. La canción española iniciaba por esos años una larga travesía en el desierto tan injusta como olvidada. María José Santiago llevó el estandarte de la renovación en el género durante todos estos años. Mantuvo viva la llama, y lo hizo, además, con el rigor y sabiduría que proporciona una larga singladura en el mundo del flamenco.

Tras ganar este concurso, graba un disco donde incluye algunos villancicos como *Tu carita divina*, que la hizo popular, al igual que ella hizo popular a la canción.

Actualmente sigue siendo uno de los villancicos preferidos por todos los coros navideños.

Empiezan las giras y llegan los discos. Paso a paso María José Santiago se sitúa en ese lugar de privilegio que es el de una mujer joven llena de esplendorosa madurez artística. Una situación envidiable que sólo se alcanza llevando muchos años trabajando y siendo aún muy joven.

Uno a uno se van cumpliendo todos los requisitos de una leyenda viva de la canción española: familia de artistas y cuna humilde, el flamenco como escuela, los premios, años de trabajo duro y, como no, el reconocimiento más allá de nuestras fronteras, siendo requerida por todas las compañías teatrales y es-



cenarios españoles, yendo de la mano de su inseparable representante Carmelo Millán.

Y los escenarios de Europa y América

España ingresa en la Comunidad Europea, es 1986 y es tiempo de enhorabuena y celebraciones. María José Santiago recibe de manos de la entonces ministra griega de cultura, Melina Mercury, el nombramiento como mejor voz femenina española. Es un momento de felicidad que María José Santiago comparte en la ciudad siciliana de Messina con figuras de la talla de Iva Zanicchi, Charles Aznavour y Cliff Richard.

Latinoamérica no tarda en reconocer su talento, siendo especialmente aplaudida en México. En Italia, y cada día más, María José Santiago es sinónimo de canción española y son muy frecuentes allí sus actuaciones y apariciones televisivas.

Por último Miami y el mercado de habla hispana de los EEUU se rinden a su talento. En 1990 preside una gran gala benéfica para la lucha contra el cáncer, pasando a ser desde entonces una de las cantantes españolas más solicitadas en los círculos latinos de Norteamérica.

En 1995 en el disco *Por Sevillanas* incluye un tema dedicado a la infanta Elena, con motivo de su matrimonio.

Tras cuatro LP's editados desde 1985, *Teatro* es uno de los mejores discos de María José Santiago, el que de manera definitiva muestra la grandeza de su talento. La grabación se realizó en los estudios de Luís Cobos. La producción y los arreglos corrieron a cargo de Pablo Herrero.

En 1994 saca al mercado su sexto trabajo discográfico, producido por Manolo Díaz Pallares y titulado *Candela*, colocándose en los primeros puestos de las listas de éxitos.

Por primera vez en su carrera discográfica, en 1995 María José Santiago lanza al mercado un disco de sevillanas

titulado *Por Sevillanas* en el cual incluye un tema dedicado a la infanta Elena, con motivo de su enlace matrimonial. También canta una sevillana a dúo con Manuel Díaz El Cordobés.

En 1996 María José Santiago fusiona la salsa y el son con el cante flamenco de Jerez. La grabación de este trabajo discográfico titulado *Son Flamenco* se realizó íntegramente en La Habana, en los estudios Ojalá de Silvio Rodríguez, los arreglos corrieron a cargo del gran músico y cantante cubano Adalberto Álvarez, y la producción de Ricardo Pachón.

En 1999, María José Santiago entró en el mundo de la TV como presentadora, grabando doce programas musicales del programa *Ria Pitá* de Canal Sur TV, teniendo como compañero en la labor de presentación a Enrique Montoya Candela. Ese mismo año lanzó su nuevo trabajo discográfico titulado *¡Yo!*, producido por Tate Montoya, por el que consiguió dos nominaciones en la cuarta edición de los Premios de la Música.

A primeros de 2001, María José Santiago comienza su gira por varios países hispanoamericanos, que finalizará con tres conciertos en Quito. El año 2002, tendrá doble aliciente para la carrera artística de María José Santiago, pues estrenará su nuevo espectáculo acompañada de siete músicos, guitarra flamenca y dos chicas de coro, con un gran montaje de sonido y luces. Por otro lado tendrá lugar el lanzamiento de su nuevo trabajo discográfico, *A mi manera*, producido por Tate Montoya.

Terminada la temporada de galas de 2003, da por finalizado el pacto de exclusividad con Carmelo Millán, y crea su propia compañía Vesan Music SL., desde donde se ha producido y promocionado su último gran éxito *De Jerez a Belén*, que es una fusión de flamenco y



villancicos, batiendo todos los récords de venta de su carrera discográfica.

En diciembre de 2004, presenta su trabajo discográfico *Al compás del tiempo*, con magníficas críticas. En 2007, de la mano de Miguel Moyares de *Ecós del Rocío*, y con la colaboración de Hakim en el tema *Por la Alhambra de Graná*, presenta su disco *Imaginate*.



La cantante jerezana María José Santiago cantará por primera vez en el Palau de la Música Catalana de Barcelona. Será el domingo 7 de octubre en un concierto organizado por Radio Tele-Taxi con motivo de la celebración del 25 aniversario de su fundación.

La cantante jerezana demostrará que es actualmente la mejor voz en el panorama de la copla y el flamenco en Andalucía. Este concierto es muy esperado por su público y por la artista. Ahí tendrá la oportunidad de demostrar que es lo que es y ha llegado donde ha llegado por méritos propios. No os lo perdáis.

Kiko & Shara: sueños cumplidos

“Hemos mejorado y madurado en las canciones, en las letras y en la producción”. Así de rotundos se manifiestan Kiko & Shara cuando hablan de su segundo álbum, *Una de dos*, que salió a la venta el mes de mayo pasado.

Redacción

Hace exactamente un año, los dos hermanos gaditanos publicaban su primer disco. Tenían 20 y 19 años y la ilusión y los temores de los debutantes, aunque Kiko ya conocía el éxito de su etapa con Los Caños. Temores infundados, porque Kiko & Shara han vendido más de 90.000 ejemplares de su primer álbum y conseguido un disco de platino, han superado las 20.000 descargas digitales con la canción *Puede ser* (también disco de platino) y las 10.000 con *En mí* (disco de oro), permaneciendo 37 semanas en la lista oficial de los álbumes más vendidos en España y con una gira de más de 45 conciertos en 2007, que enlazan con otros tantos en 2006. ¿Quién dijo miedo?

“Estamos muy orgullosos del nuevo disco, *Una de dos*, y lo vamos a defender con todas nuestras fuerzas”

“No podemos quejarnos”, dicen los hermanos. “El primer álbum salió muy bien, hemos trabajado mucho y nos hemos lanzado al segundo disco con mucha ilusión. Estamos muy orgullosos y lo vamos a defender con todas nuestras fuerzas”. *Una de dos* contiene doce nuevas canciones compuestas en su mayoría por Kiko (Juan Manuel Gaviño), Shara (Sara Gaviño) e Ismael Moya, que además se ha encargado de la dirección de voces y la guitarra española. *Una de dos* ha contado además con la prestigiosa producción del ex Tequila Alejo Stivel. “El disco lleva la misma línea que el anterior pero es más variado”, dice Kiko. “Parece que cada canción está producida por una persona diferente. Hay rock, pop, baladas, letras muy curradas, magia y energía”.

El álbum se abre con *Mi vez primera*, una balada medio tiempo que marca el estilo de Kiko & Shara. Pero en *Una de dos* abundan los temas rítmicos (*Siento*,



Una de dos, *Sin ton ni son*, *Porque eres tú*, *Y si pudiera*), aires flamencos, que a veces mezclan con rumba y reggae (*Ven provócame*, *Qué decir*), baladas de libro (*Devuélveme mi alma*, *Yo me pierdo*) y acercamientos a lo latino (*Le pido a Dios*), con mención especial para *Adolescentes*, primer *single* del álbum, una canción destinada al éxito que bordan Kiko & Shara con la excelente compenetración de sus voces. “Hemos marcado más las canciones rockeras, incluido cuerdas, cuidando la parte más flamenquita”, afirma Kiko. “El disco suena mejor que el primero, tocan los músicos que llevamos en la gira y se nota mucho”.

“Tenemos las ideas claras de lo que queremos hacer. La gente sabe que amamos la música”

La gira de presentación comenzó el 19 de mayo y finalizará en octubre después de más de 45 conciertos. “Hemos tenido que unir las giras de 2006 y 2007 porque el público lo pide” dicen, con

la confianza que da el éxito popular. “Tenemos las ideas claras de lo que queremos hacer. La gente está muy contenta, nos dice que nuestra música cuenta historias verdaderas, que es personal. Saben que amamos la música”. Así lo demuestra su web www.kikoysshara.com, que es una de las más consultadas de la música española con más de un millón de visitas y más de 250.000 mensajes en el foro.

“A veces los sueños se cumplen”, decían Kiko & Shara antes de lanzar su primer álbum. Con la publicación de *Una de dos*, su segundo disco, sus sueños ya se han cumplido. Aire puro gaditano y sureño en las voces de dos hermanos que ya han marcado un estilo propio en la música española.



Kiko & Shara actúan en el Palau de la Música el domingo 14 de octubre a las 19:30 h. Entradas en Telentrada (902 10 12 12) y en las taquillas del Palau.

NATUR HOUSE
Reeducación alimenticia

más de 1.300 centros
902 15 14 14
VISITAS GRATUITAS

Sigue la línea Naturhouse y corta con el sobrepeso

Ven a Naturhouse y descubrirás la manera de estar y sentirte mejor, más de 2.000.000 de personas ya han cortado con el sobrepeso.

Termalismo al bell mig de Galícia

L'illa de La Toja ha estat des dels anys 60 i 70 destí de famílies reals, artistes i grans empresaris. Les seves aigües termals, riques en minerals, s'han guanyat el prestigi de produir canvis en la salut de les persones.

Glòria Vallès

L'illa de La Toja, a la costa de Galícia i davant del municipi d'O Grove, és des de fa més d'un segle un racó idíl·lic per gaudir d'unes vacances termals. Està situada a Rias Baixas, una de les zones més visitades de Galícia, i la seva bellesa natural l'ha convertit en un dels principals atractius de la província. La descoberta, a finals del Segle XIX, de l'existència d'aigües termals en aquest enclavament galleg en va motivar la construcció del primer balneari i van fer del turisme el segon motor econòmic de la zona, acompanyant el que havia estat tradicionalment el sector més important d'activitat econòmica, la pesca. Avui dia, pesca i turisme comparteixen l'espai i es complementen, ja que per als visitants la cultura gastronòmica de l'entorn és tot un atractiu. La Festa del Marisc d'O Grove, que se celebra cada mes d'octubre des de l'any 1963, podria ser un bon moment per experimentar-la.

Les propietats curatives de l'illa de La Toja es van descobrir quan un capellà va abandonar-hi el seu ase malalt per evitar sacrificar-lo, tal i com explica la llegenda, però quan va tornar per recollir-ne les restes va tenir la gran sorpresa que l'animal s'havia curat banyant-se a les aigües d'aquell paratge. Des d'aleshores, La Toja va deixar de ser una illa despoblada que servia tan sols per a finalitats agrícoles per convertir-se en un reclam per al turisme de salut. Avui és un autèntic centre de benestar que pot reclamar la seva autenticitat recordant, ara que el *wellness* guanya adeptes i prolifera els hotels Spa, els seus orígens centenaris. Situar-se sota cascades d'aigua a les piscines, passar una estona en una sauna i rebre un bon massatge terapèutic són algunes de les propostes de relaxació que s'hi poden trobar.



La millor manera d'arribar-hi

A la Toja s'hi arriba en cotxe, a través d'un pont de gairebé 200 metres. Si es va a Galícia en avió, els principals aeroports són Santiago de Compostela (a 76 km) i A Coruña (a 148 km), tot i que l'aeroport més proper és a Peinador, Vigo (61 km). Si no es vol llogar un cotxe, els autobusos tenen línies regulars per unir O Grove amb Pontevedra, Vigo, Sanxenxo, Portonovo, Poio, Cambados i A Lanzada.



Un entorn de gran atractiu

Rias Baixas és una de les províncies més conegudes de Galícia. La Ria de Arousa, la més gran de les rias gallegues, envolta La Toja i és un bon lloc per fer-hi excursions en vaixell, especialment interessants si s'arriba fins a l'illa d'Arousa, un centre pesquer molt important del territori. El poble d'O Grove presideix l'entrada a l'illa i en moments de marea baixa fins i tot permet que s'hi arribi caminant. Sens dubte La Toja, coneguda també pels famosos sabonets que duen el seu nom, és el principal atractiu dels qui arriben a O Grove. S'hi pot gaudir no només de l'oferta balnearia que hi ha en els seus pocs quilòmetres de superfície, sinó també prendre un bany en les aigües cristal·lines que l'envolten, jugar al golf o al tennis i deixar-se seduir per la tranquil·litat que s'hi respira. A l'entorn d'aquest municipi s'hi concentren també moltíssimes altres propostes de lleure més actives que poden complementar unes bones vacances a Galícia.

Les platges de sorra blanca d'O Grove són una bona opció per a l'estiu, mentre que a la tardor i a l'hivern es pot fer passejades entretingudes per les zones verdes de la regió. El senderisme està força instaurat a O Grove, així que es pot caminar durant set hores seguint la ruta panoràmica de Vigo, si un busca fer una ruta relativament fàcil, o bé durant gairebé dos dies per anar des de A Madroa, Vigo, fins a Barrio de Conxo, a Santiago de Compostela. Tot depèn dels ànims i les forces dels viatgers.

Turisme i aigües termals

Les propietats curatives de l'aigua han estat utilitzades en tradicions mil·lenàries i ja des de fa molts segles es vinculen a aquest element diversos efectes beneficiosos sobre la salut. Per aquest motiu, les aigües termals han estat objecte de molts estudis, i la seva densitat i alt contingut en minerals com el sodi o el ferro les han convertit en veritables bàlsams per un munt de malalties lleus. Aquest és el gran atractiu de La Toja, on els qui s'hi immergeixen aprofiten l'essència de les partícules de l'aigua per superar afeccions reumàtiques, respiratòries o bé otorinolaringòlogues, entre d'altres problemes de salut. Per tots aquests poders que se li atribueixen, cada vegada hi ha més persones que volen aprofitar les seves vacances per recuperar-se d'una època d'estress o d'algun altre problema de salut i busquen propostes turístiques que s'hi adaptin. Prolifera així els centres balneari, els hotels amb Spa i tot tipus de propostes Wellness, que proposen convertir les vacances en un període de tranquil·litat i guariment.



Dieta ecológica: come en verde



Natural, dietético, sin conservantes ni colorantes, etc. Si lo que quieres es llevar una dieta ecológica, olvida estas etiquetas y filtra solamente los alimentos con la denominación *bio* o *eco*. La "fiebre ecológica" es tan buena para tu organismo como para el medio ambiente. Infórmate.

Laura Gamundí

En un momento en que la desconfianza del consumidor ante el etiquetaje de los alimentos está a la orden del día, optar por una dieta ecológica puede ser la mejor opción. En España sólo pueden etiquetarse como productos *bio* los que proceden de la agricultura y ganadería ecológicas. De esta garantía de transparencia se hace eco Marta B. Peroy, dietista, nutricionista y responsable del centro CORPOdiet ubicado en Reus: "Para que los productos ecológicos puedan ser considerados como tales deben pasar por unas normas que velen por su seguridad e inocuidad. Sólo si están certificados, tendremos la seguridad de que se producen, almacenan, elaboran, manipulan y comercializan al amparo de las especificaciones técnicas precisas". Según la definición técnica que da el Codex Alimentarius, la producción ecológica es un sistema de ordenación de la producción que promueve y mejora la salud de los sistemas agrarios, con inclusión de la biodiversidad, los ciclos biológicos y la actividad biológica del suelo.

como "el mal de las vacas locas", la gripe aviaria o la intoxicación del aceite de colza han despertado el interés por conocer el origen de lo que se ingiere y, por extensión, se ha detectado una predisposición mayor hacia los productos exentos de sustancias químicas, como plaguicidas o antibióticos: los denominados ecológicos.



En los últimos años las alarmas sociales derivadas de problemas alimentarios

A los problemas reales de intoxicación o inseguridad alimentaria hay que sumar, claro, los casos falsos que nos llegan general-

mente vía Internet o en formato papel. "Actualmente se está dando mucha información alimentaria, pero mucha de ella nos puede confundir, ya que ésta se transmite a través de vías que no son nada fiables y que no tienen ningún rigor científico. Esto puede producir bulos alimentarios en la población que lo que hacen es alarmarla por un problema inexistente y, por tanto, cambiar su forma de alimentación", añade Peroy.

Consumo minoritario

No obstante, y a pesar de la proliferación de tiendas especializadas y la incorporación de este tipo de productos en las medianas y grandes superficies, el consumo biológico es, hoy por hoy, aún minoritario en España. De hecho, según datos del Barómetro de Consumo 2007, la compra de productos ecológicos ha disminuido en relación a 2005. Esta conclusión contrasta con las expectativas de crecimiento del sector, a corto y largo plazo, que se desprenden de otros estudios realizados en el resto de países de la UE.

Alguno de los motivos que justificarían este descenso podrían ser la dificultad que supone para cualquier ciudadano cambiar de hábitos de consumo y es-

tilo de vida. Sobre todo, si tenemos en cuenta que el consumo de los alimentos ecológicos requiere un alto nivel adquisitivo.

La producción y distribución de los alimentos ecológicos hace que resulten más caros para el consumidor.

"Los alimentos ecológicos son más caros actualmente porque su oferta es limitada, los costes de producción alimentaria son más elevados, la manipulación poscosecha tiene un coste más alto y la cadena de comercialización y distribución también es más cara", explica Peroy. Ese fue, precisamente, uno de los motivos que llevó a Edurne López, de 28 años, a abandonar progresivamente su dieta biológica. "El miedo a ingerir transgénicos -alimentos modificados genéticamente- me llevó a obsesionarme con conocer el origen de todo lo que comía. Empecé a acudir a tiendas especializadas pero no pude asumir el

coste que conlleva consumir este tipo de alimentos. Ahora lo que hago es alternar alimentos convencionales y biológicos, cuando el bolsillo me lo permite". En esta misma línea Peroy considera que "muchas familias no se pueden per-

mitir el lujo de afrontar este gasto para alimentarse. Por ello, las dietas tienen que estar en sintonía con la economía individual". Una opinión que contrasta con la de Albert Martínez, de 24 años, quien consi-



Sortida 15 de setembre de 9 a 11 h. Rambla Sant Sebastià/Sagarra. Esmorzar gratuït

Las Ventajas

La alimentación ecológica no sólo proporciona al organismo los materiales para nutrirse, también tienen un valor añadido: ayuda a preservar el planeta. La dietista Marta B. Peroy ha concretado en ocho puntos sus ventajas personales y medioambientales:

- Sensación de seguridad:** La alimentación ecológica supone una garantía de seguridad mayor que los alimentos normales.
- Mejores propiedades:** Este tipo de alimento tiene mejores propiedades organolépticas, es decir, que su sabor y olor son mejores.
- Más vitaminas y minerales:** Las frutas y verduras ecológicas contienen más vitaminas y minerales debido a que su contenido en agua es menor.
- Sostenibilidad a largo plazo:** Cuando se producen este tipo de alimentos se establece un equilibrio ecológico para proteger la fertilidad del suelo o evitar problemas de plagas.
- Enriquecimiento de los suelos:** De este modo se beneficia la flora y la fauna.
- Reducción de la contaminación de las aguas subterráneas:** Los fertilizantes orgánicos y el empleo de una mayor biodiversidad mejoran la estructura del suelo y la filtración del agua.
- Disminución del efecto invernadero:** La agricultura ecológica contribuye a mitigar el efecto invernadero y el calentamiento global mediante su capacidad de retener el carbono en el suelo.



dera que "si realmente te preocupa tu salud y el medioambiente asumes el coste. Más que un problema económico yo lo veo más como un problema de falta de concienciación". Y continúa: "Además la diferencia de precio no es tanta, ya que, por ejemplo, las frutas y las verduras tradicionales han aumentado considerablemente su precio. Por uno o dos euros de diferencia yo no cambiaría la sensación de bienestar que te produce un alimento de estas características". Los productos biológicos más requeridos son los que se consumen frescos, como verduras, frutas y carnes, seguidos de los lácteos y los derivados de los

cereales. Si bien esta clase de productos se distinguen por saber y oler mejor no sucede lo mismo con su aspecto. "La gente suele ser bastante tiquismiquis con la apariencia de los productos alimentarios y, no nos engañemos, la apariencia de los alimentos ecológicos no es la misma que la de los alimentos tradicionales, supongo que eso tirará para atrás a más de uno", apostilla Martínez. El debate sobre el gasto que acarrea consumir los eco-productos está a la altura de otro, mucho más encarnizado, que apunta a si existe o no una diferencia de calidad entre los dos tipos de alimentos. Así, mientras sus más acé-

rrimos detractores insisten en señalar que todavía no existe ningún estudio que haya demostrado científicamente que un alimento ecológico es más saludable que uno convencional, sus defensores apelan a la mayor cantidad de vitaminas y minerales que presentan, y a la ausencia de compuestos químicos, aunque siempre habrá quienes, lejos de posicionarse en uno u otro bando, prefieran acogerse a la opinión de la nutricionista: "La alimentación sana se puede dar con alimentos convencionales y ecológicos. Ambos tienen una adecuada proporción de nutrientes para cubrir las necesidades de nuestro organismo".

Los beneficios de una alimentación sana

Tener una buena salud, calidad y esperanza de vida son las tres virtudes que derivan de una alimentación sana, según la nutricionista Marta B. Peroy. El efecto es aún mayor si se realiza ejercicio físico y se prescinde del tabaco y de tomar bebidas alcohólicas en exceso.

Entre la lista de enfermedades que pueden prevenirse con una buena alimentación, la dietista destaca algunas como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, la insuficiencia venosa (varices), los accidentes cerebrovasculares, la gota, las insuficiencias respiratorias, el cáncer (de colon, recto, próstata, ovarios, endometrio, mama y vesícula biliar) e incluso, trastornos psicológicos como la depresión.



Líder en césped artificial..!

FULLGOLF S.L. Distribuidor autorizado

C/ Abad Oliva 43 bjs. 08380-Malgrat de Mar

Tel. 937654121 – 667721117 Fax 937612484

Email ofertas@fullgolf.biz

Solicite su presupuesto sin compromiso



- .- No tendrá que volver a regar
- .- Tendrá un jardín verde todo el año
- .- Estará siempre cuidado sin mantenimiento.
- .- Suave y confortable
- .- Fácil de instalar
- .- Muy flexible, resistente y no resbala
- .- Buena resistencia al agua y viento

NUESTROS PRODUCTOS



Visite nuestra página web www.fullgolf.biz

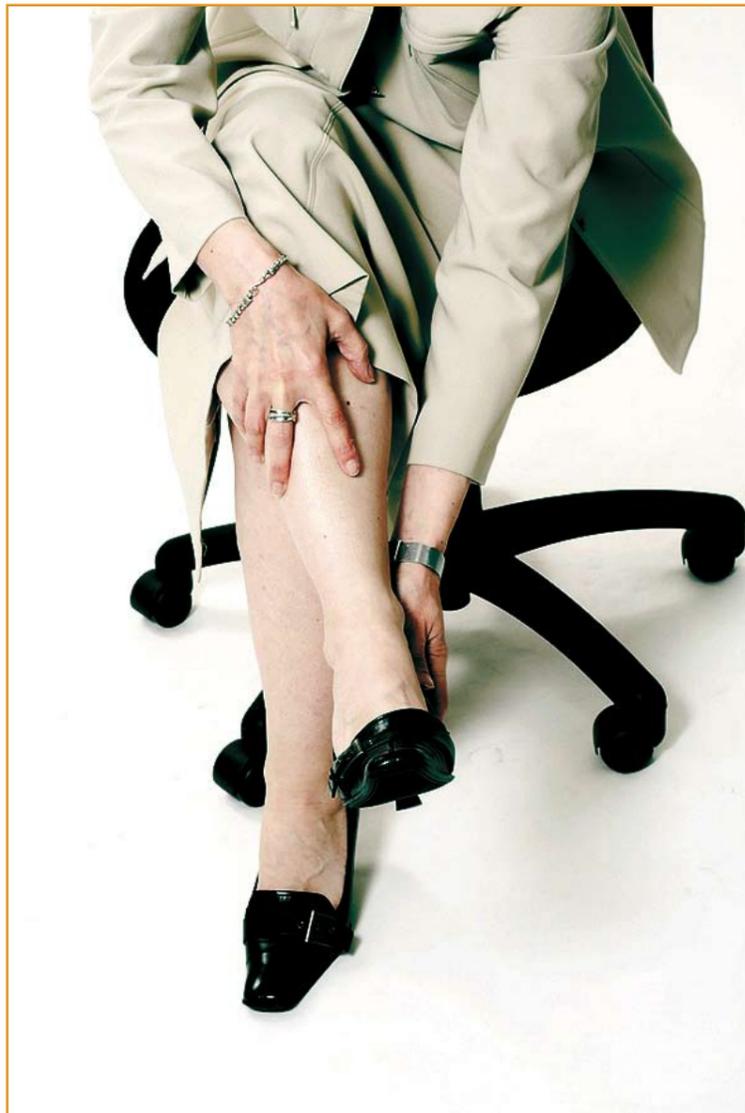
Lipoatròfia semicircular: L'estrany mal de l'oficinista

El passat 3 de maig La Caixa comunicava 104 casos de lipoatròfia semicircular, la mateixa afecció que dos mesos abans va fer desallotjar durant dos dies la nova seu de Gas Natural. Aquest trastorn benigne, que pren la forma de petites depressions semicirculars a les cuixes, afecta ja més de 600 persones a Catalunya, la majoria dones. Els sindicats demanen que es reconegui com un risc laboral i que s'inclougui al quadre de malalties professionals.

Begonya Merino

Els departaments de Treball i Salut, juntament amb l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) han elaborat el primer protocol d'actuació per fer front a la lipoatròfia semicircular. Aquest protocol ha de servir per a què tant els metges del treball, com els tècnics de les mútues, com els serveis de prevenció propis o aliens de les empreses sàpiguen com actuar en cas de detectar aquesta malaltia entre els seus treballadors. El protocol també conté indicacions per evitar els factors de risc que es vinculen a l'aparició de la lipoatròfia semicircular.

L'excés d'electricitat estàtica al lloc de treball pot afavorir l'aparició dels símptomes.



mes vasculars seria la pressió repetida contra un objecte. També es suggereix que adoptar certes postures podria facilitar l'aparició de les petites lesions a cames i avantbraços, per exemple no fer ús del suport lumbar de la cadira, creuar les cames o recolzar-se a les cantoneres de les taules. La majoria d'afectades són dones (un 85%) que treballen en oficines i alguns membres dels serveis de neteja.

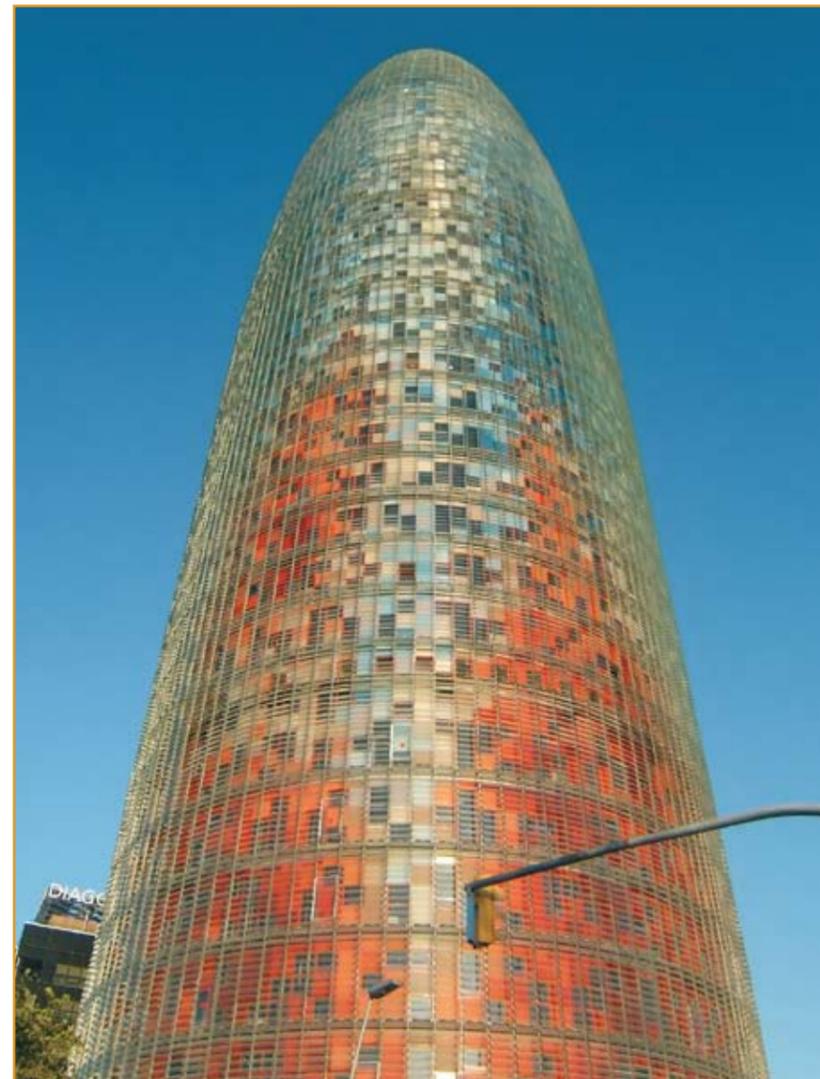
Prop de mil afectats a Bèlgica

En tot cas, des del Centre de Seguretat i Condicions de Salut de Treball de la Generalitat s'insisteix en què el mal és reversible i benigne, doncs un cop els afectats deixen d'anar a treballar, les lesions desapareixen. El doctor Bart L. Curvers, director del servei mèdic de KBC Bank & Insurance Group, també

Les raons que provoquen aquesta alteració són tres: l'excés d'electricitat estàtica, un índex baix d'humitat a l'ambient (les anàlisis van constatar que als edificis on es van detectar la majoria de casos hi havia només entre un 20 i un 30% d'humitat) i mobles amb elements metàl·lics que fan de conductors. Si hi ha massa electricitat estàtica en un ambient, un fet que l'absència d'humitat

afavoreix, i aquesta no troba forma de descarregar-se sobre materials conductors, pot anar a parar a la pell. És a dir, que si la humitat és prou elevada (la llei diu que ha de ser més d'un 50%) i hi ha materials conductors, els camps estàtics no utilitzaran les persones com a via de descàrrega. Sembla que una de les causes que afavoreix l'aparició d'aquests microtrau-

afirma que les conseqüències són lleus. I ell en té prou experiència. En aquest banc amb seu a Bèlgica van patir al 1995 el primer cas massiu de lipoatròfia semicircular i van arribar a tenir quasi mil treballadors afectats. El cost, tres milions d'euros després d'anys d'investigació per esbrinar l'origen del mal i per concloure que no hi havia cap relació entre la lipoatròfia semicircular i un major in-



dex de càncer, malalties autoimmunes o d'altres trastorns metabòlics. El fet que la majoria de casos s'hagin donat a edificis d'oficines (Gas Natural, La Caixa, Torre Agbar, Sistema d'Emergències Mèdiques, Banc Sabadell) va fer que inicialment es relacionés amb la síndrome de l'edifici malalt. Però aquesta és una altra patologia amb símptomes i causes diferents.

Inicialment es va relacionar erròniament aquest trastorn amb la síndrome de l'edifici malalt.

Els primers casos massius de lipoatròfia semicircular a Catalunya es van detectar al gener passat i després d'establir mesures correctores als centres de treball, es va constituir un grup de treball estable d'onze persones que s'ha encarregat de fer un seguiment dels diferents casos detectats, controlar les condicions de treball i fer un estudi epidemiològic. Precisament, les conclusions d'aquest grup són les que han servit de base per elaborar el protocol d'actuació per a tècnics i sanitaris de cara a unificar els criteris clínics.

Durant la jornada organitzada per la UGT sobre la lipoatròfia el sindicat va reclamar que aquesta patologia es reconegui com a malaltia professional.

Una epidèmia innòcua

La notícia va saltar el passat mes de març: poc després d'estrenar nova seu, Gas Natural desallotjava durant dos dies el seu edifici a causa d'una estranya alteració que alguns treballadors van començar a presentar. Eren uns petits enfonsaments a una o les dues cuixes, de vegades també als avantbraços. En general els afectats deien no sentir dolor, tot i que alguns sí sentien picor i alteracions de la sensibilitat al lloc afectat i mal de cap. Hi va haver qui va pensar que no era cap trastorn, sinó una cosa normal, potser producte d'haver-se engruixat una mica. De seguida es van comunicar els casos als Serveis Territorials de Treball de Barcelona i es van començar a investigar les causes. Pel fet de presentar-se en un entorn laboral, aquests casos van rebre la qualificació d'accident de treball, i a causa de la seva freqüència i característiques d'aparició, la consideració de brot epidèmic. Des d'aleshores a Catalunya els afectats per l'anomenat mal de l'oficinista ja són més de 600 persones de 28 empreses diferents.



La meta es reducir en un 25% las emisiones de CO2 para el 2010

El debate sobre la rebaja del límite de velocidad en Catalunya, a todo gas



Medidas similares a la aprobada por la Generalitat han sido aplicadas con efectividad en otras ciudades europeas

Para reducir la contaminación y cumplir con los criterios del Protocolo de Kyoto, el Govern de Catalunya ha aprobado recientemente un Plan que incluye, entre otras medidas, la reducción de la velocidad máxima permitida en el área metropolitana de Barcelona. De acuerdo con la nueva normativa, que se hará efectiva a partir de este otoño próximo, la velocidad máxima ha quedado reducida de 120 a 80 Km/h.

Matías Iturbides

Para conocer la efectividad del plan evidentemente habrá que esperar. Sin embargo, lo que no se ha hecho esperar ni un segundo tras el anuncio hecho por el conseller de Medi Ambient, Francesc Baltasar, ha sido el revuelo y las distintas reacciones que ha provocado la norma. El anuncio ha sido el detonante de una reacción en cadena de debates que ha confrontado las opiniones de eco-

gistas, organizaciones de conductores, taxistas, asociaciones de trabajadores y otras entidades.

La Medida

Con el Protocolo de Kyoto pisándole los talones, el Govern tiene como meta reducir en un 25 por ciento para el año 2010 las emisiones de dióxido de carbono (CO2) y de partículas en suspensión de diámetro inferior a diez micras.

Para poder cumplir con estos objetivos medioambientales y ajustar los límites de emisión de dióxido de carbono a los estándares de la Unión Europea, se ha elaborado un Plan de Actuación que consta de 73 medidas que afectarán el transporte, la industria, el tráfico aéreo e incluso el consumo doméstico de energía.

La regulación del límite de velocidad es una de estas 73 medidas, y hasta el momento la más polémica.



CERMASA CON LA SEGURIDAD VIAL

Horario:
De lunes a viernes
de 8.00 h. a 13.30 h.

NUESTROS SERVICIOS

EMISIÓN DE CERTIFICADOS MÉDICOS PARA :

- * PERMISOS DE CONDUCIR
- * LICENCIAS DE ARMAS
- * SEGURIDAD PRIVADA
- * GRUIISTAS
- * TENENCIA DE ANIMALES PELIGROSOS
- * OFICIALES
- * TRABAJO
- * RESIDENCIA
- * NAUTICA
- * BUCEO
- * DEPORTES NIVEL 1

EN CERMASA tenemos claro que el cliente es lo primero

No hay que
reservar
hora



hace varias semanas limitó, también a 80 Km/h la velocidad en 26 cantones donde habitualmente era permitido desplazarse a 130 Km/h.

El debate

A pesar de que las 73 medidas anunciadas influirán directamente sobre el día a día del Aeropuerto, el Puerto de Barcelona, el consumo doméstico de energía y las actividades industriales, ha sido la limitación de la velocidad la que más polémica ha suscitado hasta el momento.

Algunos opinan que antes debería hacerse cumplir el límite actual de velocidad de 120 Km/h.

Para el Real Automóvil Club de Cataluña (RACC), el mayor automóvil club de España, la solución al problema de la emisión de dióxido de carbono no se reduce a la fórmula de Menor Velocidad=Menor Emisión de Gases.

Para el RACC, que representa más de un millón de conductores en toda España, desde un punto de vista técnico, la relación entre la calidad del aire y la velocidad no es tan directamente proporcional, ya que, también hay que tener en cuenta los hábitos de conducción de las personas.

Por ello han solicitado al laboratorio técnico del Automóvil Club Alemán (ADAC) la elaboración de un estudio en el que se ha representado un parque automovilístico con un 50% de motores de gasolina y el otro 50% de gasoil.

Según el estudio realizado por ADAC, al reducir la velocidad de 120 a 80 kilómetros por hora se consigue un descenso en la emisión CO2 de un 24%. Sin embargo, la reducción de la velocidad en horas de mucho tránsito podría provocar que los conductores utilicen marchas más cortas, lo que provoca exactamente un efecto contrario al deseado. De acuerdo con el RACC los hábitos de conducción provocan que la gente circule con marchas cortas cuando reducen la velocidad lo que podría aumentar la emisión de CO2 en un 26% según ha demostrado el estudio.

Pero los ecologistas no opinan lo mismo. Para Ecologista en Acción, entidad que valoró como "muy positiva" la medida, reducir la velocidad sí disminuye la

emisión de gases y permite menos congestión, todo lo contrario a lo que afirman las asociaciones de automovilistas.

En ese sentido, la mencionada ONG ha recordado que planes similares han funcionado perfectamente en otras ciudades europeas como Viena, Berlín, París, Munich y Róterdam, por lo que además solicitaron a la Comunidad de Madrid seguir el ejemplo de Catalunya.

Otras entidades, como la UGT, rechazaron rotundamente la normativa alegando que la misma "aumentará las colas para entrar en Barcelona", provocando un aumento en la emisión de gases.

Mientras, taxistas consultados han asegurado que la medida les provocará pérdidas porque entienden que la misma afectará negativamente la fluidez del tráfico en las zonas donde se aplicará.

"No se debe correr donde no se puede, pero en una autopista cuanto más lento se va peor, porque se crea mayor congestión. Y para nosotros los taxistas que vivimos de esto es aún peor porque dependemos, más que de cualquier otra cosa, de la fluidez del tránsito. Si el tránsito no es fluido tenemos pérdidas", asegura Mariano Alfonso, quien lleva 33 años como taxista.

Otros, como Francisco Domínguez, taxista y autobusero con más de 45 años de experiencia detrás del volante, consideran que en esencia lo que se persigue verdaderamente es la recaudación de fondos mediante la imposición de multas.

"Cada vez que necesitan recaudar fondos lo sacan de los conductores, sean taxistas o no. Se pondrán ocultos a esperar y luego nos cazarán como moscas", asegura.

No obstante el Servei Català de Trànsit (SCT) ha anunciado que los dos primeros meses tras la entrada en vigor de la normativa no se impondrán multas, pero sí se

Puntos a favor y en contra

A favor:

- Reducir la velocidad disminuye la emisión de CO2
- Reduce los riesgos de siniestralidad
- Posible disminución del índice de muertes prematuras por mala calidad del aire
- Se cumplen los objetivos asumidos en el Protocolo de Kyoto
- La medida se ha aplicado con efectividad en otras ciudades europeas
- Las zonas donde se aplicará son las más contaminantes de Catalunya
- Se ha otorgado un plazo de dos meses exento de multas como período de adaptación

En contra:

- Los hábitos de conducción pueden provocar el efecto contrario al deseado
- En horas "no punta" afectará los desplazamientos
- Si los conductores utilizan marchas menos rápidas pueden aumentar las emisiones de CO2

-advertirá a los conductores.

La mayoría de los que han objetado la regulación han argumentado que limitar la velocidad a 80 Km/h dificultaría la movilidad trayendo como consecuencia más emisiones de gases, entre otros problemas.

Hasta el momento el punto neurálgico del debate parece centrarse en la aplicación de la medida, ya que quienes se oponen han puesto en duda la efectividad de la misma desde una perspectiva pragmática. Incluso han llegado a plantear que antes de establecer un nuevo límite de velocidad, el Govern debería hacer cumplir el límite actual de 120 Km/h y al mismo tiempo concentrarse más en la fluidez del tráfico para evitar congestión y en consecuencia contaminación.

"En las horas punta habrá retenciones tanto si se va a 80 como si se va a 120 kilómetros por hora. No es cuestión de ve-

locidad, sino de que donde sólo caben 100 vehículos no puede haber 200", señala José María Jiménez, quien lleva 18 años como taxista.

Quienes hasta ahora más han favorecido el plan, los ecologistas, entienden que la medida debe ser complementada con una mejora en el servicio de trenes de Cercanías, así como con la promoción de sistemas alternativos de transporte, ya que esto evitaría que muchas personas utilicen a diario el coche.

Independientemente de los intereses y puntos de vistas, donde posiblemente convergen todas las opiniones es en la necesidad de solucionar el problema de la contaminación, ya que la mala calidad del aire, según el Ministerio de Medio Ambiente, ocasiona en toda España más de 16.000 muertes prematuras evitables cada año, cifra que cuadruplica la mortalidad por accidentes de tráfico.

Zonas Afectadas

Prohibido superar los 80 km/h

Zona 1: Badalona, Barcelona, l'Hospitalet de Llobregat, Sant Adrià de Besòs, Santa Coloma de Gramenet, Castelldefels, Cornellà de Llobregat, Esplugues de Llobregat, Gavà, Molins de Rei, el Prat de Llobregat, Sant Feliu de Llobregat, Sant Joan Despí, Sant Just Desvern, Sant Vicenç dels Horts y Viladecans.

Se recomienda no superar los 90 km/h

Zona 2: Martorell, el Papiol, Pallemà, Sant Andreu de la Barca, Badia del Vallès, Barberà del Vallès, Castellbisbal, Cerdanyola del Vallès, Montcada i Reixac, Ripollet, Rubí, Sabadell, Sant Cugat del Vallès, Sant Quirze del Vallès, Santa Perpètua de Mogoda, Terrassa, Granollers, la Llagosta, Martorelles, Mollet del Vallès, Montmeló, Montornès del Vallès, Paret del Vallès y Sant Fost de Campsentelles.



Según ha explicado Baltasar, esta medida que limita la velocidad a 80 Km/h, se aplicará en 16 municipios de la Primera Corona o Zona-1, en tanto que en la Segunda Corona (Zona-2), que abarca 24 municipios, se "recomendará" que no se superen los 90 kilómetros por hora.

Estudios demuestran que al reducir la velocidad disminuyen las emisiones de CO2.

Como base científica, la regulación se sostiene en estudios que demuestran que al reducir la velocidad, en este caso de 120 a 80 Km/h, se logra un descenso considerable en la emisión de CO2.

Tomando en cuenta esto, las autoridades gubernamentales han decidido aplicar el nuevo límite de velocidad en 63 kilómetros de vías rápida de la Primera Corona. Esto representa el 55% de la red de vías de alta velocidad de dicha zona y que además constituye la región más contaminante de Catalunya.

Para tener una idea, el transporte es el responsable del 52% de las emisiones de partículas en suspensión en la Primera Corona, lo mismo que del 40% de la generación de dióxido de carbono. Esto hace que sea precisamente el transporte el primero entre los factores a tener en cuenta para reducir la contaminación.

Medidas similares ya se aplican en varias ciudades europeas. Suiza, por ejemplo,

Reconquesta o canvi de cicle

Aquesta temporada futbolística que tot just comença es presenta com una de les més interessants dels darrers anys, ja que tot el que va succeir durant la increïble i boja lliga 2006-2007 hi estarà molt present, també serà recordada per la tràgica mort del sevillista Antonio Puerta en la primera jornada.

Jaume Riera

Així, el Barça de Rijkaard, molt ben reforçat en totes les seves línies, ha de demostrar que ha après la lliçó dels errors de la temporada passada i que si va donar una passa enrere va ser només per agafar embranzida. Un nou fracàs de ben segur que comportaria un canvi de cicle, amb relleu a la banqueta i l'adéu d'algun dels cracks. Una de les principals incògnites a resoldre és com encaixaran algunes vaques sagrades, com ara Deco o Eto'o, una hipotètica suplència.

A Schuster, en la seva primera experiència amb un gran, no només se li demana títols, sinó també bon joc.

Per plantilla el Barça torna a ser el favorit per endur-se la Lliga, això sí, amb el permís del Real Madrid, que sense les urgències a nivell de resultats de la temporada passada, ha de demostrar que sense la flor al cul de Capello pot revalidar el títol. L'aposta de Calderón per Schuster és interessant, ja que a l'alemany, en la seva primera experiència amb un gran, no només se li demana que porti títols a Chamartín, sinó que, en paraules del president, retorni "l'excel·lència" en el joc al Bernabéu.

Calderón, que novament s'ha quedat sense poder fer realitat la seva promesa electoral de vestir de blanc Kaká i Cesc, ha tirat la casa per la finestra per confeccionar un vestit a mida de Schuster, que ja ha començat a ser qüestionat com aquell qui diu abans de començar.

A l'expectativa del que puguin fer els dos grans, hi ha el Sevilla de Juande, que, tot mantenint el bloc que tantes alegries ha donat al seguidor sevillista les dues darreres temporades, viurà una oportunitat única per fer-se amb el ceptre de la Lliga. Caldrà, però veure com afecta anímicament la plantilla la desaparició de Puerta. Un graó per sota el València intentarà aspirar a quelcom més que a classificar-se per a la Champions.

Els fitxatges FC Barcelona



Eric Abidal

Abidal és un lateral esquerre natural, tot i que la seva envergadura física (1.86m, 75kg) li permet jugar també de central sense problemes. La seva capacitat de pujar fins a l'àrea rival i el seu alt nivell tècnic i tàctic, sobretot de col·locació, són les qualitats més destacades d'aquest internacional francès. Amb la seva arribada, Rijkaard cobreix la vacant deixada per Gio.



Touré Yaya

Aquest migcampista de Costa d'Ivori, de 24 anys, destaca per la seva capacitat física combinada amb una bona qualitat tècnica. Touré és un jugador que, tot i que acostuma a jugar com a pivot defensiu, té una arrencada potent que li permet afegir-se a l'atac amb facilitat. A més, sap moure la pilota amb velocitat.



Thierry Henry

Parlar de Thierry Henry és fer-ho d'un dels millors davanters del món en l'última dècada. Amb molta classe i letal, ha batut gairebé tots els registres golejadors a l'Arsenal. Amb ell, els *gunners* es van treure l'etiqueta d'equip defensiu per convertir-se en un dels que practica el joc més ofensiu d'Europa.



Gabi Milito

L'argentí està cridant a formar amb Carles Puyol una de les millors parelles de centrals d'Europa. Consolidat a la Lliga després del seu pas pel Saragossa, gaudeix de la confiança del tècnic, però no podrà adormir-se perquè la competència serà dura. Messi, Roni i Eto'o ja no se les hauran de veure amb uns dels defensors que més els hi ha complicat les coses.

Les baixes: Giovanni van Brockhorst, Saviola, Giuly, Maxi, Motta i Belletti

Altres fitxatges

Sevilla: Keita, Boulahrouz

València: Alexis, Helguera, Arizmendi, Zigic

Atlético de Madrid: Forlán, David García, Reyes, Cléber Santana i Simao

Espanyol: Valdo, Clemente i Smijjanic

Els fitxatges Real Madrid



Sneijder

Un fix a la selecció *orange*, destaca per reunir a parts iguals una gran qualitat tècnica i una bona condició física. Jugador amb caràcter (se'l coneixia com el Davis blanc), pot jugar tant tirat a la banda com de mitjapunta. A l'Ajax, del qual n'era el seu últim gran referent, els seus registres golejadors no han parat de créixer temporada rere temporada. És un consumat especialista en els xuts de falta.



Metzelder

El compatriota de Schuster és un central experimentat, un fix a la selecció alemanya. Aportarà solidesa defensiva, però abans ha de demostrar que està plenament recuperat de la seva última lesió. Precisament la seva tendència a lesionar-se i les ganes per demostrar la seva vàlua poden afegir-li pressió extra en una posició d'alt risc. Novament, l'espectre de Woodgate pot fer-se present si les coses no li surten bé.



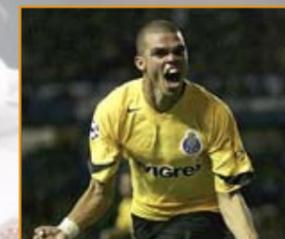
Robben

Si les lesions el respecten, l'holandès està cridat a ser un dels referents del nou Madrid postCapello. L'extrem, que destaca per la seva velocitat, no ha acomplert les altes expectatives que hi havia sobre ell al Chelsea de Mourinho, on entre lesions i la dura competència, no ha disposat de la continuïtat necessària per demostrar tot el seu talent. Al Madrid hi té una bona oportunitat de reivindicar-se i de tapar les boques de qui veuen en ell una nova versió d'Overmans.



Dudek

L'internacional polonès ha decidit als seus 34 anys deixar de ser el suplent de Reina al Liverpool de Rafa Benítez, per ser-ho de Casillas al Madrid. El de Leganés és ara per ara intocable, per la qual cosa, si no hi ha lesions pel mig, aquest atura penals consumat s'haurà de conformar en jugar alguns partits de Copa i les engrunes que deixi Iker.



Pepe

El central brasiler arriba al Bernabéu amb l'estigma de ser el defensa més car del món. Sense anar més lluny, el Madrid ha desembutxacat en la seva contractació més que el Barça per un crack de la talla d'Henry. La reraguarda madridista és un lloc molt desagratit i si no que li preguntin a jugadors com Cannavaro o Helguera, o aquell anglès, Woodgate, que també va costar una milionada i del pas del qual pel Madrid ningú no se'n recorda.



Saviola

El fitxatge de Saviola s'explica més per aspectes psicològics i tàctics que esportius. Fent-se amb els serveis d'un home molt estimat per l'afició culé, Calderón pretén semblar mala maror al club blaugrana, ja que si les coses li surten bé, per la qual cosa abans és necessari que tingui oportunitat per demostrar el seu olfacte de gol, i amb Van Nistelrooy al davant no ho tindrà fàcil, i al Barça les coses no acaben de rutllar, és molt probable que bona part de l'entorn del Barça es giri contra Laporta.



Drenthe

Aquest clònic de Davis és un dels joves jugadors més prometedors del futbol europeu. Amb només 20 anys s'ha fet un fix a la selecció holandesa i va estar l'agenda de molts grans clubs europeus, com ara el Barça, que finalment es va decantar pel més experimentat Abidal. Disposa d'un potent xut amb l'esquerra, tal i com ja va demostrar a la Supercopa.



Heinze

L'argentí, el tercer central fitxat aquesta temporada per al projecte Schuster, arriba al Madrid gairebé de carambola, després que el seu anterior equip, el Manchester United, vetés el seu traspàs al Liverpool. Amb Cannavaro, Pepe, Metzelder i Ramos, no ho tindrà fàcil per disposar de minuts.

Les baixes: Roberto Carlos, Beckham, Raúl Bravo, Diego López, Cicinho, Pavón, Emerson i Reyes

Barcelona seguirà sent bona



Justo Molinero

Jamás Barcelona hubiera pensado que tenía tantos enemigos dispuestos a lanzarse a la yugular, pero, a veces, es bueno que pasen cosas para así poder comprobar quién es quién y dónde están los enemigos y los amigos, si los hay.

El 14 de agosto el problema del apagón seguía ocupando las portadas de los principales diarios, ¡todos contra Barcelona!

Finalizaba el pasado mes de julio y Barcelona sufría el gran apagón, consecuencia clara de la falta de previsión. Casi todos sabemos que a mayor tráfico de lo que sea se necesitan más infraestructuras, es decir: más coches, más carreteras; más agua, mayores tuberías; más electricidad, cables más gordos, etc. Esto que parece tan sencillo, en Barcelona es muy complicado o nos la quieren dar con queso. Y claro, mis colegas de los distintos medios de co-

municación, sabedores de la dificultad de encontrar noticias en los meses de verano, se encontraron con una perita en dulce. Barcelona, la de los grandes congresos, la de las grandes y exitosas Olimpiadas, la Barcelona de Gaudí, la Barcelona que mira al mundo, etc., de la noche a la mañana era una ciudad tercermundista, vieja, sin infraestructuras.

El pasado 14 de agosto el problema del apagón todavía seguía ocupando las portadas de los principales diarios, ¡todos contra Barcelona! Los presidentes de Fecsa y Red Eléctrica Española (REE), responsables del apagón y de cobrar los recibos cada vez más caros, comparecían en el Parlament de Catalunya para asumir responsabilidades, si las había, y evitar que volviera a repetirse el apagón.

Poco o nada aportaron dichas comparaciones ya que lo único que parecía que importaba era el pinganillo de la traducción simultánea del catalán al castellano para ver si entendían, dichos presidentes, lo que quería decir algún diputat con la expresión *cul de sac* o similares, o si el President estaba o no de vacaciones en el pueblo, tildándolo

de cateto al más puro estilo del actor Paco Martínez Soria y *La ciudad no es para mí*.

¡Qué tontos les debemos parecer a nuestros políticos que aún creen que nos pueden seguir engañando! Todavía buscan los motivos por los cuales la gente no va a votar. Esos políticos a los que se les agranda la boca diciendo que falta de todo en el país, son los mismo que con su miopía nos tuvieron engañados durante los años que mandaron. Les faltó visión de futuro, no supieron verlas venir y claro, ahora es muy fácil echarle la culpa al que lleva mandando cuatro días.

¡Qué lejos queda aquella Catalunya de los sis milions! Ahora somos más y claro, necesitamos más servicios, colegios, etc.

¡Qué lejos queda aquella Catalunya de los sis milions! Ahora somos muchos más y claro, necesitamos más servicios, colegios, aeropuertos, puertos, trenes, metros, cinturones, etc. Ahora que no nos diga el señor Maragall que hace falta financiación y peajes porque el nuevo Estatut no lo contempla. Pues mire señor Maragall, los del pueblo sólo podemos hacer que votar el Estatut que, por cierto, usted consensuó, ¿o es que le parece que se habló poco del Estatut y de sus consecuencias? No le pida a la gente que de más de lo que puede.

Entre todos están jugando a que aparezca un partido de nuevos nazis que nos ponga a todos a parir. Sólo le pido a nuestros políticos que tengan un poquito de conciencia histórica. Barcelona no tiene nada que envidiar a ninguna capital del mundo moderno. El metro es malo, pero es mucho mejor que el de Londres o Nueva York. En Barcelona el tráfico está colapsado, pero menos que en otras grandes ciudades. Además Barcelona tiene una cosa muy importante que no tienen otras ciudades, una gente guapa, reivindicadora, acogedora y enamorada de su ciudad, y que por mucho que se empeñen en desprestigiarla, no lo conseguirán porque los barceloneses si tienen un par de luces.

¿Y tú que harías con 20 millones de Euros?

M^a José Cordero

Cuando soñamos con que nos toca en la lotería o en el cupón un porrón de millones, nos preguntamos: ¿Qué es lo primero que haría con ese dinerál?

Hay opiniones para todos los gustos. Unos dicen: "Yo, lo primero, largarme lo más lejos posible a pasar unos días y a pensar qué hago con mi vida". Otros: "De momento, ir a despedirme del jefe hasta nunca jamás y después a liquidar la hipoteca y tapar los miles de agujeros que tengo". Algunos: "Invertir, sin duda, y vivir de rentas". Muchos, sobre todo los que tienen hijos: "Repartirlo con ellos para que vivan más desahogados". Yo, la verdad, no sé que haría. Pero cuando lo pienso y vuelvo a la dura realidad pienso: ¿Qué más da? Si nunca me va a tocar.

¿Qué pensaría ese ciudadano o ciudadana de l'Hospitalet a quien el pasado

15 de agosto le tocó el cupón *heavy* de la ONCE? Seguro que también estaba convencido/a de que a él o ella nunca le tocaría. Pero le tocó. Y de momento se quitó de en medio (que ya se sabe, es mucha pasta para que todo el mundo se entere). Lo que es casi seguro es que a estas alturas ya no madruga para ir a trabajar, y que la palabra hipoteca ya no debe quitarle el sueño.

¿Qué pensaría ese ciudadano o ciudadana de l'Hospitalet a quien el pasado 15 de agosto le tocó el cupón *heavy* de la ONCE?

En fin, aunque yo sigo convencida de que no me va a tocar, seguiré soñando (que para eso es gratis) con todo lo que haría si así fuera. Porque nunca se sabe.

¿Y tú qué harías?



Pasa un avión

Eusebio Burgos

Desde siempre contemplé el paso de los aviones intentando adivinar su destino. Quise subir a ellos y convertir el viaje en sueños. La vida diaria va cerrando fronteras y el equipaje de los años es cada vez más pesado. Nos explicaron la vida con silencios y no con palabras. Las velas de la infancia hace tiempo que fueron sopladadas y mis cometas ya no conocen el vuelo, duermen sin hilos en la



memoria de un cuarto oscuro. Entre el azul del cielo y el mar un avión pasa con sus equipajes inciertos, con historias por nacer o por morir, la vida sólo nos quiere dar aquello que después sabe quitarnos. Los aviones son sinónimo de cielo azul y las nubes los convierten en una sombra que pasa, en un estruendo de lluvia. Volar lejos, muy lejos, más allá de la memoria, como el viento arrastra los pétalos de nuestra vida.

Ahí arriba, en la noche, tras largas horas de oscuras lunas, de súbito, las primeras hileras de luces de cualquier ciudad despiertan los sentimientos dormidos. Todos se levantan, se agitan, el reloj de la vida vuelve a sus horas más deseadas. En los

próximos días esas luces ya tendrán nombres, historias y poemas.

Es agosto y estoy en el patio de un pueblo serrano bajo el avellano y el rumor incesante de una acequia. Me distrae el paso de un avión, siempre a la misma hora. Los puntos suspensivos pasan por encima del horizonte hasta perderse entre las mil estrellas que pueblan el cielo. Y de nuevo piensas en esas otras vidas que estarán deseando llegar a un aeropuerto para caer en un abrazo. Vidas reales de gente que no piensan que aquí abajo alguien sigue su luminosa sirga y se pregunta cómo la belleza del mundo no nos hace felices. Quizás mañana aún tenga tiempo de acudir a la cita y ver de nuevo esos aviones lejanos, como luciérnagas, como estrellas que se apagan y nacen cada noche en silencio, después de haber dejado una vez más preguntas sin respuestas y respuestas sin voz. Igual que esta inefable brisa que me acaricia en la soledad de la noche y que nace y se extingue en si misma.

La línia de l'horitzó

Miquel Miralles

L'estat de les rodalies de Renfe, les insuficiències de l'aeroport del Prat, la deixadesa de les companyies elèctriques i el ridícul de l'AVE entre d'altres, estan contribuint, molt activament, a construir una certa mentalitat de fracàs col·lectiu a Catalunya.

Hi ha coses que no van com haurien d'anar, d'altres, senzillament no funcionen.

Hi ha coses que no van com haurien d'anar, d'altres, senzillament no funcionen. Serà difícil remuntar aquesta frustració no exempta d'indignació. El conjunt de la classe política se'ns mostra incapaç d'assumir aquesta situació en la seva totalitat. Els partits amb responsabilitat de govern esmercen molts esforços en mantenir els equilibris del repartiment de poder. L'oposició, a la recerca dels seu espai polític, tampoc està a l'altura de les circumstàncies.



La classe política se'ns mostra incapaç d'assumir la situació.

Fa mesos que els sectors dinàmics de la indústria i les finances han perdut la línia de l'horitzó del progrés i ara, finalment, es veuen abocats a fer el

que no els pertoca, prendre la iniciativa per intentar mantenir les expectatives de creixement del negoci. No és la primera vegada que l'empresa i les finances, i el conjunt de la societat civil catalanes prenen la iniciativa per capgirar una conjuntura negativa per al conjunt del país. No hi haurà més remei.

¿Una tarde de cine?

Marta

Después de una interminable caravana para llegar a las únicas salas de cine que han dejado en mi ciudad, llego. Quince minutos para encontrar un hueco. Estoy tan cansada que me pregunto por qué no hemos alquilado una película. Me contesto: Debemos ser masocas.

No sabemos si nos dará tiempo ni para comprar palomitas.

Las colas no se acaban ahí. Hay cola en la entrada de los cines y los nervios se apoderan del personal porque se está acercando la hora para que empiece la película y no sabemos si nos dará tiempo ni para comprar palomitas.

Veo los ojos de la gente. Se abren, se les endurece la mirada cuando alguien con disimulo intenta colarse. El suso-



dicho nota las miradas como espadas y disimulando una vez más se dirige hacia el final de la cola como diciendo: "¿Qué pasa? Me estaba dando un paseo".

Una vez dentro aguanta otra cola para las palomitas y lo que es peor, el maíz está a precio de oro. ¡Si son más caras que la entrada! Y siempre pienso que las traeré hechas de casa la próxima vez, pero nunca me acuerdo.

Para rematar entro y me encuentro

unas bonitas butacas rojas en el mejor sitio de la sala, en el medio: cómodas, llamativas, etc., y no entiendo. Me cuentan que pagando un poco más tienes el mejor sitio y, además, todo el mundo sabrá que no te viene de un euro, o dos o los puñeteros euros que valga hacer el membrillo ahí en medio. Me irrita.

Decidido, no voy más, demasiado estrés, demasiada irritación. Aunque después de ver la película se me pasa y vuelvo las veces que haga falta.

El hombre del carro

Pascua

El Hombre del carro (no, no es Manolo Escobar), es ese abnegado y desconocido empleado de una gran superficie, que se pasa el turno de ocho horas de trabajo, empujando cientos de carritos de compra por los inacabables pasillos que nosotros transitamos en unos minutos.

El Hombre del carro es ese abnegado empleado de una gran superficie.

No reparamos en él, pero seguro que él sí repara en nosotros, especialmente cuando entorpecemos su ritmo interponiéndonos en su camino hacia los aparcamientos donde luego esperamos encontrar un carrito que llenar con la compra.

Mi Hombre del carro particular es un hombre que debe rondar los 60 (o empujar 13 carritos enganchados ha hecho que le salgan canas) y que, por tanto, no anda lejos de su ansiada pensión, que a cada empujón a los carritos, se le debe antojar más distante; que está delgado como un pitillo, (¿fumará? No lo he visto nunca, sólo empuja carritos y cuando no lo hace es que va a paso ligero a por más) pero que,

pese a ello, realiza su trabajo con una persistencia digna de encomio.

Le veo venir de lejos, con paso lento pero firme, precedido como siempre por los trece carros.

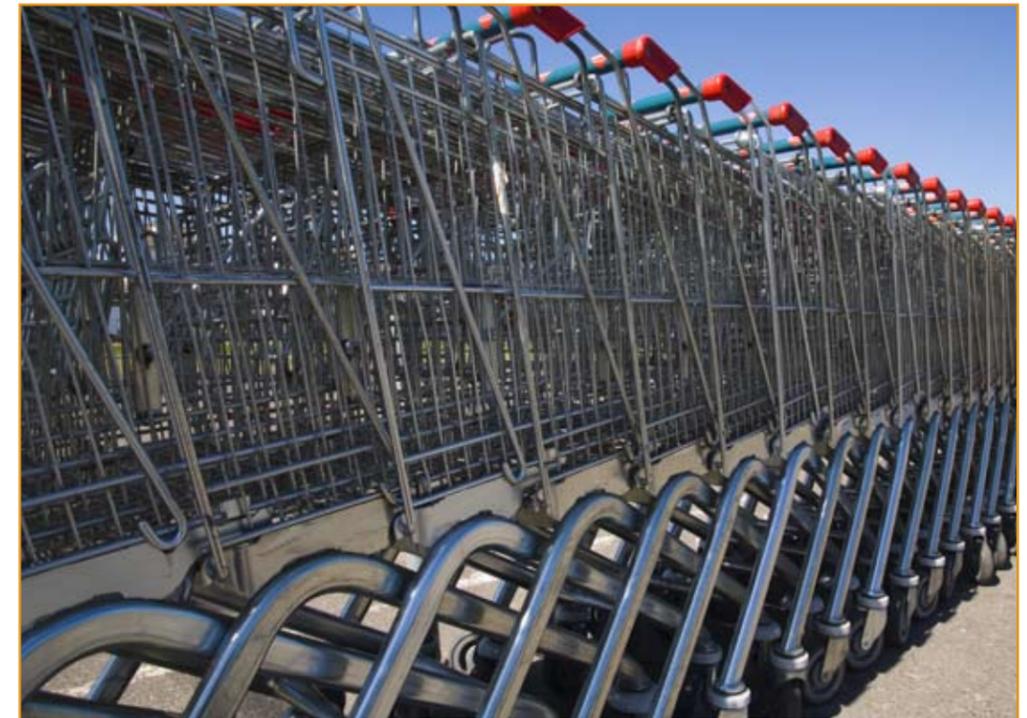
Le veo venir de lejos, con paso lento pero firme, precedido como siempre por los trece carros. Sus tacones no rozan el suelo. De puntillas, empuja que te empuja, los mueve desde todos los rincones del aparcamiento hasta el supermercado (en el Carrefour de Montigalà).

Después de haber recorrido todo el parking, llega a la puerta con su pesada carga. Se detiene, no porque esté cansado,

sino porque alguien se le para, justo delante, para encender un cigarro (¿pero es que nadie le ha dicho a este peatón inoportuno lo malo que es fumar?). Entonces se gira, advierte que molesta y con paso cansino, se aparta. El Hombre del carro, de puntillas, emprende nuevamente su camino inacabable, en un arranque lento, pesado pero decidido.

Le esperan más carros. Y nosotros, le esperamos a él.

Y así, un día tras otro. Nunca se queja. No puede perder el tiempo. Le esperan más carros. Y nosotros, le esperamos a él.





BAR RESTAURANTE CASA PEPE





CASA PEPE



PANISQUERIA DESDE



1960









El Mal

Paco Santana

Tengo una amiga que lleva años intentando por todos los medios que la excomulguen. La última es que envió un mail irreverente al Vaticano y, desde entonces, continúa esperando. Ya estaba avisada. Yo le expliqué que en ciertos clubes,

como en ciertos negocios, ingresar es de lo más fácil, pero lo que es borrarse, ¡ay, amigos!, eso es harina de otro costal. Es como estar abonado a un operador de telefonía móvil, sino peor.

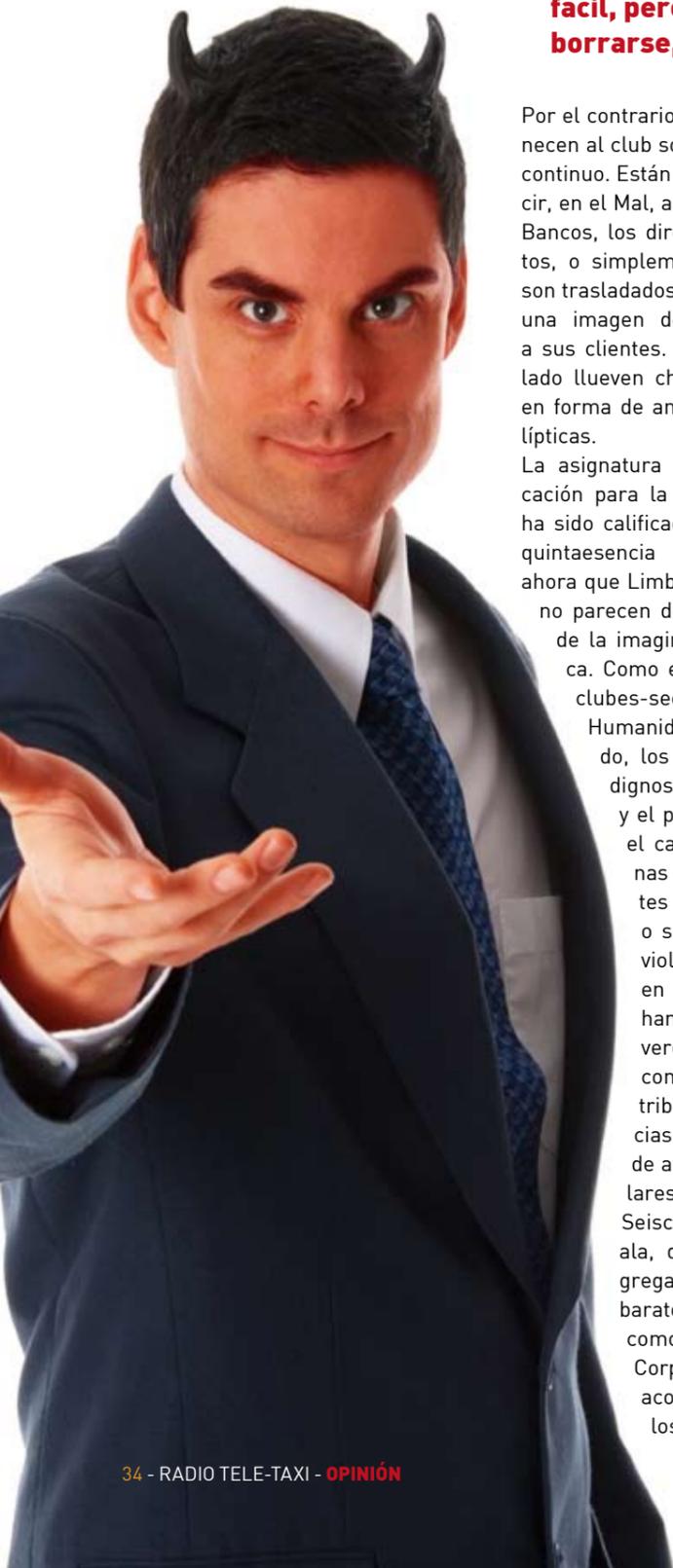
En ciertos clubes ingresar es de lo más fácil, pero lo que es borrarse, ¡ay, amigos!

Por el contrario, aquellos que no pertenecen al club son motivo de escarnio continuo. Están al otro lado, es decir, en el Mal, al igual que en los Bancos, los directores corruptos, o simplemente chorizos, son trasladados para no crear una imagen de inseguridad a sus clientes. Eso sí, al otro lado llueven chuzos de punta en forma de amenazas apocalípticas.

La asignatura de la Educación para la Ciudadanía ha sido calificada como la quintaesencia del Mal, ahora que Limbo e Infierno parecen desaparecer de la imaginaria católica. Como en todos los clubes-sectas que la Humanidad ha creado, los propios son dignos de la bondad y el perdón, léase el caso de decenas de sacerdotes pederastas o simplemente violadores que en los EUA han evitado la vergüenza y la condena de los tribunales gracias a una bula de a millón de dólares por violentado. Seiscientos millones del ala, que para esta congregación ha resultado más barato que la verdad; vamos, como en los Bancos, o en las Corporaciones Industriales, acostumbradas a pagar por los silencios.

Si Dios existe, debe estar hasta los mismísimos de sus empleados en la Tierra, así que no nos extraña su permanente ausencia. En cualquier caso, como dijo aquél, si no existe habría que inventarlo. Pero llega tarde porque el gran invento de nuestro tiempo es precisamente ese, una maquinaria mundial en claro proceso de retroceso y en nombre de alguien o algo que nadie ha visto jamás, y que, a lo peor, el día que aparezca se viene con sus cuernos y su rabo correspondientes.

Tiempo al tiempo. Pero recuerden que, como el último Papa, el diablo también viste de Prada.



MOVAL *mp music*



93 246 91 82



Horarios de Atención

De lunes a viernes:

Mañanas de 9:00 a 14:00 h. Tardes de 16:00 a 20:00 h.

Sábados y domingos: de 10:00 a 14:00 h.

Tu tienda **de música**



Un Otoño de Cine

Si el verano es época propicia para grandes superproducciones, películas infantiles y cintas de terror, el otoño vendría a ser la antesala de los estrenos más fuertes del año en lo que hace referencia a las candidaturas a los Oscar.

Blai Morell

Aunque estos films en su mayoría llegarán a nuestro país durante los meses de enero y febrero (¿sería mucho pedir que aquí llegaran antes de recibir las nominaciones?), tampoco se puede decir que antes nos lleguen las migajas, pero seguro que el grueso de cintas con mayor número de posibilidades de llevarse alguna estatuilla no se estrenará en España hasta entrado ya el 2008. Títulos como *Sweeney Todd*, *American Gangster*, *La guerra de Charlie Wilson* o incluso *No Country for Old Men* de los hermanos Coen y con Javier Bardem dando vida a uno de los protagonistas, vista ya en el Festival de Cannes, no los podremos disfrutar hasta la llegada del nuevo año.

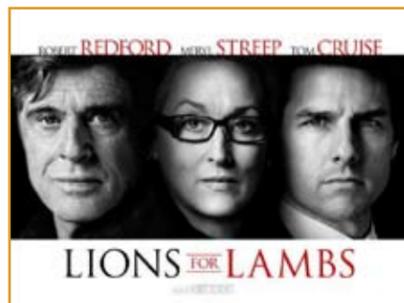
Así que durante los tres próximos meses podremos disfrutar de todo tipo de producciones, desde las que se podrán ver en festivales como Venecia, San Sebastián, Sitges o Valladolid hasta cintas familiares pasando por dramas políticos o *remakes*.

Demos un repaso a algunas de ellas:

LIONS FOR LAMBS

DIRECTOR: Robert Redford

INTÉRPRETES: Tom Cruise, Meryl Streep, Robert Redford



¿DE QUÉ VA?: La película nos presenta tres historias interrelacionadas entre sí. La primera es la de un congresista (Cruise) que debe ser entrevistado por una periodista (Streep); la segunda tiene como protagonista a un catedrático idealista (Redford) que trata de inspirar a sus privilegiados alumnos; y la tercera nos presenta a dos soldados norteamericanos heridos en territorio enemigo, uno de ellos antiguo alumno del catedrático. Y todas ellas con el mundo de la información, el conflicto de Irak y la política exterior estadounidense como telón de fondo.

PRINCIPALES ATRACTIVOS: Es la séptima película dirigida por Robert Redford, y la segunda en la que además de ser realizador, también trabaja como intérprete. La presencia de Tom Cruise en un papel más maduro, al que se une Meryl Streep, quien se reencuentra con Redford tras la recordada *Memorias de África*. Una visión personal sobre las consecuencias del conflicto de Irak, y la política exterior de los EE.UU que sin duda levantará ampollas en su país.

FECHA DE ESTRENO: 16 de noviembre

LA BRÚJULA DORADA

DIRECTOR: Chris Weitz

INTÉRPRETES: Nicole Kidman, Daniel Craig, Eva Green



¿DE QUÉ VA?: La joven Lyra es una huérfana que vive en la Universidad de Oxford. Y aunque su mundo se parezca al nuestro, en el de ella todos los humanos tienen un demonio, es decir, una manifestación de su alma en forma de animal. Ella vive de forma despreocupada hasta que ella y su demonio frustran un intento de asesinato, a la vez que descubren ciertos secretos sobre sombras y sobre el aletímetro, un instrumento que le permite ver la verdad y que nadie más puede usar. Así, deberá vivir una gran aventura para salvar su mundo.

PRINCIPALES ATRACTIVOS: Ha contado con uno de los mayores presupuestos de la historia del cine, y es que tras ella encontramos a los productores de la trilogía de *El Señor de los Anillos*. Curiosamente será la adaptación de la primera novela de la trilogía de Philip Pullman *La Materia Oscura*. La saga está formada por *Luces del Norte*, *La Daga* y *El Catalejo Lacado*. Es la segunda película de este año en la que coinciden Kidman y Craig tras *Invasión*. La protagonista, la joven Dakota Blue Richards, fue elegida tras realizar un casting a 10.000 candidatas.

FECHA DE ESTRENO: 5 de diciembre

Conchita Presenta:

Car Vital

100%
Garantizados

El Concentrado Multimarca

Nuevos · Seminuevos · KM 0 · Microcoches
+ de 130 vehículos en Exposición en 3500 M²
Sin entrada · Hasta 10 años de pago · Sólo 99€/Mes*

Más de 30.000 familias ya lo han probado.



ADemás, toda una gama de seguros que se adaptan a tus necesidades.

AUTOS HOGAR VIDA SALUD NEGOCIO JUBILACIÓN

MÁS INFORMACIÓN EN
WWW.AUTOSCONCHITA.COM

Conchita

LA PRIMERA VERDADERA MULTIMARCA

Joan Torras, 5 y 11-15 · 08030 Barcelona
Ventas 902 200 260 · Seguros 933 128 014 · Fax 933 128 003
E-mail ventas@autosconchita.com



* Oferta válida para vehículos de importe inferior a 20.000 €. 12 primeras cuotas de 99 € y resto hasta 84 meses, aplicando un T.I.N al 7,50%.

UN PLAN BRILLANTE

DIRECTOR: Michael Radford **INTÉRPRETES:** Demi Moore, Michael Caine, Lambert Wilson



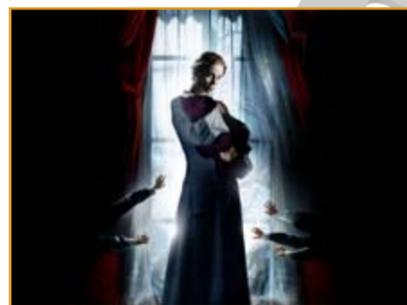
¿DE QUÉ VA?: Laura Quin (Demi Moore) es una alta ejecutiva de la más importante compañía de diamantes en el Londres de los años 60. Pero descubre que la intención de los directivos es dejarla de lado. Así que cuando el encargado de mantenimiento le propone robar unos cuantos diamantes, no duda en ayudarlo. Aunque al final lo que debía ser un pequeño robo, es el mayor hurto de la historia.

PRINCIPALES ATRACTIVOS: Volver a ver a Demi Moore entrar por la puerta grande después de algunos años alejada de las grandes producciones. Es la cinta que cerrará la edición del 2007 del Festival de San Sebastián. Y sobre todo, la presencia del grandioso Michael Caine, un hombre cuya sola presencia ya justifica la visión de una película. Así de claro.

FECHA DE ESTRENO: 5 de octubre

EL ORFANATO

DIRECTOR: Juan Antonio Bayona **INTÉRPRETES:** Belén Rueda, Geraldine Chaplin, Fernando Cayo



¿DE QUÉ VA?: Laura (Belén Rueda) es una mujer que junto a su familia vuelve al orfanato donde creció con la intención de abrir una residencia para niños discapacitados. Una vez allí su hijo comienza a dejarse llevar por unos extraños juegos que generan gran inquietud en ella. Una serie de acontecimientos inesperados llevarán a Laura a rastrear en su pasado en aquel lugar para desentrañar el misterio.

PRINCIPALES ATRACTIVOS: Fue una de las películas más ovacionadas de la pasada edición del Festival de Cannes, y la avalan las excelentes críticas recibidas entre los medios nacionales e internacionales. Representa el debut en la dirección del cortometrajista J.A. Bayona (*Mis vacaciones*), y el productor es nada más y nada menos que Guillermo del Toro (*El laberinto del fauno*). Será la encargada de abrir el Festival de Sitges. Y atención a la presencia de Belén Rueda: huele a Goya.

FECHA DE ESTRENO: 11 de octubre

MICHAEL CLAYTON

DIRECTOR: Tony Gilroy **INTÉRPRETES:** George Clooney, Tom Wilkinson, Tilda Swinton



¿DE QUÉ VA?: Michael Clayton (George Clooney) trabaja para un bufete pero no es abogado. Es el hombre que se encarga de arreglarlo todo de forma rápida, limpia y precisa. Pero un buen día su mejor amigo dentro del bufete descubre que una multinacional ha sido responsable de la intoxicación de cientos de granjeros que utilizaron sus productos. Ahora Clayton se debate entre la lealtad a su amigo y su trabajo.

PRINCIPALES ATRACTIVOS: Se trata del debut en la dirección del guionista Tony Gilroy, responsable de los libretos de la trilogía protagonizada por Matt Damon sobre el personaje de Jason Bourne. Es una película política de esas que le gustan al carismático George Clooney, aquí rodeado de sólidos intérpretes británicos como Tom Wilkinson (*El exorcismo de Emily Rose*) o Tilda Swinton (*En lo más profundo*).

FECHA DE ESTRENO: 26 de octubre

STARDUST

DIRECTOR: Matthew Vaughn **INTÉRPRETES:** Claire Danes, Charlie Cox, Michelle Pfeiffer, Robert De Niro



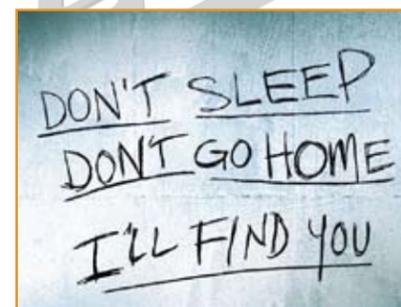
¿DE QUÉ VA?: Un joven llamado Tristan intenta conquistar el corazón de la gélida Victoria, y se va en busca de una estrella caída del cielo. Su viaje le llevará más allá de los muros de su pueblo, a un país misterioso donde encuentra dicha estrella convertida en princesa. Pero él no es el único que la busca: tras ella van también los cuatro hijos del rey y una malvada bruja.

PRINCIPALES ATRACTIVOS: Es el cambio de tercio del director Matthew Vaughn tras su excepcional thriller *Layer Cake*. Está basada en el libro superventas escrito por Neil Gaiman y Charles Vess. Su excepcional reparto, con Michelle Pfeiffer en plan bruja mala y Robert De Niro como pirata alejado del Jack Sparrow de Johnny Depp. Algunos la comparan con la recordada y carismática *La princesa prometida* de Rob Reiner.

FECHA DE ESTRENO: 26 de octubre

INVASIÓN

DIRECTOR: Oliver Hirschbiegel **INTÉRPRETES:** Nicole Kidman, Daniel Craig, Jeremy Northam, Jackson Bond



¿DE QUÉ VA?: Carol (Nicole Kidman) es una psiquiatra que vive con su hijo y su nueva pareja. Ella es de las primeras personas que descubre que algo está sucediendo en la ciudad de Washington: una misteriosa epidemia que altera el comportamiento de los seres humanos, perdiendo estos toda la capacidad de emocionarse. Se trata de una invasión extraterrestre en la que debe involucrarse, ya que su hijo es la clave para detener a los alienígenas.

PRINCIPALES ATRACTIVOS: Es el tercer *remake* de la mítica *La invasión de los ladrones de cuerpos* de Don Siegel –antes lo hicieron Philip Kaufman y Abel Ferrara–. Unir a Nicole Kidman y Daniel Craig tras haberse convertido este en el nuevo James Bond. Es el debut americano del realizador alemán Oliver Hirschbiegel, autor de *El hundimiento*, aunque según apuntan los rumores, de lo rodado por él queda más bien poco y lo que aparece en la película es fruto de un montón de escenas rodadas de nuevo.

FECHA DE ESTRENO: 26 de octubre

LÍO EMBARAZOSO

DIRECTOR: Judd Apatow **INTÉRPRETES:** Seth Rogen, Katherine Heigl, Paul Rudd, Leslie Mann



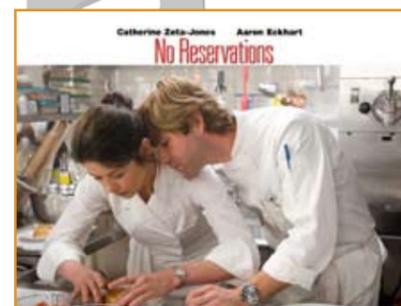
¿DE QUÉ VA?: Allison Scott (Katherine Heigl) es una joven periodista de 24 años con una brillante carrera y con un futuro de lo más prometedor. Pero por desgracia, no todo saldrá como lo había previsto. Y es que tras vivir una noche loca con un auténtico vago llamado Ben Stone, descubre que está embarazada. Y ante la duda de enfrentarse a ser madre soltera o darle una oportunidad al padre, se decide por esta última. No sabe dónde se ha metido...

PRINCIPALES ATRACTIVOS: Es uno de los éxitos sorpresa de la temporada en los EE.UU. Sus responsables son los mismos de la desternillante *Virgen a los 40*, sólo que aquí los protagonistas son más jóvenes. La presencia de Katherine Heigl, a la que hemos podido ver en la serie Anatomía de Grey.

FECHA DE ESTRENO: 31 de octubre

SIN RESERVAS

DIRECTOR: Scott Hicks **INTÉRPRETES:** Catherine Zeta-Jones, Aaron Eckhart, Abigail Breslin



¿DE QUÉ VA?: Kate es la gran chef del restaurante de moda de Nueva York, y su perfeccionista vida gira en torno a los fogones. Pero todo cambia el día en que debe hacerse cargo de su sobrina de nueve años. Y si encima le añadimos un nuevo cocinero con una manera muy especial de vivir cada momento, el vuelco que dará su existencia será notable. Y es que hay vida y amor más allá de los fogones.

PRINCIPALES ATRACTIVOS: La incógnita es ver qué ha hecho el australiano Scott Hicks (*Shine*) con el *remake* de *Deliciosa Martha*, una película que fue una de las sorpresas del año hace algunas temporadas. Además, encontramos a una Catherine Zeta-Jones algo cara de ver en los últimos tiempos, y a Abigail Breslin, la niña de Pequeña Miss Sunshine.

FECHA DE ESTRENO: 21 de septiembre

SALIR PITANDO

DIRECTOR: Álvaro Fernández Armero **INTÉRPRETES:** Guillermo Toledo, Javier Gutiérrez, Antonio de la Torre



¿DE QUÉ VA?: Un árbitro de primera división con fama de casero vuelve a los terrenos de juego tras estar unos meses de baja por depresión. Pero tiene una gran papeleta: arbitrar el partido donde se dirime el título de Liga. Por eso se rodea de la gente que le apoya. Aunque la cosa no sale como él hubiera querido, y se lo jugará todo en esos 90 minutos. ¿Será capaz de llevar a cabo la faena de su vida?

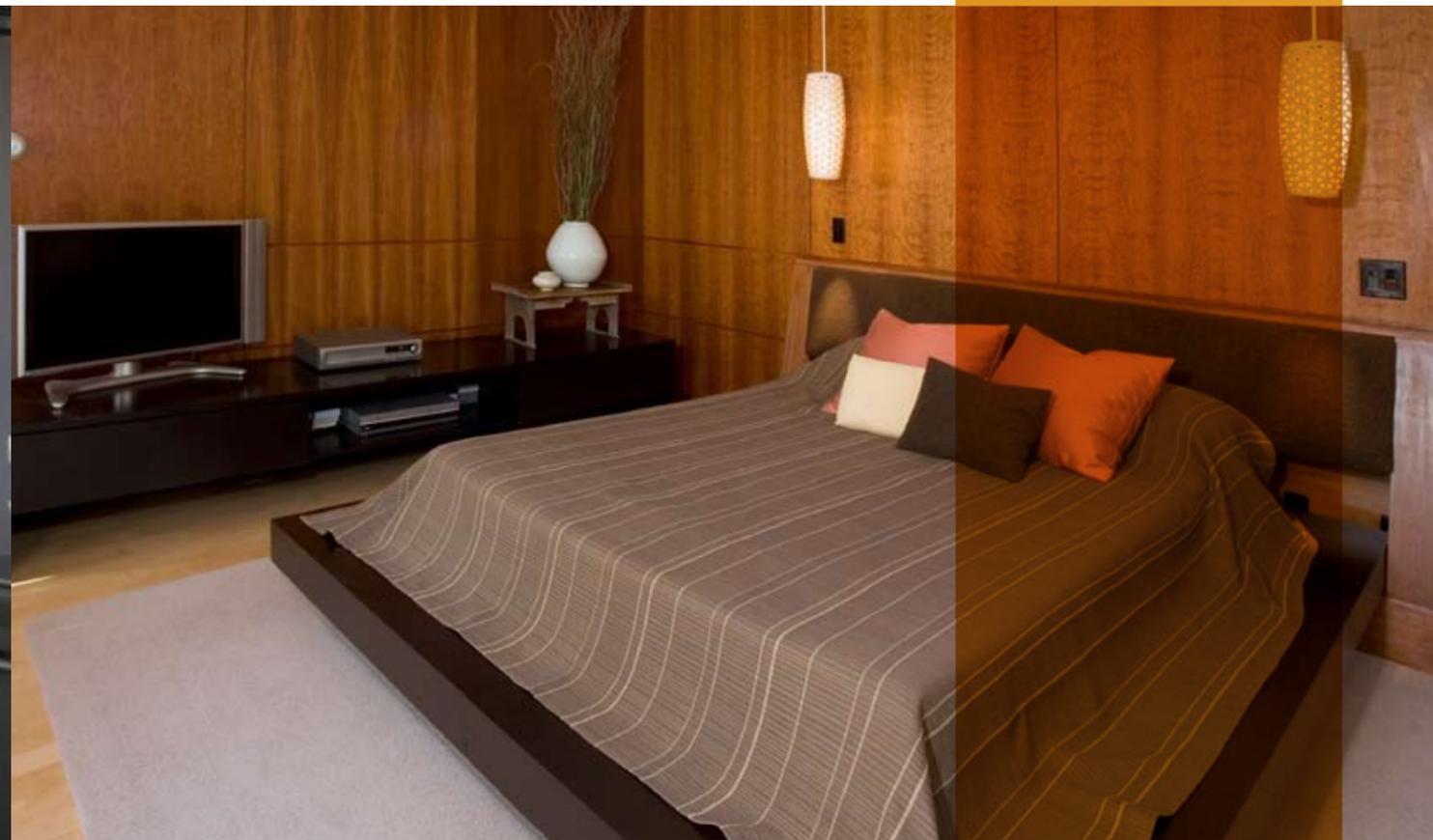
PRINCIPALES ATRACTIVOS: Promete ser uno de los taquillazos del año por lo que hace referencia al cine español, algo que buena falta le hace ante la paupérrima taquilla que han hecho los films patrios en este 2007. Y si encima hablamos de fútbol, el éxito está asegurado. Un trío protagonista de gran altura cómica y un director solvente. Y atención a una de las frases del film: "Rafa no me jodas". ¿Les suena?

FECHA DE ESTRENO: 21 de septiembre

Casas inteligentes con diseño bioclimático

La vivienda del futuro

Hay razones demográficas y socioeconómicas que apuntan que las viviendas del futuro serán más pequeñas, pero aún así sus habitantes apenas lo notarán porque se aprovechará más el espacio. Su diseño también cambiará considerablemente. Serán viviendas donde conceptos nuevos como la domótica y la bioclimática jugarán un papel fundamental.



Redacción

En un futuro próximo todas las viviendas serán capaces de limpiarse a sí mismas, ajustarse a un clima cambiante y reducir sus consumos energéticos. Llegar a este momento es sólo cuestión de tiempo. Así, un monitor de tiempo en el terrado de la casa permitirá captar las condiciones de temperatura y clima, de manera que se podrá, siempre automáticamente, apagar el sistema de riego y cubrir la piscina cuando empiece a llover, o desplegar los toldos cuando el sol sea demasiado brillante. En el interior de la vivienda, las luces se apagarán automáticamente cuando haya suficiente iluminación natural, reduciendo de esta forma el consumo de energía. Y unos

respiradores, que estarán repartidos a lo largo del suelo, actuarán como aspiradores automáticos, y tan sólo presionando un botón aspirarán todo lo que haya a su alcance.

Las casas inteligentes no son patrimonio exclusivo de la gente rica. En pocos años se volverán asequibles para todos.

Estas tecnologías que nos transportan hacia una película de ciencia ficción, en realidad ya se están utilizando desde hace años en países como los Estados Unidos y el Japón. En Europa la industria de las viviendas inteligentes se está extendiendo rápidamente e, incluso, hay

expertos que dicen que las compañías europeas se encuentran en la vanguardia a la hora de ayudar los hogares a conservar la energía. Un ejemplo de ello son las casas que diseña la empresa Eneo Labs. En la puerta principal, las llaves electrónicas ayudan la familia a mantener la seguridad de acceso. Cámaras fotográficas de seguridad se reparten por toda la casa, y los dueños pueden supervisar cualquier rincón vía Internet o teléfono móvil. Las pantallas grandes de televisión se dispersan a través de la casa y sirven no sólo para mirar las noticias de la tarde, sino también para acceder al disco duro del ordenador desde donde se puede tener acceso a películas, a música en MP3 archivada o a fotos. La casa también posee "inteligencia ambiental", lo que significa que

con un interruptor es posible crear una atmósfera perfecta para una actividad determinada o para una hora concreta. Para una vida perfecta la vivienda contribuye a crear la escena de la buena mañana en que se enciende la radio, se abren las persianas, se prepara un baño caliente y se pone en marcha la cafetera. Si llega la tarde y está programada una película, las luces se atenuarán, bajarán

normas están generando no sólo inquietud entre arquitectos, ingenieros y constructores, sino también entre los propios usuarios confundidos ante estas tendencias que tienden a frenar el gasto energético.

España vive el inicio de una nueva era en que las construcciones empezarán a diseñarse con criterios bioclimáticos. Ahora bien, algunas de estas formas

Nuevos materiales

En la construcción de las nuevas viviendas se utilizarán materiales, algunos de ellos poco experimentados y otros completamente nuevos, que acabarán sustituyendo los de toda la vida. Estos materiales serán capaces de adaptarse al clima, al entorno y

las persianas y se preparará la pantalla de televisión. Lo mejor de todo esto es que parece ser que las viviendas inteligentes no serán patrimonio exclusivo de la gente rica y que en unos cinco años las viviendas inteligentes serán mucho más accesibles. De momento, para el año 2007 predicen hacer 10.000 hogares inteligentes sólo en España.

El diseño bioclimático

La arquitectura del futuro se verá sometida a numerosos cambios, algunos de ellos encarados a hacer una edificación más sostenible. Precisamente el nuevo código de edificación está provocando una revolución en la construcción, ya que obliga a construir con criterios de ahorro energético. Las nuevas

de proceder, impuestas por normativa no están tan alejadas de las formas de hacer de la arquitectura popular y, además, responden al sentido común. Por ejemplo, se trata de escoger correctamente la ubicación del edificio, concretamente de orientarlo hacia el sur y colocar grandes ventanales que permitan la entrada del calor. Se trata de conseguir que este calor se modere en verano a través de materiales que limiten la entrada de luz. Se trata, en definitiva, de aprovechar la energía natural de forma pasiva. Si bien es cierto que existe un sobrecoste en la construcción de este tipo de edificios, que se calcula que es de un 10% más que el de un edificio convencional, se debe tener en cuenta que el ahorro a largo plazo es más que evidente.

las necesidades de sus habitantes para crear un ambiente adaptado a las necesidades de cada hogar. Actualmente, se trabaja con materiales nanoestructurados, diseñados a nivel molecular, nuevos polímeros, cerámicas, aleaciones con memoria y, por tanto, indeformables, etc. El objetivo de investigar en todos estos materiales es aumentar su resistencia, ahorrar energía y que sean más ecológicos. Por ejemplo, ya existe un material denominado alon (aluminio transparente) que es muy resistente a los impactos y, además, actúa como aislante de las radiaciones infrarrojas. Precisamente, este es uno de los principales candidatos a desterrar de nuestras viviendas el vidrio de las ventanas.

Sobre la crisis inmobiliaria

Desde mi experiencia profesional de más de 25 años en el sector inmobiliario, les puedo decir que ya hemos pasado otras dos crisis inmobiliarias, una en el año 1982 y otra en 1992, pero éstas fueron menos importantes que la que se nos está presentando en estos momentos, aunque sólo sea porque los medios de comunicación le están dando más importancia o mejor dicho le están dando mucha.



Francisco Fernández Arias,
director gerente de Fincas
Inter-Hogar S.L.

De todas maneras esta caída de ventas es fruto de la subida de los precios del mercado inmobiliario, ya que durante cinco o seis años han estado subiendo desorbitadamente. Es lógico que estas subidas tenían que tocar techo y, a todo esto, se junta la su-

bida de intereses que es lo que acaba de rematar el parón de ventas. Durante un año no paran de subir los tipos de interés pero no moderadamente, sino que casi el doble y esto hace mucho daño al bolsillo de los consumidores. Es decir, hace un año los intereses estaban al 2,75% y hoy día están al 5% por lo que la subida es muy notable, y a la hora de hacer números se disparan las cuotas mensuales al punto de que las familias se tienen que endeudar por más del 50% del sueldo para el pago de las hipotecas, por lo que resulta una gran carga en

la economía familiar.

Pero, pese a todo lo anteriormente expuesto, la vivienda no baja. Sí que es cierto que los precios se mantienen desde hace un año, pero igualmente los jóvenes lo tiene muy difícil para la compra de una vivienda y sobre todo si es nueva, y las de segunda mano están también casi a precios de las nuevas si se hace una comparativa por metro cuadrado.

La odisea de vender una vivienda

Vender un piso ya no es tan fácil como lo era en pleno apogeo del *boom* inmobiliario. Los plazos se alargan y alcanzan una media de entres seis y ocho meses, la operación se convierte en una odisea cuando se trata de deshacerse de una vivienda para comprar otra, en muchas ocasiones el momento de la compra no coincide con el de la venta y los propietarios se ven obligados a contratar productos financieros como hipotecas puente y, a veces, hasta créditos que pueden poner en peligro la economía familiar. Los agentes de la propiedad inmobiliaria recuerdan que no es tiempo para sobrevalorar los pisos, los intermediarios recomiendan ajustar los precios a lo que pide el mercado y no realizar reformas con la intención de vender la casa más cara, sino de tenerla en condiciones para el comprador.

Por todo esto, y dada la situación del mercado en la actualidad, hay muchas dificultades para mantener las inmobiliarias abiertas, por lo que en lo que llevamos de año han cerrado un gran número de oficinas, y todo debido a que un perfil de clientela a causa de la subida de los tipos de interés se quedan fuera de las posibilidades de comprar.



Crea tu hogar con el servicio de una red inmobiliaria

BADALONA Germà Juli, 8 Tel. 93 464 05 04 Fax 93 384 09 37 08911 Badalona	BARCELONA Lepanto, 300 Tel. 93 435 22 25 Fax 93 347 45 77 08025 Barcelona	BIGUES I RIELLS Prat de la Riba, 160 Tel. 93 865 60 44 Fax 93 865 83 24 08415 Bigues i Rielles	BLANES Cristobal Colón, 21 Tel. 972 35 91 00 Fax 972 34 81 01 17300 Blanes	CALDES DE MONTBUI Avel·li Xalabarder, 20 (cantonada estació) Tel. 93 866 75 21 Fax 93 865 28 75 08140 Caldes de Montbui
CERDANYOLA DEL VALLÈS San Martín, 83 Tel. 93 594 73 50 Fax 93 586 32 63 08290 Cerdanyola del Vallès	CORNELLÀ Vistalegre, 60 (cantonada Catalans) Tel. 93 376 44 60 Fax 93 376 43 25 08940 Cornellà	GRANOLLERS Av. Francesc Macià, 128 Tel. 93 861 15 80 Fax 93 861 13 40 08400 Granollers	L'HOSPITALET DE LLOBREGAT Santa Eulalia, 1-5 Tel. 93 432 42 86 08902 L'Hospitalet de Llobregat	
PREMIÀ DE MAR Gran Via de Lluís Companys, 68 Tel. 93 752 55 45 Fax 93 751 00 09 08330 Premià de Mar	MATARÓ Av. Maresme, 319 Tel. 93 755 51 20 Fax 93 755 51 21 08303 Mataró	REUS Raval de Robuster, 3 Tel. 977 12 88 96 Fax 977 34 26 15 43204 Reus	SANT VICENÇ DE MONTALT Mayor, 8 Tel. 93 791 10 21 Fax 93 791 35 58 08394 Sant Vicenç de Montalt	
SANTA COLOMA DE GRAMENET Av. Santa Coloma, 24, 1º, 2º Tel. 93 385 42 12 Fax 93 386 35 57 08922 Santa Coloma de Gramenet				

Un grupo a su servicio



**- HIPOTECAS A SU MEDIDA
- COMPRA - VENTA Y ALQUILER
PISOS, LOCALES, CASAS Y TERRENOS**



En Inter-hogar puedes confiar.



www.inter-hogar.com

Programación **RADIO TELE-TAXI**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
00:00 La Noche Mágica	00:00 Les nits de Mònica Mònica Dego	00:00 Les nits de Mònica Mònica Dego	00:00 Esta noche, ¡Nos la comemos! Robert Espada			
04:00 Amanece, que no es poco Èrika Olavarría	04:00 Amb bona companyia Manel Conesa	04:00 Por determinar				
07:00 Arranca Miguel Àngel	08:00 Por determinar	07:00 El Domingero José Luis Rouco				
08:00 El Jaroteo Justo Molinero	13:00 Entre tú y yo Paco Carrasco	10:00 El Jaroteo Miguel Àngel Molinero				
12:00 Lo Nuestro es así Carol Sánchez	17:00 Lléname de Radio María José Salvador	14:00 Amb bona companyia Manel Conesa				
14:00 Al son del mediodía Paco Barrera	20:00 Lonxe da Terra Manuel Valdés	17:00 Lléname de Radio María José Salvador				
16:00 El pont de la tarda Juan Carlos Puente	16:00 El pont de la tarda Juan Carlos Puente	16:00 El pont de la tarda Juan Carlos Puente	16:00 El pont de la tarda Juan Carlos Puente	16:00 El pont de la tarda Juan Carlos Puente		20:00 Por determinar
19:00 Punt de trobada Guillem Àlférez						
21:00 Flamenkitos somos todos Robert Espada						

PROGRAMA EN CADENA CON RADIO RM

Programación **RADIO RM**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
00:00 La Noche Mágica	00:00 Les nits de Mònica Mònica Dego	00:00 Les nits de Mònica Mònica Dego	00:00 Esta noche, ¡Nos la comemos! Robert Espada			
04:00 Amanece, que no es poco Èrika Olavarría	04:00 Amb bona companyia Manel Conesa	04:00 Por determinar				
07:00 El despertador Juan Carlos Borrego	08:00 A la escucha Joaquín Manciano	07:00 El Domingero José Luis Rouco				
08:00 El Jaroteo Justo Molinero	13:00 Entre tú y yo Paco Carrasco	10:00 El Jaroteo Miguel Àngel Molinero				
12:00 La Sobre Música Joaquín Manciano	17:00 Con buena gente Richard Bertomeu	14:00 Amb bona companyia Manel Conesa				
14:00 Vaya lío Cesár Biosca	21:00 Somos Música Manel Conesa	17:00 Lléname de Radio María José Salvador				
16:00 Quédate conmigo María José Cordero		20:00 Por determinar				
19:00 Cita a las 7 Richard Bertomeu						
21:00 Entre tú y yo Paco Carrasco						

PROGRAMA EN CADENA CON RADIO TELE-TAXI

SOY YO. LA MONI MONI


Mónica Dego

Soy Mónica Dego. Para muchos, Moni Moni. Es como me llaman los oyentes del programa

Les nits de Mònica que durante cuatro años presenté en Radio RM y Radio Tele-Taxi. Cuatro años inolvidables en los que compartí con miles de amigos esas horas de la noche en las que muchos trabajan, otros sufren de insomnio, o simplemente, disfrutan escuchando la radio. Horas en las que escuchamos confidencias, miedos, preocupaciones, pero también nos reímos y nos divertimos mucho.

Cuando a principios de este año me plantearon la posibilidad de entrar a formar parte de la plantilla de Grama Ràdio en horario de mañana, no dudé mucho en aceptar. Y no porque no me gustara la noche, ni mucho menos. Pero, al fin y al cabo, una madre de familia y hay momentos en la

vida en los que es muy difícil compaginar trabajo y vida personal. Y en ese momento, fue para mí un cambio que acepté de buen grado.

Y no me arrepiento, ni mucho menos. En Grama Ràdio he vivido también momentos maravillosos. He disfrutado con la música internacional y nacional desde los 70 hasta ahora y he dejado buenos compañeros. Yo sin duda seguiré siendo también oyente de Grama Ràdio (107.4 FM) y os recomiendo a vosotros que también la escuchéis.

Pero ahora empieza una nueva etapa. Justo Molinero me ha vuelto a dar la oportunidad de conducir las noches de Radio RM y Radio Tele-Taxi. Volver a conducir *Les nits de Mònica*. Y como, afortunadamente, mis circunstancias personales ahora me permiten compaginar mucho mejor trabajo y familia, he aceptado sin dudar. Porque hacer radio de noche me fascina, porque la gente de la noche para mí es muy especial y porque tengo toneladas de ilusión para estar ahí.

Si vosotros queréis, yo sí quiero. Gracias por todo y a pasarlo bien con *Les nits de Mònica*. Con la Moni Moni.

PUNTO DE ENCUENTRO

Guillem Àlférez

Un concepto básico: compañía. En julio, Justo me propuso cubrir en agosto el turno de 7 a 9 de la mañana. Madrugar. ¡Menuda palabra! Se trata de sensaciones, ya que, madrugar es duro, aunque en realidad se trata sólo de dejarte llevar por la satisfacción de haberlo hecho. Seguro que muchos de los amigos que leen *Lo Nuestro* se identifican con estos madrugones. Lo sé porque entre los que me llamáis al programa hay una gran mayoría que madruga por gusto o porque ¿qué haces en la cama cuando ya te has despertado? Pues eso, dar vueltas por la casa, regar o cualquier tarea si es que no tienes que ir a trabajar.

Se trata de un conjunto de actitudes ante la vida. Hay personas que se lo toman de una forma más calmada, más pausada y a los que no les importa madrugar. El pasado día 6, me llamó Juana. Nos contó que ya había dado la vueltecita por

su jardín, que había cogido un par de lustrosos y fresquitos melocotones de su bonito árbol, que se había duchado y tras ponerse algo ligero de ropa (específicamente que se vistió con algo más que ligerito) se estiró sobre su cama recién hecha a disfrutar de su manjar.

Ese es su momento. ¿No es ese el objetivo de la vida? Claro que sí. Tener la potestad de hacer lo que te plazca en cuanto puedas hacerlo, sin depender de nadie. ¿Cuántos amigos que leemos *La Radio Escrita* somos capaces de ir al video-club a alquilar una película para verla nosotros soletes? Me parece que poquitos, ¿no? Lógicamente me refiero a aquellos amigos que están solos en casa o quizás en la vida. Pues se trata de satisfacer tus propios gustos, de darte las satisfacciones diarias que más te den la gana y, a partir de ahí, seguro que todo será más brillante.

Y ya puestos a hablar de brillantes, hay muchísima gente que no empieza el año el día 1 de enero, si no el mismo día en que regresa de vacaciones (generalmente a primeros de septiembre). De ahí lo de brillante, ya que las ganas de hacer cosas que nos vienen tras unas merecidas vacaciones, hay que aprovecharlas. Si hablamos de la radio, en mi

caso nos encontramos con un nuevo programa, *Punto de encuentro*. Lo disfrutaremos juntos desde este mismo mes, de lunes a viernes, de 7 a 9 de la tarde. Seguramente te preguntarás: "¿Y por qué *Punto de encuentro*?" Pues tengo varias respuestas a tu pregunta. Se trata de un programa más que intenso, donde nos juntamos los amantes de la música en mayúsculas, aquellos que sabemos disfrutar del significado que nos dan todas y cada una de las canciones, ya que cada una de ellas son cortometrajes en los que alguien ha puesto el alma para componerlas y para cantarlas. Lo cierto es que vamos a disfrutar juntos de *Punto de encuentro*. Y con ello, las diferentes estaciones del año que viviremos, y así sabremos sacar el mejor jugo a cada rato de nuestra

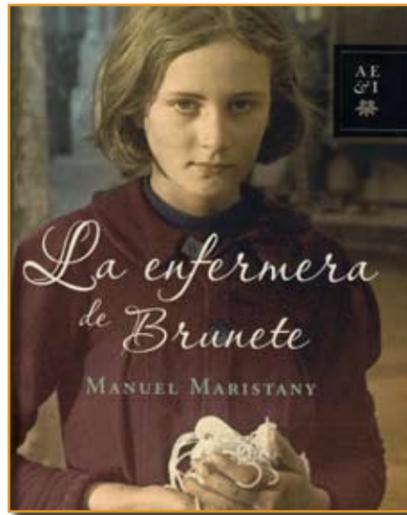


existencia.

El nuevo programa de Radio Tele-Taxi seguro que va a cambiar tu realidad para bien, sin perder jamás la más pura esencia de *Lo Nuestro*, de tu Radio Tele-Taxi. No cabe más que mentar el esfuerzo de todos los componentes de la radio para dar ilusión a este nuevo proyecto y dar las gracias a Justo, a Manolo y a todos por confiar en mí.

Démosle la mejor de las bienvenidas a la nueva temporada. Ya sabes: ¡Sonríe, alegra esa cara, que es gratis!"

Libros



Manuel Maristany
La enfermera de Brunete

La enfermera de Brunete es una gran obra de Manuel Maristany (Barcelona, 1930), fruto de décadas de lecturas y documentación. Es un gran novelón, que una vez empezado no puede dejarse, y que se plantea hacer con la Guerra Civil lo que hizo Margaret Mitchell en *Lo que el viento se llevó* con la Guerra de la Secesión americana. Además contiene una potente vena romántica.

Música



Diana Navarro
24 Rosas

24 Rosas es el título del disco que la malagueña Diana Navarro sacará a la venta el próximo 25 de septiembre. Diana es emoción cercana, familiar. Prepárense para más canciones que van a formar parte del repertorio del tarareo de muchos seres humanos, de España y más allá. Diana se imagina lo que es sentirse madre (*No es madre la que pare, sino la que cría, la que se lo gana día a día*) y nos canta *Mi niña Tadea*. Prepárense para *Brindo por ti o Tú me vas*. Nos acompañarán en la ducha, en el coche o en el autobús, en la sopa y en el *karaoke*.



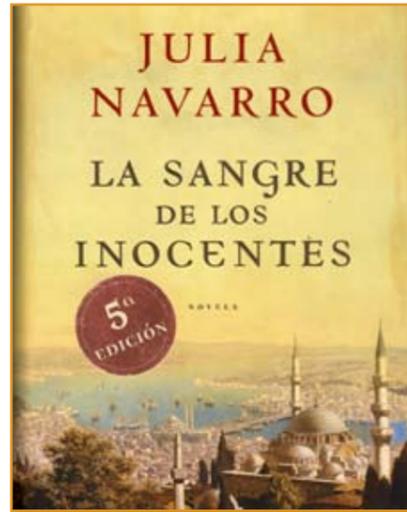
Diego Martín
Puntos suspensivos

Un buen disco es aquel en el que da lo mismo elegir un tema u otro para emitir por la radio porque todos son fenómenos. Fenómeno es este hombre del mundo que ya nos presenta su segundo disco. Se llama *Puntos suspensivos* y está inspirado en la ruptura de una importante relación con la chica con la que conoció el amor. El mundo giró en torno a ella y el golpe se ha transformado en este disco. Dice que no quiere un despertar, los quiere todos. ¿Qué quieres que te cuente? Sale a la venta el próximo 2 de octubre.



Maria del Mar Bonet
Terra secreta

Maria del Mar Bonet porta quaranta anys de carrera musical i ho celebra traient al mercat *Terra Secreta*, un recull de cançons, que inclou temes de Joan Bibiloni, Toti Soler o Manel Camp, així com versions de Joan Manuel Serrat i Ovidi Montllor. La cantant de les Illes aposta en aquest CD per la barreja d'estils i d'íntimes preferències. La Maria del Mar demostra que encara posseeix un dels millors registres de veu de la música mediterrània. Indispensable en qualsevol discoteca amb uns mínims.



Julia Navarro
La sangre de los inocentes

Julia Navarro nos presenta su novela más madura y ambiciosa y sorprende con una vertiginosa aventura que nos transporta a lugares como Jerusalén, Granada, Roma o Estambul. "Soy espía y tengo miedo", así comienza la crónica que escribe en el siglo XIII Fray Julián sobre el cruel asedio a Montsegur y la lucha entre cátaros y católicos. En la actualidad un grupo de musulmanes radicales se inmola en Frankfurt dejando tras de sí un mensaje críptico que pone en estado de alerta al Centro Antiterrorista de la Unión Europea, cuyos agentes, con la ayuda de los servicios secretos del Vaticano, intentarán desvelar. Un enigma que une la intolerancia de la Inquisición, la sin razón fascista y el integrismo islámico en una frase: ¡Algún día alguien vengará la sangre de los inocentes!

Aries

Amor: Este mes el romanticismo reinará en la relación con tu pareja. Aprovéchalo para mimarla mucho y dile lo mucho que significa para ti.
Trabajo: Necesitas ser escuchado por tus superiores, pero no te impacientes. No es el mejor momento para poner condiciones.
Familia: Debes ser más claro con tu familia y decirles lo mucho que les quieres.
Número de la suerte: 4
Mejor signo del mes: Tauro
Peor signo del mes: Virgo

Tauro

Amor: Este mes Venus te acompaña y es posible que inicies una relación. No tengas miedo y lánzate, tienes muchas posibilidades. ¡Suerte!
Trabajo: No estás muy seguro de ti mismo pero no te preocupes. Se acercan muchos cambios favorables. Respira hondo y espéralos tranquilo.
Familia: Llama a la familia y dales un poco de tu tiempo. Te echan de menos.
Número de la suerte: 4
Mejor signo del mes: Escorpio
Peor signo del mes: Leo

Géminis

Amor: Ya va siendo hora de que sientes cabeza y empieces a tomarte lo de la pareja en serio.
Trabajo: No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy. No te olvides que tu jefe te vigila. Eres muy buen trabajador pero no imprescindible.
Familia: Deja que los tuyos se comuniquen contigo. Siempre quieres ser el protagonista y eso no es bueno. Hay que saber escuchar.
Número de la suerte: 3
Mejor signo del mes: Cáncer
Peor signo del mes: Virgo

Cáncer

Amor: Deberías hablar más con tu pareja. Si no os comunicáis más llegarán los malentendidos y con ellos las discusiones.
Trabajo: Este mes te entregarás en cuerpo y alma a tu trabajo y, además, te saldrá bien. Tus superiores se darán cuenta y te lo reconocerán.
Familia: Tu orgullo te impide estar mejor con los tuyos. Te aprovechas demasiado de la confianza que tienes con ellos.
Número de la suerte: 2
Mejor signo del mes: Tauro
Peor signo del mes: Libra

Leo

Amor: La soledad en la que te encuentras parece que llega a su fin. Estás a punto de iniciar esa relación que tanto deseas.
Trabajo: Habrá cambios en tu empresa que de entrada no te gustarán mucho. Acéptalos y verás que no son tan malos como te parecían.
Familia: Habrá encuentros familiares inesperados que te harán recordar esos buenos y viejos tiempos.
Número de la suerte: 8
Mejor signo del mes: Géminis
Peor signo del mes: Acuario

Virgo

Amor: Tus ganas de encontrar tu media naranja te harán salir de la rutina y la verdad es que te irá bien el cambio. Estabas muy recluso. Más vale tarde que nunca.
Trabajo: Es buen momento para pedir esas mejoras en tu trabajo. El jefe está contento contigo.
Familia: Aprovecha que os estáis llevando bien. Piensa que no todo el mundo tiene esa suerte. Sigue cuidando a los tuyos.
Número de la suerte: 1
Mejor signo del mes: Libra
Peor signo del mes: Tauro

Libra

Amor: Este mes vas a tener mucha suerte. Todas tus citas te van a dar muy buen resultado.
Trabajo: Intenta evitar los problemas entre compañeros y no te metas en discusiones ajenas. A veces el querer ayudar no sale bien.
Familia: Alguien de tu familia te dará una sorpresa inesperada que te va a hacer mucha ilusión.
Número de la suerte: 1
Mejor signo del mes: Géminis
Peor signo del mes: Aries

Escorpio

Amor: Este mes el amor no será tu fuerte. Dedicate mejor a quedar con los amigos. ¡Ellos sí que te comprenden!
Trabajo: No te exijas tanto que no es bueno. El cuerpo y la mente necesitan descansar. Ya sabes que el estrés no trae nada bueno.
Familia: Explica tus problemas a tus familiares. Te escucharán y te darán buenos consejos. Escúchalos.
Número de la suerte: 5
Mejor signo del mes: Tauro
Peor signo del mes: Géminis

Sagitario

Amor: Conseguirás olvidar aquella persona que te hizo tanto daño. Te verás con ánimos para conocer gente. Verás como saldrás adelante.
Trabajo: Lograrás tomarte tu trabajo como un hobby. Te irá bien para olvidarte de esos problemas en casa que te están agobiando.
Familia: Te alejarás un poco de los tuyos porque te sientes agobiado. Ese alejamiento no debería durar demasiado.
Número de la suerte: 8
Mejor signo del mes: Capricornio
Peor signo del mes: Libra

Capricornio

Amor: Te divertirás mucho con tu pareja. Aprovéchalo para expresar vuestros sentimientos y arreglar esos pequeños problemas.
Trabajo: Se presentarán nuevos desafíos, pero estás acostumbrado. Los nuevos retos laborales nunca te han asustado.
Familia: Serás el centro de atención de tu familia. Estarás con ellos más simpático y agradable que nunca.
Número de la suerte: 7
Mejor signo del mes: Escorpio
Peor signo del mes: Aries

Acuario

Amor: Debes luchar más que nunca para conseguir que tu pareja no se aleje y que confíe en ti.
Trabajo: Debes compartir tus ideas con tus compañeros y no trabajar tan solo. Ya sabes que la unión hace la fuerza. A veces eres demasiado independiente.
Familia: Debes tener paciencia con los tuyos y escuchar lo que te dicen. Son buenos consejos siempre en tu beneficio.
Número de la suerte: 6
Mejor signo del mes: Piscis
Peor signo del mes: Tauro

Piscis

Amor: Te estás alejando de tu pareja. No dejes que la monotonía os separe. Haced juntos cosas nuevas. Os lo pasareis bien juntos.
Trabajo: Planteate objetivos y no te dejes llevar por la rutina. Si no pones más de tu parte, tus jefes te van a pedir explicaciones.
Familia: Pensarás que las cosas no van como deberían ir. Esto va a afectar las relaciones con los tuyos. Son imaginaciones tuyas, relájate.
Número de la suerte: 9
Mejor signo del mes: Leo
Peor signo del mes: Géminis

TAROT DE PEPITA VILALLONGA



Consigue lo que te propongas

806 40 11 45

VISA 902 88 88 33

Precio máx. €/min. 1,09 Red fija. Red móv. 1,33 €/min. I.V.A. incl.
Bernacel 2001 S.L. Apdo. correos 39 (08520 Les Franqueses del Vallès) Mayores 18 años

Sudoku (dificultad media)

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

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

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

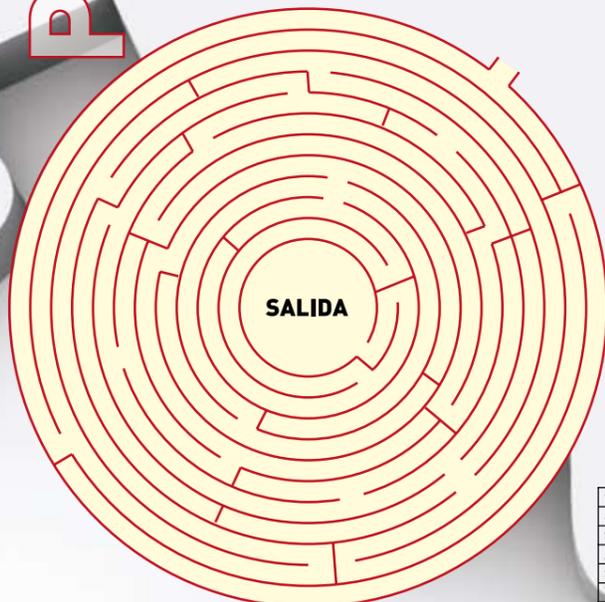
Sopa de Letras (encuentra 6 secciones de esta revista)

M	A	G	N	I	S	M	O	D	I	A	M	E	L	I	Q	U	A	M	Q	U	P	T	C	O	A
N	S	E	Q	U	A	T	A	U	T	L	A	O	R	E	D	O	L	E	S	E	R	T	P	A	B
E	D	I	T	O	R	I	A	L	D	O	L	E	N	I	M	E	R	C	I	N	O	S	I	S	F
L	D	O	L	U	M	D	U	N	T	N	U	M	E	U	G	U	E	R	I	U	G	C	I	T	G
A	G	O	M	L	K	I	T	F	D	E	C	O	M	E	R	Y	B	E	B	E	R	I	T	Q	T
U	A	T	F	A	C	I	R	L	A	N	D	R	E	M	C	U	L	T	U	R	A	D	D	U	O
I	S	E	N	I	A	O	V	E	L	D	O	L	U	M	S	A	N	V	E	R	M	C	O	R	W
A	A	T	P	A	T	U	M	Z	Z	R	I	L	L	A	F	E	U	F	A	C	A	U	M	M	E
Y	L	O	S	O	C	I	D	U	N	T	E	U	G	A	I	T	Q	U	A	T	C	U	S	T	U
R	U	D	M	O	D	I	G	N	S	A	D	A	P	A	C	S	E	L	D	O	I	O	R	T	P
I	D	I	M	I	N	C	I	N	G	E	N	I	B	H	E	R	O	E	L	I	O	U	I	P	V
S	U	S	C	I	L	I	U	S	C	I	N	O	I	N	I	P	O	A	T	U	N	R	C	U	Z

7 diferencias



Laberinto



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

Sopa de Letras: editorial, programación, salud, comer y beber, motor, cultura, capades, opinion



Aprofitem els recursos naturals

La Diputació de Barcelona treballa en xarxa amb els ajuntaments per fomentar la nova cultura de l'aigua, l'estalvi i l'eficiència energètica, la reducció dels residus i la sostenibilitat dels pobles i ciutats.

www.diba.cat

en medi ambient, fem un bon equip



Swan, 32 kg menos

Sigue sus pasos y comprobarás como en unas semanas te sentirás una persona renovada, como Silvia que pasó de una talla 48 a la 38, o María que se deshizo de esos 6 kilitos que tanto le molestaban, o Ana que perdió 26 Kg. Y es que en Naturhouse sabemos que cada persona es un mundo. Y tú, ¿cuánto necesitas perder?

Sigue la línea Naturhouse y corta con el sobrepeso

Ven a Naturhouse y descubrirás la manera de estar y sentirte mejor, más de 2.000.000 de personas ya han cortado con el sobrepeso.



Llama sin compromiso al

902 15 14 14



www.naturhouse.com

ALEMANIA T. 00 496 13 11 43 94 20 ANDORRA T. 00 376 82 93 02 FRANCIA T. 00 335 61 26 42 36
GRAN BRETAÑA T. 00 44 20 73 59 40 40 GRECIA T. 00 30 21 09 57 30 32 GUATEMALA T. 00 502 24 74 58 50
HONDURAS T. 00 504 99 155 98 ITALIA T. 00 390 51 23 69 58 LITUANIA T. 00 370 64 34 45 76
MÉXICO T. 00 52 55 52 90 53 65 POLONIA T. 00 485 86 61 11 16 PORTUGAL T. 00 351 219 25 80 58
USA (FLORIDA) T. 00 1 877 DIET 552 VENEZUELA T. 00 58 21 29 53 58 04



NATURHOUSE
en el mundo