

MARZO 2009

21

www.radioteletaxi.com

REVISTA INDEPENDIENTE
DEL GRUPO TELETAXI
publicación gratuita



lo nuestro

la radio
escrita

25
ANYS
1982-2007

**Niña
Pastori**

nos presenta su
séptimo disco

Tema del mes

Las enfermedades
masculinas silenciadas.

Escapadas

Descubrimos
los alrededores
del río Ter.

Moltes dones com tu treballen i lluiten per tenir una millor qualitat de vida, a la feina a casa, a les seves activitats...

Com tu, el transport públic treballa dia a dia per millorar el servei i fer-te la vida més fàcil. Perquè ja és prou difícil moure's i arribar a tot, volem ajudar-te. Deixa que et portem.

El transport públic millora la teva vida. Prova'l.



Vius. Treballes. Et mous.

TUSCOSA



Àrea metropolitana de Barcelona
Entitat del transport

www.emt.cat



No tengo respuesta para usted

De que el tiempo pasa volando, no tengo ninguna duda.

Hace unas cuantas semanas, viendo el programa de TVE *Tengo una pregunta para usted*, pude comprobar hasta qué punto estamos solos, vamos, que no hay nadie en casa. ¿Nuestro Presidente del Gobierno no tiene un asesor que le diga que ese formato de programa ya está obsoleto? Los tiempos y las circunstancias van tan deprisa que volver a sacar al señor Zapatero en ese programa era exponerse a un ridículo tal que la mayoría de españoles nos marchamos a la cama diciendo: "¡Anda que estamos arreglaos!". Y así fue. Al Presidente lo tuvieron en las cuerdas desde el principio hasta el final. Algún participante incluso le dijo: "conteste la pregunta, por favor", o "más hablar de paz y menos fabricar armas de guerra", y nadie entonó el mea culpa. No sería más lógico que si el señor Zapatero tenía ganas de salir en la tele crearan un programa en el que 20 o 30 personas de este país, que las hay, le dieran algunos consejos según su forma de ver las cosas o su experiencia laboral para salir del callejón donde nos encontramos, ¿o es que alguien aún piensa que el Presidente es un iluminado y tiene soluciones para todo? Pues no, entre otras muchas cosas porque es de carne y hueso. Como diría aquel: "¡Joder qué tropa!".

Claro que, la solución a los bancos y cajas se la está dando el Gobierno con el dinero de los ciudadanos. Ya veremos si hay para todos. El Presidente les pide que ganen menos y ellos repoden bajando el precio de las viviendas, los pisos, procedentes de impagos (desahucios).

Con gran alegría vemos estos días como la demolición de la prisión de la Trinitat Vella ya es una realidad. Ahora los vecinos y el Alcalde Hereu constituyen una comisión que elaborará una propuesta sobre los equipamientos que se harán.

Del tema de la velocidad variable, a estas alturas ya no tengo ganas de escribir pues todo el mundo sabe que el hombre es un animal de costumbres y a esto también seguro que nos acostumbraremos.

Según tengo entendido, la Guardia Urbana de Barcelona hizo en 2008 474.000 horas extras, 40.000 más que en 2007. En una ciudad en la que se debe garantizar la seguridad y en la que hay cientos de miles de

parados, no parece de recibo que haya ciudadanos haciendo horas extras.

A los Jueces ya se les ha quitado la manía de hacer huelga. Menos mal porque ¿para qué señorías?, si tampoco conseguirían nada, o es que no ven cómo está el patio. Con la que está cayendo, mejor decir como nuestro Presidente con el nou model de finançament: "el nostre mal no vol soroll".

Claro que, para males, los de nuestros empresarios, que son además la mejor arma que tiene la economía aunque no lo quieran reconocer nuestros políticos y sindicalistas y no quieran ni oír hablar de flexibilización. ¿Nadie se da cuenta de que si el despido no es tratable, la admisión de personal sí? ¿Que si se pudiera flexibilizar un poquito el despido seguro que se crearía más empleo?

Buceando en Internet, poniendo la palabra Amero en el Google, me lleva a una historia de película con conspiración y todo. Ya se conoce su diseño: es una mezcla de símbolos mexicanos, norteamericanos y canadienses. El Amero es la moneda única para la América del Norte (Estados Unidos, México y Canadá) que propondrían desde Washington. La crisis del dólar habría acelerado los tiempos para su aparición. La crisis americana parece esconder otros proyectos, porque el león puede estar depresivo, pero no muerto.

Sumario

4 Qui és qui

Entrevistas al expresidente de la Generalitat, Jordi Pujol, al doctor Eduard Estivill y al actor, Millán Salcedo.

12 Música

Conversamos con Niña Pastori, 'El Sevilla' y el cantante José María Rodríguez.

28 Escapadas

Descubrimos los rincones que se esconden a lo largo del Valle del Ter.

31 Opinión

46 Programación

47 Recomendaciones

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
medigrup@medigrup.com
Fotografies interior:
RTT, M. A. Chazo, David Fernández i
Diego Calderón.

Dipòsit legal: B-47171/2007

De eso sí se habla



Es cuestión de enfrentar la realidad: los hombres padecen problemas sexuales, se deprimen y, por pretender ocultar sus complicaciones de salud, no concurren al médico hasta que es tarde o cuando los síntomas son insostenibles. Gran parte de la resistencia a la consulta es por pudor o por la idea equivocada de que un hombre debe ser fuerte, resistente y campear los problemas sin chistar.

Juan Pedro Chuet

Ya sea por miedo, vergüenza o por el 'que dirán', muchos hombres prefieren mirar al costado y no hablar de sus problemas de salud; sobre todo si están relacionados con su sexualidad. Piensan que ser hombre significa soportar, en silencio, el dolor y los problemas; cuando es totalmente al revés: "ser hombre es tener la valentía de buscar ayuda y realizar el tratamiento adecuado para poder prevenir la enfermedad o buscar la salida a una situación de angustia o depresión", grafica el psiquiatra Oriol Massoni. Este especialista, que por rigor profesional da ejemplos a modo genérico, recuerda casos de pacientes a los que les había diagnosticado cáncer de próstata, pero que lo llevaban de escondidas y hasta se lo llegaban a ocultar a sus parejas. O de otros que, ante problemas de impotencia, preferían evitar el contacto con su esposa

viendo televisión hasta cualquier hora de la noche. "La sensación de no ser útil para la pareja crean una situación que puede terminar en cuadros depresivos. Y si a esto le sumamos factores sociales como la cercanía de la jubilación o que los hijos se alejan del hogar familiar, generan una mayor situación de angustia", agrega. Hay enfermedades exclusivamente masculinas, como el cáncer de próstata, que tienen causas físicas; pero a otras hay que rastrearlas en raíces psicológicas, como la impotencia sexual o la eyaculación precoz. Y para colmo, estos últimos problemas también pueden desencadenar cuadros de depresión. "Los mitos y tabúes son fruto de la ignorancia, del miedo a lo desconocido", dice este psiquiatra.

Los hombres no lloran

Un estudio realizado en 1981 en Estados Unidos concluía que el 25% de las muje-

res que buscaban atención médica eran pacientes que se quejaban en exceso, y que una cuarta parte de las consultas femeninas tenían causas psicosomáticas, mientras que en el caso de los hombres, la sugestión hipocondríaca se daba en uno de cada diez pacientes. O sea, este estudio concluía que las consultas realizadas por los hombres eran "más serias". Dicho de otra forma: que un hombre no iba al médico si no era estrictamente necesario. Esta lectura errónea del ámbito clínico es un reflejo de una conducta social, donde se mezclan estereotipos machistas y tradiciones culturales. En pocas palabras, se supone que los hombres no deben llorar -por ende, tampoco deprimirse-, que no pueden fallar en el acto sexual, y que deben exhibirse ante la sociedad siempre sanos. Pero al haber alguna falla, esta mentada fortaleza puede derrumbarse fácilmente, aunque la reacción inicial sea callar y disimular.

Es cierto hay más casos de depresión entre las mujeres: en España se calcula que un 25 por ciento de ellas la sufren al menos una vez en la vida, índice que se encuentra entre un 10 y un 15 entre los hombres. Pero aunque haya menos casos, la detección es más difícil, "porque al hombre le cuesta más verbalizar y dar a conocer sus problemas", señala Núria Estapé, psicóloga clínica, doctora en psicología y miembro de Fefoc (Fundación para la Educación Pública y la Formación en Cáncer), una organización que brinda apoyo e información a enfermos de cáncer y sus familiares.

Los hombres no pueden fallar

Los casos de depresión masculina aumentan a partir de los 50 años, cuando se combinan factores sociales (como la jubilación) con casos de disminución de los niveles hormonales. Esto es, la "andropausia", que sería el equivalente masculino a la menopausia. De hecho, un 40 por ciento de los hombres de 40 a 60 años tiene algún problema para tener erecciones en el acto sexual, padecen de cambios de estado de ánimo o inapetencia a tener relaciones.

Se trata de una insuficiencia hormonal que deriva en consecuencias psicológicas. Y mientras que para las mujeres hay multitud de estudios científicos y productos para tratar los casos de menopausia, apenas hay equivalentes para los de andropausia.

Hay enfermedades que tienen causas físicas, pero a otras hay que rastrearlas en raíces psicológicas.

El sentimiento de fracaso es el mayor miedo, desde la adolescencia, al realizar el acto sexual. Los casos de disfunción sexual pueden ser por razones físicas -por cirugía ante el cáncer de próstata, diabetes, enfermedades vasculares o por consumo de medicamentos- o bien psicológicas, como estrés o timidez; aunque el consumo de tabaco o alcohol también puede causar impotencia. Es más: el 85% de los casos de impotencia son por razones psicológicas, revela el Estudio de Prevalencia de la Impotencia en España. Según este análisis, alrededor de 2 millones de hombres en el Estado tienen problemas de erección, y

aunque sólo 2 de cada 100 buscan ayuda médica, el 90% de las consultas son exitosas y llegan a una solución.

La presión es otra de las razones de los casos de eyaculación precoz, quizás el más frecuente de los problemas sexuales masculinos: lo sufren el 40% de los hombres menores de 50 años. Por el temor a no fallar y buscando que la pareja pueda llegar al orgasmo, la angustia aumenta los neurotransmisores en el cerebro y causan que el reflejo eyaculatorio llegue más rápidamente. Si bien con la edad el tiempo del coito se va prolongando, la mejor solución -además de buscar apoyo psicológico- es realizar ejercicios de relajación previos al acto sexual; y sólo en casos extremos, se brindan psicofármacos -como antidepressivos- que retardan la eyaculación. Otro mito equivocado es que la esterilidad sólo sucede entre las mujeres. Pues la mitad de los casos son masculinos, y se deben diversas causas: como golpes en los testículos, secuelas de paperas, infecciones o exposición de los genitales a temperaturas elevadas, hernias; aunque también puede darse por aparición precoz o tardía de la pubertad o por consumo elevado de

Sta. Coloma y Badalona SOL

UVA
BRONZEJAT

SESIONES
FACIAL
HORIZONTAL
VERTICAL+
GIMNASIA PASIVA

DESDE

2,10 €

FOTODEPILACIÓN

Un precio las sesiones
que necesites

PIERNAS ENTERAS: 598 €

AXILAS MÁS INGLES BRASILEÑAS: 298 €

INGLES BRASILEÑAS: 198 €

La máquina más eficaz SYNCHRO HP
del mercado

Financiamos
tu tratamiento

www.dekalaser.es

Av. Llorenç Serra,8
08921 Sta. Coloma de Gramenet - Barcelona Francesc Layret, 30 - 08911 Badalona - Barcelona
Tel. 93 466 32 14 Tel 93 389 43 58



C/ San Carlos, 36 - Telf. 93 386 10 64 - 08922 Sta. Coloma de Gramenet

www.restaurantecasapepe.com



alcohol, tabaco o marihuana; entre otras razones. La imposibilidad de que la pareja pueda concebir lleva a una presión que, si no se dialoga y no se buscan las soluciones adecuadas, pueden llevar a dejar de disfrutar del sexo –que pasa a ser una obligación reproductiva–, e inclusive a la crisis entre el hombre y la mujer.

Los hombres siempre son sanos

Si para muchos nombrar al cáncer es peor que decir una mala palabra, ni que decir si tiene relación con el de próstata, donde entran en juego los tabúes sexuales. “El cáncer es tabú porque ha sido una enfermedad mortal durante siglos. Recién se habla de curación en el siglo XX, por tanto, la humanidad ha relacionado constantemente cáncer y muerte. Para colmo, incluso en el siglo XXI, los tratamientos son duros y con consecuencias serias”, describe Jordi Estapé, catedrático de Oncología y director científico de Fefoc.

La psicóloga Núria Estapé, por su parte, revela que todavía hay gente que piensa que el cáncer es una enfermedad contagiosa. “Inclusive, aunque a una persona le pregunten y responda que no es contagioso, se comprueba que a nivel afectivo hay una reducción de las visitas con el enfermo, como si fuera una superstición”.

El cáncer de próstata, que cada año mata a 6 mil personas y afecta a 13.500 más, no se puede evitar que aparezca, pero sí se puede realizar una detección precoz para tratarlo en una fase temprana. Diversas estadísticas demuestran que la mortalidad asociada a este tipo de cáncer se reduce hasta un 97 por ciento, siempre que sea detectado a tiempo, lo cual es posible con una simple

revisión periódica.

“Hay hombres que tienen miedo o vergüenza a realizarse el tacto rectal. Además, las consecuencias del tratamiento pueden afectar la autoestima masculina”, dice Núria Estapé, y nombra la posibilidad que la operación quirúrgica, llamada ‘trasectomía’, provoque problemas de erección. “Si estos problemas sexuales coinciden con el momento de la jubilación, de sentirse mayor, tenemos servido un tabú en bandeja”, apunta esta profesional, quien recuerda

que, incluso en el lenguaje, “se dice ‘prostático’ como algo peyorativo”. El cáncer de mama tiene una repercusión social y un alcance mediático que el de próstata está muy lejos de alcanzar. La psicóloga Estapé revela que en Estados Unidos el actor Robert de Niro encarnó diversas campañas de información de este cáncer masculino, pero en España ninguna figura conocida quiso prestar su imagen para una iniciativa similar.

Una campaña mucho más que original

Sin embargo, du-

rante el pasado noviembre, en España y en otros países como Estados Unidos, Gran Bretaña y Australia, se ha realizado una campaña de concienciación impulsada por la Fundación Movember. Se trató que los hombres dejen crecer su bigote, y funcionen como vallas publicitarias humanas, y que además de un cambio de imagen, informen a amigos y familiares del cáncer de próstata y ayuden a recaudar fondos.

“Lo que buscamos es sacar el tema a la calle, hacerlo público, que no se hable sólo de puertas para adentro. La parte sanitaria es muy importante, pero queremos hacer un cambio de chip en la sociedad, que la gente se anime a preguntar, a crear la inquietud y a abrir un debate sobre la existencia y prevención de este cáncer”, describe Marta Roca, una de las impulsoras de la campaña de Movember en Barcelona.

De eso se trata: asumir que una enfermedad como el cáncer de próstata, o de problemas como la disfunción eréctil, la an-dropausia o la eyaculación precoz, puede derivar en problemas de depresión si no se los asume con valentía y no se toma la decisión de buscar ayuda. Porque ante estas situaciones, el silencio es el peor remedio.



*El restaurante
Los Almendros
de Cunit
le invita a conocer:*

La Casona Restaurant

El lugar idóneo para que su boda o cualquier velada sea espectacular.



** Asador burgalés especialista en bodas, banquetes, comuniones, despedidas de soltero/a y reuniones de empresa.*

** Sábados noche, cenas con música en vivo y animación.*

** Disponemos de salones con calefacción y aire acondicionado. Un mobiliario confortable y una exquisita decoración que prestarán el adecuado marco de elegancia, buen gusto, discreción e intimidad que su estancia, banquete o celebración requiere.*

** Hemos puesto especial esmero en la presentación y limpieza de todos nuestros servicios, así como en la precisa amabilidad y profesionalidad de todo nuestro personal.*

** Y ahora en La Casona, por cada 30 comidas superiores a 12 €.-
noche de hotel gratis donde tú elijas en toda Europa. (Bodas y despedidas: 2 noches)*

Menús de boda desde tan solo 40 € por persona · Barra libre · 2 noches hotel 5★ en Europa

*C/ La Pineda, 14 - Clariana Ctra. 340 - (dirección al Vendrell)
en la comarca de Penedès, a 40 minutos de Barcelona*

Reservas e información : 977 670 444

Entrevista a Jordi Pujol, expresident de la Generalitat de Catalunya

“Catalunya està una mica desconcertada”



L'expresident de la Generalitat de Catalunya, Jordi Pujol, conversa amb Justo Molinero. Des de la seva posició d'observador de privilegi, fa un repàs a l'actualitat política catalana i espanyola. Tal i com ell no es cansa de dir, ja no mana, però influeix.



Justo Molinero

S'imaginava vostè que després de Jordi Pujol les coses anirien tal com van ?

La veritat és que no. No m'agrada com van. Jo creia que anirien millor, sincerament. Miro de no entrar massa en el terreny polític i no faré gaire més comentaris, però no, no van bé, ni Catalunya

endins, ni de cara a la nostra projecció i relació amb Espanya i amb Europa.

Vostè reconeix que hi ha misèria a la política espanyola i catalana?

A la política catalana jo no crec que hi hagi misèria. El que passa és que ha canviat el marc en el qual es mou per problemes interns i de relació amb Espanya i per la crisi i el canvi que hi ha en el món. El terreny de joc és dolent. Pel que fa a Espanya, no m'atreveixo a utilitzar la paraula misèria, però els partits polítics actuen d'una forma més salvatge i barroera. Les pugnes al PP per al control de Caja Madrid en són un exemple. És una vergonya.

Cap a on va Catalunya?

Catalunya està, en aquests moments,

“A la política catalana jo no crec que hi hagi misèria. El que passa és que ha canviat el marc en el qual es mou per problemes interns i de relació amb Espanya i per la crisi i el canvi que hi ha en el món”

una mica desconcertada. De tota manera, crec que tenim moltes coses positives. Per tant, podem anar cap amunt. Ara, no obstant, estem frenats. Tothom està frenat, Espanya i Europa. Jo crec que nosaltres tindrem la possibilitat d'estar menys frenats que d'altres perquè la mentalitat catalana no ha estat, bàsicament, especuladora. Hem tingut molt totxo, s'ha fet molt habitatge, però també hi ha un domini de la indústria i per la producció. I, això, que no és tan brillant a l'hora de guanyar diners, a la llarga, és el que et permet aguantar. El país està molt intacte i amb possibilitats de reprendre la marxa.

El fet que Catalunya no tingui solució encara el seu finançament, fa que anem amb el fre posat?

Amb el fre posat hi va tothom. A Madrid, per exemple, anaven amb fatxenderia i ara estan tots espantats. Aquests últims anys, han estat molt agitats i no han estat ben portats. Però, si seiem, reflexionem i ens centrem, nosaltres no hem de tenir por. Aquí, coses com Caja Madrid, no passen. Ara, travessem una època dolenta, però no hem de tenir por de cara al futur.

El president Montilla li ha demanat alguna vegada la seva opinió sobre algun tema?

No. Mai. Sempre que ens trobem parlem i tenim canvi d'impressions, les nostres relacions són correctes, molt respectuoses i amables, però mai m'ha demanat consell, i és lògic que no me'l demani.

Quantes hores treballa cada dia?

Moltes. Això de treballar és un vici. És una necessitat i és un dret. Jo gaudeixo treballant i m'hi estic moltes hores.

Quants despatxos té?

Tinc un despatx on m'hi estic quasi sempre, inclosos molts diumenges a la tarda. En tinc un altre més petit a la Fundació Centre d'Estudis Jordi Pujol però hi vaig poc. Aquesta fundació publica un butlletí, organitza seminaris i actes de tota mena, publica llibres...

Com es pot explicar la Casa Gran del Catalanisme de forma que tothom ho entengui? Qui hi entra i qui hi pot entrar?

Això li ho hauria de preguntar, sobretot, a l'Artur Mas. Els partits tenen molta tendència a tancar-se en si mateixos. De tant en tant, hi ha d'haver alguna cosa que els eixampli. No es tracta que la gent agafi el carnet del partit, en aquest cas de Convergència Democràtica de Catalunya. Hi ha gent que està d'acord amb quasi tot l'ideari del partit però dissenteix en algun aspecte. O, simplement, no vol ser home o dona de partit perquè es tancaria portes. Per tant, hi ha d'haver una manera de formar part, de compartir valors bàsics, per això és la Casa Gran del Catalanisme.

gència Democràtica de Catalunya. Hi ha gent que està d'acord amb quasi tot l'ideari del partit però dissenteix en algun aspecte. O, simplement, no vol ser home o dona de partit perquè es tancaria portes. Per tant, hi ha d'haver una manera de formar part, de compartir valors bàsics, per això és la Casa Gran del Catalanisme.

L'Ignasi Guardans no serà candidat a Europa, CiU s'ha decantat per en Ramon Tremosa i això ha provocat l'aparició d'opinions a favor i en contra...

Això també li hauria de preguntar a l'Artur Mas i a la gent que ara dirigeix Convergència. Un cop decidit el relleu, em van demanar tres noms per trobar un cap de llista a Europa i un dels meus candidats era en Ramon Tremosa. Tremosa, malgrat algunes crítiques, és un home molt europeista, més enllà del seu no a la Constitució Europea. En el seu moment molta gent tampoc hi estava d'acord, fins i tot alguns que van votar sí. Tremosa és coneixedor de molts aspectes econòmics i d'infraestructures, pot parlar del Tren de Gran Velocitat o dels ports de Catalunya amb propietat. És un home especialment preparat per anar a Europa.

Els programes de televisió com Polònia fan que la gent cregui més en la política?

Potser sí o potser no. A mi el *Polònia* no em fa goig, però ho comprenc. Fa dies van fer un gag en el qual la Generalitat de Catalunya es privatitzava per treure'n diners i l'adquiria El Corte Inglés. A mi, que he estat president i que quasi ho he parit i m'ho estimo, aquestes coses em fan patir. Però no, no em queixo.

Què es juga Catalunya amb els nous immigrants?

Molt. Ens hi juguem la cohesió i la identitat del país. Catalunya era, fa cent anys, un país

majoritàriament català. Avui també ho és si partim de la base que és català tot el qui hi viu i hi treballa i a més té la voluntat de ser-ho. Però la Catalunya d'avui és molt diferent a la de fa cent anys. Catalunya com entitat serà capaç d'aguantar-ho? Catalunya té molta capacitat d'integració. Catalunya és, per molt, el país d'Europa que rep més immigració i espero que tots plegats, els d'aquí i els d'allà, serem capaços de recrear la situació. A Catalunya l'ascensor social ha funcionat molt bé i vostè n'és testimoni. El més important és que el país estigui configurat perquè la gent que ve de fora tingui la sensació que ells, els seus fills i els seus néts, poden arribar a dalt de tot.

“El més important és que el país estigui configurat perquè la gent que ve de fora tingui la sensació que ells, els seus fills i els seus néts, poden arribar a dalt de tot”

Darrerament sembla que el president Obama sigui el salvador del Món, quina opinió en té vostè d'ell?

Jo de l'Obama en tinc bona opinió. Lògicament no podrà complir totes les expectatives, ni que fos Déu Pare Omnipotent. Dit això, només que en compleixi les dues terceres parts, ja aniria bé. Tinc l'esperança i el desig de que ho faci bé.

Com porta el llibre de la segona part de les seves memòries?

Malament.

Què passa ? Què no escriu?

No escric, estic endarrerit. Faig massa coses i estic dispers. L'he d'acabar a finals de març perquè surti a l'octubre.

AUTO ALMOGÀVERS

C/ Almogàvers 163 - 08018 Barcelona Tel. 93 485 20 05 - Fax (34) 93 485 33 75
www.autoalmogavers.com - E-mail:ventas@autoalmogavers.redpeugeot.com

¿QUIERES CAMBIAR DE COCHE
Y NO SABES CÓMO?

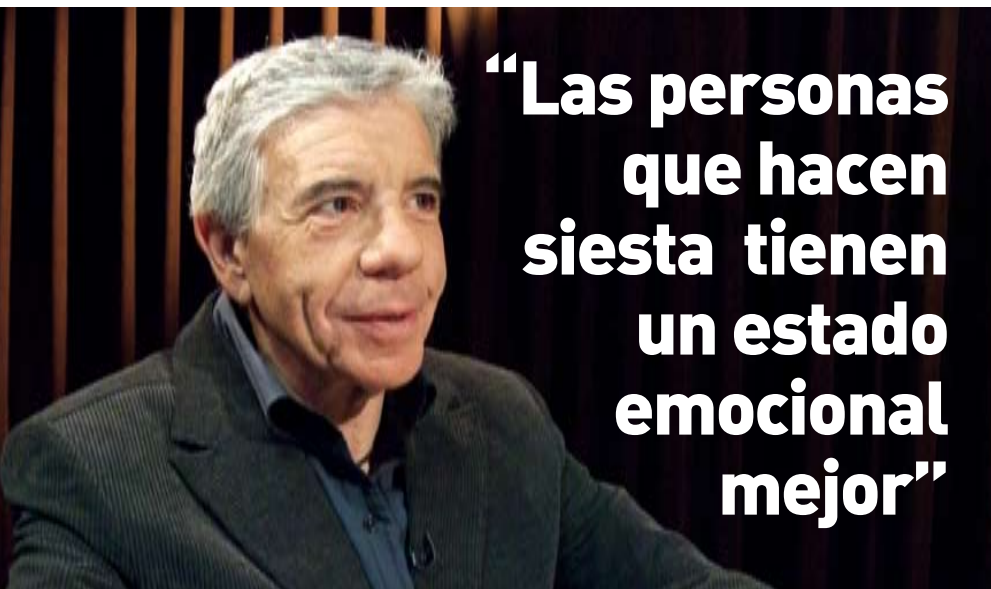
PEUGEOT 308

INICIATIVA
APARCAR
LA CRISIS

HASTA
3.000 €
de AHORRO

Infórmate en www.autoalmogavers.com

Entrevista a Eduard Estivill, doctor



Pocas personas saben tanto sobre el sueño como el doctor Estivill. Conoce todos los secretos para dormir bien, una actividad que si se realiza bien aumenta enormemente nuestra calidad de vida. En la siguiente entrevista nos da algunos consejos, sin duda muy sabios y útiles.



Justo Molinero

Lógicamente a uno se le pueden cumplir los sueños, pero si no duerme no se entera.

Para soñar hay que dormir y para recordar los sueños hay que despertarse.

¿El estrés es uno de los principales enemigos del sueño?

Totalmente cierto. Para que el sueño pueda salir en el momento que deseamos, que es la noche, depende de cómo llegamos al final de nuestro día. Es básico el aprendizaje de una serie de situaciones que tenemos que realizar durante el día para que, al llegar a la noche, el cerebro se desconecte para que salga el sueño que hemos acumulado. El estrés actúa como una tapadera y hace que no podamos desconectar.

¿Cuál es el verdadero camino del sueño?

Debemos preparar la noche durante el día. Hoy en día estamos sometidos al estrés laboral y debemos aprender a organizar

nuestro día dentro de nuestra vida rutinaria laboral. En el libro que hemos escrito, *El camino del sueño*, explicamos unos pasos que van desde unos ejercicios de estiramiento a unas dietas. ¡Ah!, es muy importante la siesta. Nuestro cerebro tiene dos momentos al día en el que necesita dormir: uno, el periodo de 7 u 8 horas nocturnas, y otro de unos 20 minutos de siestas pasadas las 8 horas después de levantarnos. Los estudios que hemos hecho son espectaculares. Se ha demostrado que las personas que duermen 15 o 20 minutos por la tarde, tienen un estado emocional mejor y el rendimiento laboral aumenta un 10 o un 15%.

¿Qué es mejor: el sueño profundo y corto o un sueño entrecortado y largo?

Un sueño profundo porque descansamos más. En el sueño profundo es donde descansamos físicamente, y en el sueño REM es donde descansamos psicológicamente.

Si un día duermes poco y otro día mucho, ¿se recuperan las horas de sueño?

En absoluto. El sueño es como una fábrica donde reparamos y restauramos sólo para el día siguiente. El sueño no se recupera, se pierde como el tiempo. Entendemos que un niño de 4 años duerma 11 o 12 horas porque a lo largo del día aprende muchas cosas y gasta mucha energía. Los adultos con 7 u 8 horas tenemos suficiente. Los mayores, a partir de los 70 o 75 años, con 5 o 6 horas tienen suficiente.

El alcohol, la nicotina, la cafeína... ¿son todos ellos enemigos del sueño?

Son los componentes que llevan estos productos. Aún y así, hay personas que eliminan mejor que otras la cafeína.

No todas las personas tenemos la necesidad de dormir las mismas horas. ¿Por qué se da esta circunstancia?

Depende de la edad y del grupo de personas que seamos. Hay un grupo de dormidores cortos y otro de dormidores largos, pero son gente completamente normal.

¿Es bueno tener un horario fijo para acostarnos y levantarnos?

Sí, es recomendable un horario más o menos fijo porque el cerebro se acostumbra a tener sueño a una hora determinada.

Se recomienda beber mucha agua, pero si bebemos mucha agua nos tendremos que levantar durante la noche. ¿Se debe beber mucha agua? ¿En qué quedamos?

Sí, hay que hacerlo durante el día y procurar no abusar del agua 3 ó 4 horas antes de la cena.

¿El buen dormir tiene enemigos?

Sí, el estrés. Tenemos que llegar a casa y cortar con todos los estímulos que nos impidan relajarnos para dormir bien.

¿Es bueno ver la televisión mientras cenamos?

La televisión no es ni buena ni mala, depende de cómo se utilice. Es muy importante comer con los niños sin ver la televisión y después verla un ratito con ellos. Incluso las imágenes muy negativas pueden ser positivas para un niño, o al menos no negativas, si las ven con un adulto.

¿Reír ayuda a concebir el sueño?

El reír ayuda muchísimo. El cerebro fabrica una serie de sustancias que se llaman endorfinas, que dan felicidad. El acto de sonreír y de divertirse provoca a estas personas la felicidad. Al segregar más endorfinas tenemos las defensas más altas. Una

persona que ha pasado una angustia muy importante tiene más posibilidades de desarrollar un cáncer, y es que el estrés baja las defensas.

Leyendo su libro me llamó mucho la atención que una persona diestra que sea un poquito obesa, es recomendable que coma con la mano izquierda. ¿Es verdad?

Este libro está escrito por Yolanda Sáenz de Tejada, mi socia. Es una poeta magnífica. Ella forma parte de estas ideas. Ella explica estos pequeños trucos para comer despacio. Si comes más despacio, la sensación de saciedad llega antes al cerebro. En el libro explicamos hábitos saludables durante el día para llegar bien a la noche.

¿Qué nos aporta la luz del día?

Lo que hace la luz del día al cerebro es eliminar una sustancia química que se llama melatonina. Sabemos que cuando aparece la oscuridad, esta sustancia le dice al cerebro que tenemos que dormir. El consejo que podemos hacer llegar a todos los trabajadores nocturnos, es que trabajen con mucha luz para evitar que aparezca la melatonina y que cuando se marchen a casa utilicen gafas de sol. La melatonina no está comercializada en España porque es tan barata que a los laboratorios no les interesa.

¿Cuándo se puede considerar a una persona como un trabajador nocturno?

Es evidente que el que trabaja toda la noche es un trabajador nocturno, pero aquel que trabaja hasta las 2 o las 3 y aquel que se levanta a las 4, también es considerado como un trabajador nocturno. Desgraciadamente estas personas tienen 5 años menos de esperanza de vida que el resto de personas que duermen toda la noche. El cerebro humano está preparado para dormir, descansar, fabricar hormonas, reparar el cuerpo y darnos

defensas sólo por las noches. Si cambiamos el sueño es menos reparador, se levantan más cansados, no rinden lo mismo y tienen consecuencias físicas y psíquicas.

¿Es aconsejable que cambien a un mes de mañana y uno de noche?

El turno rotatorio es bueno siempre que sea a favor de las agujas del reloj.

¿Cuál es la hora de la siesta para los trabajadores nocturnos?

Tienen que hacer la siesta 8 horas después de haberse levantado. Una de las ideas que deben tener los trabajadores nocturnos es que su día comienza cuando ellos se levantan por la mañana. No deben mirar el reloj y desayunar, han de comer 4 ó 5 horas después, hacer la siesta antes de entrar a trabajar y cenar a las 3 ó 4 de la madrugada para más tarde marcharse a dormir.

¿Cuál es el desayuno ideal?

Estamos ocho horas sin ingerir alimentos y nuestro cuerpo necesita energía para afrontar el día. Yo recomiendo una tostada con un poco de aceite, un zumo de naranja y un vaso de leche con café o Cola Cao.

¿A cuántos idiomas están traducidos sus libros?

A 18 idiomas. Los traducen a todos los idiomas porque pueden ayudar a todas las personas del mundo.

Le agradecemos mucho que haya estado con nosotros.

Es agradable contar con compañeros que nos dejan, a los científicos, explicar nuestras novedades. Espero que sea bueno para todo el mundo. También espero seguir trabajando muchos años para seguir investigando y que mucha gente pueda mejorar su calidad de vida.

INDUSTRIA MOTORS
www.industriamotors.com

El mayor centro de vehículos industriales y turismos de ocasión

- * Más de 300mt. cuadrados de exposición
- * Más de 200 vehículos en STOCK
- * Revisados y garantizados por talleres propios



C/ Santander,83 - (Cerca ctro. Comercial LA MAQUINISTA) Barcelona
(M) L2 La Verneda - Tel. 93 383 74 44

Instalamos láminas solares homologadas a **vehículos desde 90 €**



Sustitución de lunas de automóviles

DAIJO

Rda. del Cros, 18 local Mataró
Tel / Fax 93 510 40 21 Mo. 638 92 88 99
www.daijo.es

“Siempre me he subido donde se me prohibía”

Millán Salcedo, ex *Martes y Trece*, visitó Barcelona con su espectáculo *Yo me subí a un piano negro*. Él mismo lo presenta como “un monólogo de diseño con pianista y todo”. Entre función y función habló con Justo Molinero de las cosas de la vida y del teatro.



Justo Molinero

A estas alturas de tu vida ya te puedes subir a donde te dé la gana, hasta encima de un piano verde...

Bueno no te creas, sigo teniendo vértigo.

Tú, de Brazatortas.

Sí. Tú y yo somos casi paisanos. Brazatortas, provincia de Ciudad Real, al lado de los Llanos de la Alcudía. Aquello es muy chiquito. Siendo yo un bebé, sin pelos en el codo, a mi padre le dieron trabajo en la Calvo Sotelo de Puertollano, que hoy se llama Enpetrol, y nos fuimos allí a vivir. Yo, en Brazatortas, prácticamente no he estado nunca. Pero, eso sí, yo siempre digo donde ha nacido.

¿Y dónde te quieres morir?

Pues no lo sé. Pero probablemente de gira, de aldea en aldea, como el titiritero de Joan Manuel Serrat. Yo voy donde me digan, allí hay un bolo, pues me voy.

¿Qué le das a Serrat para que sea tu fan número uno?

No, es al revés. Yo soy su fan número uno. Él ha canalizado mis sentimientos más íntimos. Serrat es mi norte, mi estrella, mi ser. ¡Que lo hagan santo ahora mismo!

¿Esto qué haces en el Capitol es una obra?

Es que no lo sé ni yo.

Pero la obra estaba escrita...

Sí, incluso tiene su colofón final. *Yo me subí a un piano verde* es una especie de improprio, de asunto que yo tenía pendiente. He desempolvado mi pasado. He sacado a relucir viejas historias que me estaban perturbando, demasiado quizás y he dicho fuera. Catarsis pública.

En tu espectáculo hacer el amor se llama empolvar.

También embozarse, a la milanese, le pones polvos y huevos y lo pones todo en el “microhontas” y, ala, ya está.

¿Ya has aprendido a reírte de ti?

Yo me sigo riendo de mis paridas. Sí, me encanto. Sobre todo cuando me descubrí delante de un espejo y dije: Dios Mío, qué horror, ¿eso soy yo? Tengo la enorme suerte de hacer justo lo que me gusta.

A Ana Obregón no la dejas al margen de tu espectáculo.

Es mi musa, como la mayonesa. Por cierto, lleva ya muchos años en el candelero y algo debe de tener el agua cuando la bendicen. Yo no me río de ella, me río con ella. A mí lo que me gusta es reírme con el personaje, pero siempre desde el respeto.

¿El público catalán es agradecido con tu humor? ¿Lo entiende?

Sí, porque me debe ver cercano. Aquí salgo al escenario sin tapujos, continuo en mis Trece. Josema y yo hicimos una cosa muy buena: separarnos a tiempo. Aquello –*Martes y Trece*– quedó allí y la memoria colectiva lo recuerda divina-

mente. Mucha gente que viene a verme lo hace para ver a aquel de *Martes y Trece*, el de la empanadilla, el de la Encarna de Móstoles.

¿Ya es mayor de edad la empanadilla?

Sí. Ya es la patrona de Móstoles, Santa Empanadilla.

Este es un país de tristes, de titulares sensacionalistas. Mientras más malo, mejor. ¿Hace falta gente con humor como tú?

Sí. Se hace un periodismo muy sensacionalista y fatalista. Antes, la cobertura informativa de un accidente se realizaba desde el respeto. Ahora no. Ahora van a buscar la viscera. Es terrorífico.

Tú siempre has sido un poco el rebelde sin causa.

Yo siempre me he subido donde se me prohibía. Era muy malo, ahora le llaman hiperactivo pero yo era un “hijoputoide”.

En aquel tiempo tu vocación principal era ser monja, ¿con cofia?

No, con teja. Realmente mi vocación está en el mundo del espectáculo, porque en el internado donde yo estuve durante diez años en los Salesianos de Ciudad Real, organizaban las veladas de San Juan Bosco. Hacían zarzuelas y como yo tenía voz blanca me pusieron de solista en el coro y actuaba constantemente. Así fue como descubrí, a una edad temprana, lo que hoy en día es mi vocación.

No t'aturis



COINCIDENT AMB:



Fira Barcelona

**Recinte Montjuïc
20-21 Març 2009**

Futura i Fòrum del Treball és la millor opció per créixer en la teva carrera professional. Un espai pensat exclusivament per al teu futur, amb totes les propostes en màsters i postgraus, ofertes de treball i un programa de jornades tècniques molt complet per desenvolupar la teva professió i aconseguir totes les metes. Amb tot l'assessorament i l'orientació personal perquè no deixis de superar-te. A Fira de Barcelona, el primer recinte firal d'Espanya.

Futura
SALÓ DELS MÀSTERS I POSTGRAUS

Fòrum del Treball
BORSA DE TREBALL

www.salofutura.com



EXPOELEARNING

Companyia Aèria Oficial
clickair
vola intel·ligent



“Lo que cuesta es mejor”

Casi 3 años después de su último album, Niña Pastori, la cantaora con más proyección de futuro, presenta su séptimo disco con el título *Esperando verte*.

Carla Lladó

¿Estás contenta con este disco?

La verdad que es que sí, estoy muy conten-ta y feliz con el resultado. Ahí estamos.

El título: *Esperando verte...* a la niña, al disco. Tus hijos ya han nacido. ¿Cómo se siente cada uno?

Pues sí, ya están los dos, está el disco y está la niña gracias a Dios, y las dos cosas bien. La verdad que no tienen comparación, son dos partos completamente diferentes pero un disco es casi como eso, por la composi-ción, saber donde lo vas a llevar, hacia qué dirección, como va a estar el disco encami-nado, y es duro también...

Durante el tiempo de la grabación es-tabas embarazada, ¿eso ha hecho que

se generaran en ti nuevos sentimien-tos, una nueva voz... una nueva forma de enfocar el trabajo?

Sí que había ahí una cosa diferente, una es-pera, un esperando verla, y yo estaba llena de sensibilidad y de sentimientos a flor de piel y eso para cantar, a una artista, influye. Además yo soy una persona que canto mu-cho y me influye mi alrededor y todas esas cosas creo que nos han favorecido.

¿Cada disco es diferente, se siente di-ferente?

Cada disco es diferente, es que cada día somos diferentes, cada minuto que pasa aprendemos cosas nuevas, estamos con gente nueva, pensamos de diferente ma-nera, y todo eso a la hora de sacar un dis-co, que lo hacemos cada dos años... en dos años pasan muchas cosas. Muchos cam-

bios en la vida de todos. Y luego todo en general se expresa en los discos.

El single es *Capricho de mujer*. ¿Tu capricho es haber podido trabajar con grandes artistas como Diego del Morao, Jose Miguel Carmona y Vicente Amigo?

Sí, son artistas con los que he colaborado siempre, con José Miguel ya hemos cola-borado en varios discos y la verdad que es una suerte poder tenerlo al lado siendo un gran artista, es un musicazo de los pies a la cabeza. Y luego estamos con Diego del Moral, también, es un guitarrista al que admiro y al que también quiero mucho y luego como invitado especial como guita-rrista tenemos a Vicente Amigo que hace la bulería “del vagabundo” y la verdad que es un honor tanto para Chaboli, que es el productor del disco, como para mí el poder haber estado con ellos.

Retomando los inicios tuyos, a los 4 ya acompañabas a tu madre, ¿ha sido tu referente en el mundo musical?

Sí claro, ha sido un refente importante, ella es la que me ha inculcado el amor por el cante, por el flamenco, por el estilo de mú-sica con el que he aprendido a cantar.

El bagage que llevas o lo que tu ma-dre te inculcó, ¿se lo transmitirás a tu hija?

Ella ya lo va a vivir, ya lo ha vivido y es lo que le toca, yo canto y hago este tipo de música y mi marido también es músico, lo lleva en la sangre. Le guste o no le guste lo va a vivir. Que se dedique o no luego... eso ya lo que quiera, yo no se lo voy a inculcar con el obje-tivo que luego ejerza a nivel profesional.

¿Te da sinsabores?

Puede llegar a dar pero para mí la música es un alivio, yo te hablo en mi caso, si yo es-toy mal me sirve y si estoy bien también.

Niña Pastori año tras año ¿cómo ha ido creciendo como artista?

Te puedo decir que desde que empecé he tenido la suerte de estar rodeada de bue-nos músicos, de gente con mucho talento, de gente con la que he aprendido y yo espe-ro haber evolucionado, principalmente en estos trece años de carrera más profesio-nal y conocida en nuestro país.

Yo leí que en otra entrevista comenta-bas que el aficionado en América con-trola mucho flamenco.

Sí es verdad, allí controlan más de lo que uno piensa. En Méjico tuvimos la suerte de conocer un guitarrista que conocía el fla-menco muy bien, incluso los músicos que venían con nosotros, los guitarristas, esta-ban sorprendidos con este hombre, no re-cuerdo el nombre pero nos impactó ya que tocaba cosas muy difíciles para alguien que no ha nacido aquí en España envuelto de este tipo de cultura musical.

A veces ¿hay que ahorrar en compo-ner?

Yo he ahorrado, creo que tengo ese puntillo de guardar las cosas; y más que a mí, a mi

marido Chaboli, él siempre guarda trocitos y tiene una grabadora donde hay infinida-des de estribillos, cosas sueltas, puenteci-tos que luego te pueden ayudar.

El reconocimiento profesional te lle-gó pronto, ¿crees que todo ha venido muy deprisa?

Me ha venido joven pero empecé en esto siendo muy pequeña, ya a los ocho años, pero no ha sido algo de sopetón, precipi-tado, ya que a los diecisiete hice mi primer disco, con dieciocho salió al mercado y aho-ra tengo mi séptimo disco. A pesar de que las cosas me han venido a una edad tem-prana, ha venido todo poco a poco.

A los ocho años ya tenías claras las ideas, dedicarte a la música.

Sí, me presenté a muchos concursos, a muchos festivales ganados, hice muchas cosas que me ayudaron a sacar ese primer disco y hacer camino hasta hoy.

¿Qué te atrae de la música?

Las cosas difíciles siempre se saborean de manera distinta, lo que cuesta es mejor. La música ahora está complicada como

cualquier otra profesión. Hay muchos mo-mentos duros pero te da muchas satisfac-ciones.

Me gustó un comentario, aclaraste un día que de “flamenquito” nada, se lla-ma flamenco.

Creo que es quitarle importancia a una mú-sica. El flamenco es una música muy rica en ritmo, en melodía, en todo, es muy larga, hay muchos palos...

Quiero que me digas un momento que te haya marcado en tu carrera.

Quedarme con algo es difícil, pero por de-cirte alguno... el concierto de Buenos Aires fue especial.

Ahora toca el trabajo duro, ¿provoca nervios este trabajo?

Quién sabrá que son los nervios... claro que sí, y muchos. Ponerte ante un público es, por mucho tiempo que pase, una presión que se puede ir controlando con los años de experiencia pero es algo que siempre está ahí por el respeto ante la gente que hay que tener. El artista es el que tiene todo el peso al salir al escenario.

Oficinas centrales:
Beato Oriol, 24-25-26 · Tel 93 575 02 22 · Fax 93 575 09 16
Enric Morera, 9 · Tel/Fax 93 575 42 42
08110 Montcada i Reixac
www.grupoalmansa.com · info@grupoalmansa.com

BanSabadell Fincom
Financie sus compras hasta
9 meses sin intereses

+30 años
a su servicio

Un grupo de profesionales con más de 30 años de experiencia ofreciendo su servicio a empresas y particulares. En nuestra amplia gama de productos, encontrará lo que necesita.

ventanas | mallorquinas | todo tipo de rejas | techos de aluminio | vidrios | mosquiteras
divisiones de oficina | vallas | puertas | mamparas de baño | persianas | celosías

TERRASSA	BARCELONA	GRANOLLERS	EL MASNOU	BARCELONA	CASTELLAR DEL VALLÈS	GIRONA
Pare Llaurador,12 Tel. 93 780 71 65	Av. Borbón, 21-23 Tel. 93 340 52 17	Av. Joan Prim, 111 Tel. 93 849 85 85	Amadeo I, 33 Tel. 93 540 45 00	Santa Engracia, 68 Tel. 93 350 83 16	Passeig,79 Tel. 93 715 89 03	Crta. Barcelona, 166 Tel. 872 08 11 11

TEMAC'S
BAR - RESTAURANT

Carta
Menú 8,30 €
cada 10 menús 1 gratis
(Menús para llevar)

DOMINGOS Y FESTIVOS
Pollos a l'ast.
Comidas para llevar.
Tapas variadas.
Especialidad en BOMBAS

PLATOS COMBINADOS DESDE 4,20 €

Passeig del Centanari 7
08410 Vilanova del Vallès

Reservas: Tel. 93 845 61 56

“Haciendo lo que hacemos, somos los mejores y los peores”



Simplemente como una gran sobredosis de humor. Así se podría definir una conversación con Miquel Àngel Rodríguez, más conocido por su nombre artístico *El Sevilla*. Es el cantante y líder de los *Mojinos Escocíos*, que en estos momentos ya cuentan con 11 discos grabados y un recopilatorio conmemorando el décimo aniversario del grupo.

Justo Molinero

¿El humor nunca está de más?

Al revés. Por desgracia hay muy poco. Debería haber más humor todavía.

En tiempos de crisis, ¿de qué crees que debería hablar la gente?

Es bueno que haya gente que nos dediquemos al humor porque puede ser una de las salidas. Es verdad que hay crisis. Vivo encima de una oficina del INEM y nunca he visto tanta gente allí, pero creo que se habla de la crisis más de la cuenta y habría que animar más a la gente, en vez de desanimarla.

¿El rock de los *Mojinos* es tan clásico como lo bien que está hecho?

No hemos inventado nada, pero suena un poco más actual.

¿Por qué dicen que los *Mojinos* se

llevan el gato al agua?

Es muy fácil llevarse el gato al agua porque todo el mundo hace lo mismo. Nosotros hacemos algo diferente. Es mucho más original porque no lo hace nadie. Así que, haciendo lo que hacemos, somos los mejores y los peores.

¿Desde cuándo vas a por la sueca?

Es una camiseta que me compré en Sevilla en una tienda retro. Me compré varias.

¿La frustración de los *Mojinos Escocíos* es no haber representado a España en Eurovisión?

Es verdad que nos lo llevábamos planteando muchos años. Ahora pensamos que ya no es el momento.

Qué dan mejor los *Mojinos Escocíos*, ¿la talla o el peso?

Todos damos mejor el peso, menos el

batería que da la talla. Cuando termina un concierto primero nos duchamos los cuatro y luego el batería. Con ese tío no queremos 'na', y menos sin calzoncillos (risas).

“Creo que se habla de la crisis más de la cuenta y habría que animar más a la gente, en vez de desanimarla”

¿Es verdad que la tienes tan gorda como dicen?

La cabeza sí. Dice mi padre que mi madre, 38 años después, aún tiene los puntos frescos.

Los novios que las madres nunca quisieron para sus hijas...

Nosotros en los conciertos comemos, nos

acostamos, nos levantamos, tocamos y nos vamos. En una comida de esas surgió la anécdota del día en el que cada uno conoció a su suegra o al revés. El día en que la suegra de cada uno se enteró de que ese es el novio de la niña. Fueron cinco anécdotas diferentes.

¿Las suegras se sienten avergonzadas de que las niñas salgan con la gente de los *Mojinos*?

Es la primera impresión, pero ahora nos quieren mucho. Yo llevo dos años viviendo con mi suegra. Lo primero que le dijo a su hija fue: “¡La madre que te parió! ¿Ese es el que te llama por teléfono?”. Ahora no me cambiaría por otro.

¿Papito el mío?

¡Disco de oro! En los tiempos que corren es un privilegio y con la poquita gente que nos apoyáis aún más. Hay muy poquita gente que nos haya apoyado desde el primer disco hasta el último como vosotros.

¿Cómo está Jerónima?

Mayor. Ya hace doce años de aquel amor.

¿Cuál es la Jerónima de este disco?

Unas cuantas. Por ejemplo el “Himno a la libertad, la libertad a la barra libre”, “La mamá de José”.

¿Ya no queréis ser las burbujitas de Freixenet?

No. Ahora vamos a hacerle canciones a Codorniu.

¿Qué sería del humor sin el acento andaluz?

Nos llevamos gran parte del peso, pero también hay quien abusa del acento para el humor y eso cansa mucho. Yo me *jarto* de reír con un maño, con un bilbaíno, con un valenciano... Es verdad que siempre se

ha relacionado mucho el acento andaluz con el humor pero no hay nada más *hartible* que un tío que quiera ir de gracioso. El otro día me entrevistaron para un periódico de Sevilla y no me publicaron la entrevista porque dije lo que sentía: “una cosa es ser más sevillano que la Giralda y otra distinta es ser como yo, según algunos la vergüenza de los señoritos sevillanos”. La periodista me preguntó que a qué olía Sevilla y yo respondí: “de vez en cuando a mierda de caballo”. Se enfadó la chica del periódico y no me publicó la entrevista. No dije ninguna mentira. Sevilla es muy bonita pero si te paseas por donde están los coches de caballos, huele a mierda de caballo.

¿Las letras de vuestras canciones forman parte del buen humor?

Considerando que tenemos más de 170 y que no hemos hecho ninguna en serio, es el pilar. Nos propusieron grabar una canción en serio que hablase de la anorexia, porque conocimos a una chavala de Medina Sidonia que tenía 30 años y pesaba 30 kilos. Nos sensibilizamos con la chica y le dimos muchas vueltas, pero aún y así no podíamos hacer una canción en serio porque la gente se hubiese reído igualmente, así que hicimos “La gorda de mi novia” y le dedicamos la canción a ella.

¿Qué es un 'friki'?

Frikis hay muchos. Un friki es un 'colgao' que se quiere ganar la vida haciendo el payaso.

¿Ya sois todos mayores de edad?

Sí. Ya no tenemos que enseñar el DNI cuando sacamos tabaco de la máquina.

Cuando hay crisis en el grupo, ¿cómo lo arregláis?

No hay crisis en el grupo. En doce años

nunca ha habido ni una discusión.

¿Sueles mirar para atrás?

Sí, y te das cuentas de que ya no eres un niño y que lo que hacemos tiene que ir acorde con nuestra edad. Lo que me da miedo es pensar lo que haremos dentro de 20 años.

¿Os consideráis insuperables?

En lo que hacemos no. Seguro que dentro de un tiempo sale un grupo que lo hará mejor y se reirá más la gente.

¿Consideráis que este es un país de retrasados?

Para muchas cosas sí y para otras somos una 'jartà' de adelantados.

¿Cuál es la mentira del Rock and Roll?

Mientras haya una sola persona que escuche, el Rock and Roll seguirá vivo, pero sí es verdad que está totalmente muerto. Ahora está de moda el hip hop. Sevilla es la capital europea del hip hop.

¿Las margaritas siguen siendo flores del campo?

Todavía queda campo y margaritas.

¿Sigues durmiendo en el suelo?

Todas mis camas son bajas.

¿Cómo se presenta el año de giras?

Mejor que el año pasado.

¿Hay crisis en el mundo de la música?

¡Y tanto que hay crisis! Crisis de composición, crisis de todo tipo.

Agradecemos que hayas estado con nosotros y te deseamos lo mejor.

Justo, te quiero.

BAR RESTAURANTE EL RACÓ D'EN CONA

- * Calçots
- * Torrades típiques d'en Cona
- * Parrilladas
- * Platos especiales
- * Lugar íntimo y familiar
- * Romántico
- * Gran terraza



Menú diario



ABIERTO TODOS LOS DIAS

C/ CORRAL D'EN CONA, 5 (CUBELLES) Tel. 93 895 04 93

“El Rocío es mucho más por lo que no se cuenta”



El reconocido artista, de origen andaluz, no ha dejado de cantar desde que en 1975 fundó *Bordón 4* hasta la actualidad con *Voces de Romero*. Su amor por la Virgen del Rocío lo lleva dentro y, sin duda, le ha llevado muchas satisfacciones.

Justo Molinero

¿Qué es para ti el Rocío?

Mi vida, mi sentimiento, una forma de vivir, una forma de crecer, mi forma de expresar, una cultura... es todo.

Si no existiera la Virgen del Rocío, ¿habría que crearla para que le pudieras cantar?

Es la consecuencia de haber nacido en Almonte. Desde hace ya unos años tan sólo me satisface cantarle a ella.

¿Y a Andalucía?

Es distinto, aunque le pongamos todo nuestro sentimiento y corazón. El sentimiento religioso que tenemos hacia la Virgen es un sentimiento mucho más íntimo.

Yo pensaba que el Rocío era un producto de algunas revistas del corazón.

El Rocío es mucho más por lo que no se cuenta, que por lo que se cuenta.

¿Hasta cuándo estarás cantando?

Hemos tenido que pelear en muchos momentos. Lo llevo muy dentro y me gusta mucho, aunque ha habido momentos en los que he querido dejarlo, pero la cabra tira al monte. Nunca dejaré de cantar.

¿Desde cuándo cantas?

Desde siempre. Desde jovencito hacia grupos.

¿Cuántas misas rocieras has cantado?

Uf. Hubo un tiempo que cada semana la cantábamos.

¿Cuándo notaste que estabas enamorado de la Virgen del Rocío?

Es un amor espiritual, es un sentimiento que llevas dentro. Eres o no eres rociero.

¿Cuándo formasteis *Bordón 4*?

En 1975. Éramos dos amigos y dos amigos que nos presentaron y decidimos juntarnos para hacer un grupo.

¿Cómo llevabais la fama?

Yo recuerdo haber cantado para mucha gente. Nos daban mucho calor y mucho cariño. Vendimos muchos discos.

¿Cuánto cobrabais con *Bordón 4*?

Tuvimos varias épocas. Cada vez que una de nuestras canciones tenía éxito, subía el caché.

¿Sueles mirar hacia atrás?

Yo llevo muchos años fuera de *Bordón*, pero sigo todavía en *Bordón*. Me marché en pleno auge y con todo el dolor de mi corazón.

Tuve que tomar una decisión y la tomé.

¿Cuándo comenzaste a componer?

Estando con Bordón. La primera canción que compuse fue *Volveré a mi Andalucía*.

¿Por qué te marchaste?

Me encantaba salir al escenario y grabar los discos, pero no quería coger el coche y estar tres días fuera de casa sin mi familia. Realmente ya no me satisfacía. Así que como estaba en mi excedencia y se agotaba, tuve que decidir entre seguir cantando o volver a trabajar. Hice un poco de recuento de todas las vivencias y decidí dejarlo.

Más tarde montaste *La hermandad Rociera Los Romeros* y sigues cantando.

Yo igual me pongo a cantar delante de un montón de gente que paga por venir a verme que me pongo a cantar delante de 12 amigos. El disco lo hicimos gracias a los contactos que tenía y a mi amigo Curro, que fue quien lo propuso. Así se pudieron hacer realidad los proyectos de la Hermandad como comprarnos el “Sin pecado” y hacer muchas reformas.

¿Eres feliz en *Voces de Romero*?

Es como mi familia. Llevamos tantos años juntos...

Si les pregunto a tus compañeros de *Voces de Romero*, ¿qué opinan de ti?

Yo creo que me tienen un cariño especial al igual que yo a ellos. Me han demostrado una lealtad muy grande y nunca grabaré un disco en el que no esté mis *Voces de Romero*.

¿Qué es la misa rociera de Premià de Dalt?

Llevamos 13 años haciéndola y es una de las cosas más bonitas, mejor hechas y con más perfección de las que he vivido en Catalunya. Es digno de ver, una manifestación religiosa que reúne a 6 o 7 mil personas. La misa de Premià de Dalt la haremos mientras ellos quieran.

Te agradecemos que hayas estado con nosotros.

Ha sido un placer estar en tu programa. Quiero decir a los lectores que pueden conmigo para lo que haga falta y que sueñen con la marisma y con la Señora.

PISOS OBRA NUEVA EN VENTA

CERDANYOLA DEL VALLÈS

C/ SANT FRANCESC 14 - 16 (JTO. AVENIDA CATALUNYA)

PLAZAS DE PARKING
EN ALQUILER
OPCIÓN A COMPRA
DESDE * 90 EUROS MES.

- PISOS 2 Y 3 DORMITORIOS
- COCINA EQUIPADA
- BAÑO Y ASEO
- TERRAZAS PRIVADAS
- ASCENSOR
- PARKING OPCIONAL
- ACABADOS DE 1ª CALIDAD



* ALQUILER OPCIÓN A COMPRA DESDE 24.000 EUROS.



INFORMACIÓN Y VENTA:

FINCAS MIRAFER
C/ SAN CARLOS, 57 STA. COLOMA DE GRAMENET
93.466.28.28
WWW.FINCASMIRAFER.COM

* PISOS EN ALQUILER
CON OPCIÓN A COMPRA
DEDE 1.000 EUROS.

Oferta contractual no vinculante

PROMOTORA - CONSTRUCTORA:
P PERIMETRO XXI S.L.

El muffi
Y... ¿Por qué no un Muffin? Delicioso a todas horas



la terraza
del invierno

¿Qué te apetece? Echa un vistazo a nuestra carta
Llámanos y te lo llevamos a tu casa ahora mismo

93 810 22 58

MUFFINS - PIZZAS - TAPAS - CARNES - PESCADOS - PASTA - BOCADILLOS - BEBIDAS - CAFES

Passatge Mare de Deu del Carme - Vallpineda - Sant Pere de Ribes - Barcelona
Entrada por Vallpineda oeste (Las banderas, la Creu de Sitges)

93 810 22 58 - www.elmuffi.com

Conversamos con Tina Parayre

Tina Parayre, hada madrina en el Hospital Infantil Sant Joan de Déu

Es una fría mañana de enero. Llegamos al Hospital Sant Joan de Déu donde nos espera Tina Parayre, coordinadora los últimos ocho años del voluntariado de este centro de referencia internacional en el tratamiento infantil. Tina y Belén Roldán son las autoras de *El caballo de Miguel*, una sorpresa editorial que relata historias extraordinarias que suceden en ese lugar al que los pequeños llaman “la casa de los cien ojos”.



Eusebio Burgos y Paco Santana

Tina nos recibe con una sonrisa en mitad de una de sus jornadas de trabajo, rodeada de algunos de sus voluntarios, la mayoría mujeres, en un nuevo espacio que a primera vista pasaría por una guardería donde las señoras llevan bata blanca y nos observan aparentemente distraídas por si nuestro atrevimiento de periodistas pudiera vulnerar la seguridad y la paz con la que los chavales se entretienen al otro lado de la instalación. Allí, un pequeño juega con unos cochecitos bajo la mirada serena y paciente de un voluntario. Si no fuera por la bata pasaría por cualquier abuelo de los que conocemos, y el niño, que no levanta un metro del suelo, juega abstraído a nuestra presencia, tirando de su gota a gota y

envuelto en un aparatoso vendaje que le cubre medio rostro. Primera lección.

Tina llegó al Departamento de Voluntariado hace veintitrés años.

“De forma innata, el niño, sabe que es absolutamente dependiente, necesita de sus padres, asume con naturalidad su estado y además no se ha planteado nunca que la vida sea encontrarse siempre bien. Nosotros, como adultos, al caer enfermos pensamos que lo que nos pasa es una desgracia...”

Ella llegó un día, hace veintitrés años, y se quedó. También experimentó la

transformación que asegura se produce con el paso del tiempo entre los que consiguen llegar al Departamento de Voluntariado del Hospital.

“Aquí uno se hace determinadas preguntas transcendentales que de otro modo quizá no nos haríamos. Hay muchos voluntarios, no todos, que llegan aquí habiendo pasado una experiencia traumática en sus vidas, y desde ella creen que pueden aportar su granito de arena. Yo siempre digo que el sufrimiento te puede destruir o te puede construir depende del entorno en que lo vivas. En nuestro voluntariado existe una hoja de inscripción donde se les pregunta qué esperan de su voluntariado y casi todos expresan su deseo de sentirse útil, dar sentido a sus vidas... con el tiempo les

preguntamos en una encuesta por los motivos que les hacían continuar aquí. Habían cambiado completamente, dejaron de pensar en sí mismos para pensar lo que estaban dando al otro. Allí es donde han llegado a “curarse por dentro”...”

Tina es ahora una profesional competente capaz de contagiarte la magia que para ella es dedicar esfuerzos encaminados a intercambiar el dolor por esperanza.

“Hemos aprendido a no dejarnos llevar solamente por las buenas intenciones. Hemos desechado cualquier forma paternalista de cuidar, e intentamos provocar siempre que tanto el niño como las familias lleguen hasta donde pueden llegar. Los voluntarios hemos de crecer mucho en humildad porque entre otras cosas hemos

de creernos que el hospital debe continuar igualmente sin nosotros, que los niños seguirán siendo curados sin estar nosotros. Somos en realidad “la guinda del pastel”. El niño ha de estar muy bien cuidado y nosotros le debemos dar todo aquello que el profesional sanitario no puede”.

“No se trata de hacerse la fuerte, hay que vivirlo con serenidad, equilibrio y vocación, y procurar no endurecerte”

Pero no todo el mundo tiene las condiciones básicas para engrosar la larga lista de más de doscientos voluntarios. Tina les deja bien claras las cosas desde el principio, cuando los cita a una entre-

vista para conocerlos personalmente, como a nosotros hoy.

“Siempre informamos antes al voluntario sobre lo que va a encontrar. Por dos cosas, primero para que esté preparado y segundo para que ni la madre ni el niño puedan sospechar en ningún momento que el voluntario ha quedado impactado. Si hay una cosa triste es que en el caso de niños con malformaciones o daños cerebrales, por ejemplo, ocurre que en el único sitio donde se encuentran totalmente aceptados y queridos es en el hospital. Tenemos que evitar por todos los medios que nadie del Hospital se quede impactado por la situación con la que se encuentran. Nos hemos de comportar con muchísimo tacto. Un ejemplo de quien no puede ser nunca voluntario: recuerdo una entrevista con una candidata, una persona extraordinaria, que tan solo con mencionar la enfermedad de algunos de los niños se puso a llorar. Se dio cuenta en ese momento que a pesar de su disposición no podría ser voluntaria. No se trata de hacerse la fuerte, pero hay que vivirlo con serenidad, equilibrio y vocación, y además procurar no endurecerte”.

Una chispa salta de sus ojos vivos y claros cuando recuerda con satisfacción alguno de los casos. Segunda lección.

“Aquí aprendemos un montón. Tuvi- mos un chico gallego al que se trataba después de una complicada operación de columna por una dolencia grave. El postoperatorio consiste en lo que nosotros llamamos una corona, que no es otra cosa que unos hierros que salen del cráneo cogidos a un cable que pasa por una especie de polea con un gran contrapeso que le mantiene en todo momento estirado... y así, mientras jugaba al fútbol

sentado en su silla de ruedas y con aquel aparatoso sistema le pregunté cómo se sentía y su respuesta fue: “¡Mejor imposible!. Me están arreglando, tengo aquí todo el día a mis padres y encima estoy ganando la partida... ¡Mejor imposible!”. De una lógica aplastante”.

Hay voluntarios, anónimos, que desde otros lugares aportan lo suyo.

Como en años anteriores, las navidades han sido para ella y sus doscientos una mayor carga de trabajo que acometen con la naturalidad y alegría con que los chicos reciben todas las sorpresas que les tienen preparadas. Entonces nos habla de otros voluntarios, anónimos, que desde otros lugares aportan lo suyo.

...“un sindicalista de una empresa que moviliza a sus compañeros cada navidad para enviar regalos a los niños, o una pequeña empresa de publicidad que renunció a su lote de Navidad para enviarnos veinte iPod’s para los chicos... o una colla geganter que vino con más de treinta personas con sus trajes y elementos de pasacalles...”

Es hora de marchar. Tina, que no ha dejado de obsequiarnos con sonrisas y una charla amable, con la templanza necesaria para hablar de situaciones que ella llama “durillas”, se despide para inmediatamente volver a su mundo, a ese en el que, y en palabras de Belén Roldán, ejerce de hada madrina. Es curioso, pero tenemos la sensación poderosa que no será la última vez en subirnos a la colina para otear el horizonte azul con alguno de los cien ojos de su casa.



Plaça dels Països Catalans, 37 - 41
Vilanova del Vallès
Tel. 93 845 60 07 / 93 845 99 76
www.restaurantelavaqueria.com
info@restaurantelavaqueria.com



Nuestra cocina

Ofrecemos grandes alternativas gastronómicas, cocina de mercado y marinera, con pescado y marisco fresco, caracoles, calçots, caza... En el horno asador, hacemos carnes a la brasa de encina a la llosa y sal gorda. También ofrecemos una magnífica diversidad de entrantes a los que hemos incorporado nuevos platos como los montaditos o las torradas. Ahora puede disfrutar de todos estos platos en su casa, nos lo encarga por teléfono y los viene a buscar a la hora deseada. 93 845. 60. 07 / 93 845. 99. 76

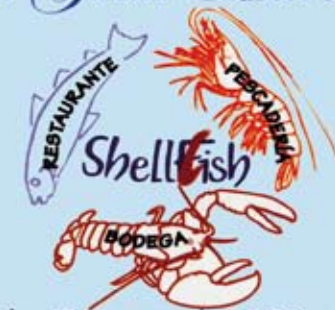


El mejor marisco
al mejor
precio...!



Mariscadas desde 10 €
X persona

Restaurant
la Gran Mariscada



Avda. Diagonal, 203 Local 1
08018 Barcelona - Tel. 93 485 35 87
www.restaurantelagranmariscada.com



Marisco a peso

RECOGIDA
DE LA REVISTA
RTT



Si te vienes
con 3 personas más
te invitan
a una botella
de vino

Currículos "creativos"

Qué poner y qué esconder. Esa es la principal duda de los aspirantes a una oferta laboral a la hora de redactar su currículum. Hay quien ante la duda, prefiere maquillar su historial y distorsionar algunos de sus datos para conseguir la entrevista personal. Las empresas de selección refuerzan los mecanismos de comprobación.

Elena Prats

Mencionar la carrera universitaria supeuestamente terminada y estar matriculado en primer curso; citar una titulación de Ingeniería, sin detallar que está pendiente el proyecto de fin de carrera,

lo que impide la colegiación y firma de cualquier proyecto, a pesar que se solicita este requerimiento; o señalar un empleo con duración de dos años, sin haber superado el período de prueba, habiendo sido rescindido el contrato por falta grave.

Maquillar, distorsionar u omitir datos del currículum de un aspirante a una oferta laboral es una práctica bastante extendida. Según una encuesta realizada por Kelly Services, compañía de recursos humanos y trabajo temporal, uno de cada cuatro españoles maquilla



PRODUCTES ALCA

Infórmese 93 790 12 37

VIBRA PLUS

Con tan sólo **10 minutos** al día es como si caminaras 1 hora (**Retención de líquidos - Activa la circulación**)

POWER FITNESS

Pierde peso y tonifica todo tu cuerpo sin ningún tipo de esfuerzo con tan solo **10 min.** al día

Y de REGALO!!!!

Este precioso sillón con **10 funciones de masaje**
Llévatelo de regalo con una de nuestras plataformas



GUIA DE SERVICIOS



Hostal - Restaurant
Perafort

(CASA AGUSTÍN)

CALÇOTADES : (MENORS DE 10 ANYS MENÚ INFANTIL GRATUÏT)

CUINA CASOLANA - MENÚ DIARI I A LA CARTA
TOT A LA BRASA - GRAN ASSORTIMENT DE TAPES

CTRA. N - 240, KM. 7,9
43152 PERAFORT - TARRAGONA RESERVAS : TEL. 670 019 746

REST. LA XURRERIA



TODOS LOS DOMINGOS DE 9 A 12H.
LAS AUTÉNTICAS PORRAS

C/. Pirineu, 3 Manresa
Tel. 93 873 23 57

Menú diario - Tapas variadas
Especialidades gallegas
Carnes a la brasa
Parrilladas de pescado y marisco

LÚA NOVA

RESTAURANT - TAPES - BAR
Garcilaso, 33 - 08027 Barcelona
Tel : 93 408 02 34

EMPRESA DE LIMPIEZA - EMPRESA DE LIMPIEZA

VOLVER A EMPEZAR

**SERVICIO
A TODA CATALUÑA**
Tel. 93. 376. 69. 31
Mov. 609. 58. 73. 80

TODOS LOS PRESU PUESTOS DE COMUNIDADES Y EMPRESAS
GRATIS CONSERVACIÓN DEL ABRILLANTADO DEL SUELO

PROMOCIÓN
MES DE MARZO
5% Dto.



DESAYUNOS, COMIDAS, CENAS
PARA LLEVAR
CHURROS, PAN RECIENTE HECHO



Urbanizació
Sant Jordi

C/ Sant Josep, 25 43700 El Vendrell Tel. 977 667 563



TALLERES S.C.P.

Reparaciones de Plancha y Pintura del Automóvil

Fray Jupinero Serra, 77 Nave 43 - 08030 Barcelona
☎ 93 313 42 92 - Fax. 93 314 71 63



ISHTAR
TIENDA ESOTÉRICA

HORARIO: De lunes a sábado de 9'30 a 20h.

CONSULTA DE TAROT
LECTURA DE MANOS
VENTA DE PRODUCTOS ESOTÉRICOS

C/ López Pelaez, 4 (Tarragona)

Esther 626 50 67 38



**TALLER
M. GARCIA**

* MECÁNICA DEL AUTOMÓVIL
Y COMPRA - VENTA
* RECARGA Y REPARACIÓN DE
AIRE ACONDICIONADO



C/ San Joaquín, 69-71
Santa Coloma de Gramenet
08922 (Barcelona)

Tel: 93 466 40 75
Fax: 93 466 51 55
Móvil: 666 54 49 73

LLAMINADURES



CHU-CHES
Gran variedad en recordatorios para
Bodas, Bautizos, Comuniones
y Bolsas de Cumpleaños

Mn. Jacinto Verdaguer, 17 - Tel. 93 466 38 29 - Móvil 639 50 17 65
08923 SANTA COLOMA DE GRAMENET (Barcelona)
FRENTE AL POLIDEPORTIVO NUEVO



LIMPIEZAS ROSSEL
Personal Especializado
Tel. 936 82 07 87
Móvil: 697 24 82 35
limpiezasrosel@hotmail.com

PRECIOS ANTICRISIS

Especialistas
en oficinas
y comunidades

su currículum profesional y no son del todo sinceros en sus entrevistas laborales. Las mentiras más frecuentes para encontrar trabajo consisten en engordar los salarios, omitir detalles negativos de sus experiencias laborales pasadas y exagerar el nivel de responsabilidad de sus trabajos anteriores.

La parte que más se distorsiona es la correspondiente a períodos que han permanecido en sus trabajos.

Así lo confirma Adelina Manzano, directora de la empresa de head hunting Factor Humano Consultores. "La parte que más se distorsiona es la correspondiente a períodos que han permanecido en sus trabajos, omitiendo empleos fallidos o de corta duración, reajustando fechas para que haya coherencia en cuanto al análisis de su trayectoria". Esta experta en selección de personal comenta que también se encuentran con que los

aspirantes aseguran tener titulaciones académicas cuyos estudios no se han concluido. En relación a los idiomas, Manzano asegura que "el nivel real que dicen tener en el conocimiento de lenguas extranjeras es inferior al que se indica". Otro de los capítulos en los que se distorsiona la información tiene que ver con los salarios, ya que algunos los hinchan con el efecto de poder negociar unas condiciones retributivas interesantes en el cambio.

¿Cómo se detecta el fraude?

Pero, ¿cómo estas empresas o departamentos de recursos humanos detectan que un dato de un candidato no es cierto? Cuando se reciben los currículos de los aspirantes es importante delegar el proceso de reclutamiento a profesionales de la Selección de Personal, porque su experiencia les permitirá detectar, a través de la lectura de este documento o en entrevista personal, la parte más "maquillada" del mismo. En estos casos, Adelina Manzano recomienda que "es conveniente solicitar certificados de

estudios y cartas de referencias laborales, lo que es práctica habitual en ciertos países europeos". También recomienda no dejarse llevar por urgencias, improvisaciones u objetivos de facturación principalmente.

Tras años seleccionando personas de diversos perfiles laborales, Jordi Alpisite, director Regional de Personal 7, ha detectado que los casos de maquillaje afectan más a perfiles de trabajadores medios y altos, y no tanto a los que ocupan puestos de trabajo inferiores. "El motivo es que en puestos de trabajo de más responsabilidad hay más exigencia de títulos y formación en general. Y eso hace que el candidato, en ocasiones, se invente que ha hecho cursos y másters", apunta. Por ello, en esta empresa de selección de personal hace tiempo que ha reforzado los sistemas de control: han ampliado las llamadas a las empresas para comprobar el motivo de la baja o pedir referencias del candidato y obligan a éstos a presentar fotocopia de todos los títulos que aparecen en el currículum presentado.

Los casos de maquillaje afectan más a perfiles de trabajadores medios y altos, y no tanto a los que ocupan puestos de trabajo inferiores.

En cualquier caso, lo mejor, recomiendan los expertos, es ir con la verdad por delante. Ha habido algún caso que ha acabado en los tribunales, como el de un empleado de una firma de arquitectura y urbanismo, que con una singular astucia logró ocupar el sillón de gerente de la empresa. El pasado mes de mayo, el Tribunal Superior de Justicia de Madrid (TSJM) concluyó que "haber engañado en cuanto a la titulación académica" merecía un reproche que "justifica el despido" de un trabajador. En el proceso de selección, el empleado alegó ser licenciado en Ciencias de la Comunicación y tener un máster en Dirección y Administración de empresas. Para elaborar la memoria de la compañía, se le pidió la documentación necesaria para acreditar esta formación, momento en

el que se le descubrió: el trabajador, con el ánimo de conservar su puesto, aportó documentos que no le respaldaban e, incluso, escribió una carta para justificar su propia mentira.

Dejando de lado aspectos como la formación o las capacidades, también hay información que nada tiene que ver con el puesto de trabajo pero si con la persona. Un ingreso en prisión, una enfermedad estigmatizada o una situación familiar complicada, ¿deben ser comentados en el currículum o posteriormente, en la entrevista personal? Para Adelina Manzano, directora de la empresa de head hunting Factor Humano Consultores, éstas son cuestiones que atentan sobre la privacidad de las personas, claramente discriminatorias, no siendo el objetivo de un proceso de selección de personal. "No son motivo para la exclusión del aspirante al mismo, salvo que se atente sobre la salud o seguridad pública, lo que entendemos no es competencia del profesional que efectúa el reclutamiento, dado que hay organismos establecidos a tal fin".

Consejos para hacer un buen CV

1. Debe estar redactado de forma que sea fácil obtener la información que se busca.
2. Utilizar una fuente de letra clara y simple. Ayudará a conseguir una presentación cómoda para su lectura, incluyendo los datos relevantes y evitando añadir información innecesaria.
3. No exceder de una página, en caso contrario, el consejo es que no supere las tres páginas, siendo el orden de la presentación muy importante.
4. Evitar redactar un currículum sobrecargado y no abusar de las mayúsculas, subrayados, letra en negrita y cursiva.
5. Adaptarlo a la empresa y al puesto al que se quiere optar, por ello, es aconsejable recoger información de la empresa antes de redactarlo, para poder resaltar aquello que sabemos que valorará la compañía.

TOT EN CUINA CALAF

Experiencia y calidad. Somos fabricantes desde 1977.



Creemos el mejor ambiente y calidad de vida

POR LA REFORMA DE SU COCINA LE REGALAMOS UNA MESA A JUEGO



REFORME SU COCINA HOY Y EMPIECE A PAGAR DENTRO DE 4 MESES

- * Reformas integrales de la vivienda
- * Reformas de locales comerciales
- * Precios directos de fábrica

www.cuinescalaf.com

Fábrica

C/.d'Eliseu Meifreu, 21 -25
Nave I Pol. Ind. Bonavista Nord
Tel. 93 465 40 40

¡Consiga captar clientes en su negocio!

saper y Google le ayuda...



¿Su negocio acusa la crisis que nos ahoga?
¿Necesita captar clientes y aumentar sus ventas?
Agustín y Miguel de Saper velarán por su negocio y le aconsejarán sobre la mejor herramienta para obtener más ventas. Más del 80% de los contactos se realizan a través de Internet. Saper le posiciona en Internet con la ayuda de Google y con las palabras clave de su negocio, venderá más. Nuestra experiencia de más de 15 años se lo garantiza. Nos adaptamos al presupuesto que desee invertir y si no queda satisfecho le devolvemos el 50% de la inversión. ¡No dude en consultarnos! ¡No se arrepentirá! Además le ofrecemos servicios de diseño gráfico y rotulación de vehículos de transporte para que su negocio destaque sobre el resto de la competencia. ¡Saper le espera, su negocio se lo agradecerá!



www.saper.es
info@saper.es
Tel.: 93 4685825

NUESTROS PRECIOS SON LOS MÁS ECONÓMICOS DEL MERCADO, DESDE 150€ A 399€

Nos adaptamos al presupuesto que desee invertir y si no queda satisfecho le devolvemos el 50% de la inversión

POSICIONAMIENTO EN GOOGLE | PÁGINAS WEB | DISEÑO GRÁFICO | ROTULACIÓN DE VEHÍCULOS

Tienda exposición

Avda. Sta. Coloma, 11
Sta. Coloma de Gramenet
Tel./Fax 93 466 06 48

El mòbil, senzillet i que no pesi molt

Facilitat en l'ús i poc pes són els dos trets que els catalans més valoren a l'hora de comprar-se un telèfon mòbil. I renovar el telèfon ho fem força sovint: set de cada deu n'ha adquirit un de nou en els dos últims anys, de manera que els terminals estan equipats a l'última. El més senzill, ja incorpora nombroses prestacions.

Artur Zanón

És molt probable que vostè s'hagi canviat el telèfon mòbil en els darrers mesos. I també que quan hagi anat al distribuïdor hagi demanat un terminal difícil de trobar. Complicat de fer-se amb ell perquè una bona part dels catalans valora més la facilitat en l'ús d'un mòbil que no pas que estigui equipat amb la darrera novetat.

Res de càmeres de fotografies. Menys en-

cara vídeo. Tampoc bluetooth per transmetre dades, melodies o fotos d'un mòbil a un altre. GPRS, per a què? El que busca el 16% en un nou cel·lular és la senzillesa en el funcionament, seguit del pes o de la mida, i de l'oferta o del preu.

Fa deu anys, els primers mòbils servien per fer i rebre trucades i per remetre missatges breus (sms). Punt i final. La majoria, ara, són força complets. Una altra cosa és qui sap esprémer-los fins a l'última gota.

RESTAURANT JJ LA PEDROSA



Anunciado en Tele Taxi TV "Cuina de Mercat"

Salones aptos para BAUTIZOS, BODAS COMUNIONES, DESPEDIDAS DE SOLTERO/A Etc. ESPECIALIDAD GASTRONÓMICA: Cargols a la llauna LA GRAN MARISCADA

Abierto de lunes a domingo y festivos

SÁBADOS:

Grandes cenas baile



C/ Pedrosa, 12

Pol. Ind. LA PEDROSA (MASQUEFA)

Tel. 93 772 59 55 / 629 138 727

Bar Restaurante



Tapas variadas Especialidades gallegas

Agarimos

Próximas "feiras do Pulpo" 15 de marzo y 19 de abril de 11h. a 20h.

C/ París, 45 Badalona Tel. 93 386 21 83

Bar - Restaurante - Mesón A - Toxa



Avda. Santa Coloma, 100 Tel.: 93 386 21 83 SANTA COLOMA DE GRAMENET 08922 (Barcelona)

Chuletón Gallego Churrasco Parrillada de Pescado y Marisco Gran surtido en Tapas



Con la colaboración de la prestigiosa marca DOGMA

d'aitor
JOYEROS

C/ Pompeu Fabra, 19 - 08922 Santa Coloma de Gramenet (Barcelona)
Tel. 93 385 07 11 - daitor73@hotmail.com

* solo tendrá validez con los relojes expuestos para esta promoción.

La realitat és que triomfen els mòbils a l'última però no els sabem usar plenament. Aquesta percepció la confirma una enquesta del Col·legi Oficial d'Enginyers Tècnics de Telecomunicacions de Catalunya. Demostració que tenim els mòbils més avançats: un 80% té càmera de fotos, un 77% missatges multimèdia, un 73,5% bluetooth o infrarojos o gravadora de vídeo, mentre que un 71% pot enregistrar so. I ara les proves que podríem treure més rendiment del telèfon pel qual hem pagat: el



que més es fa servir són les càmeres de fotos, amb un 46%. Tot just al darrere se situen les vídeo trucades, (52,5%; per a veure i ser vistos durant la conversa telefònica) i les connexions GPRS i 3G (37%, localitzador i seguiment en mapes). El bluetooth i els infrarojos per intercanviar documents, cançons o fotos entre dos mòbils els saben activar un de cada tres catalans. A l'altra banda se situen, amb un ús gairebé anecdòtic, la ràdio i l'mp3, amb un 15%. I una dada més: un 91,5% no s'havia descarregat cap aplicació en el darrer mes. El Col·legi de Telecomunicacions no se sorprèn amb les respostes que han donat 700 entrevistats per telèfon entre 16 i 55 anys i residents en ciutats de més de 250.000 habitants (Barcelona i l'Hospitalet). Les justifica per la complexitat de moltes aplicacions, que requereixen cert temps per aprendre-les i usar-les correctament. En el futur potser el domini dels mòbils serà major. Ho serà a mesura que es vagin incorporant les noves generacions, acostumades a un ús més normal de les noves tecnologies, i també quan els preus

siguin més assequibles. Potser sí que sobta més la freqüència amb què els catalans es canvien el mòbil. Un 70% en els darrers dos anys –d'aquests, el 41% els últims dotze mesos–. Un terç dels entrevistats opina que l'anterior es va quedar massa vell. Un altre percentatge significatiu, el 23,9%, l'ha de renovar perquè l'hi van robar. Els mateixos Mossos d'Esquadra reconeixen que el robatori d'aquests objectes va pujant. Hi ha diferències notables entre el que es paga per telefonia mòbil cada mes. La mitjana, però, se situa entre els 30 i els 100 euros. És el que consumeix tres de cada quatre preguntats. Molt o poc? N'hi ha un 10% que encara abona rebuts més elevats. Sobretot gastem en trucades. Un 77% declara que la part principal prové d'aquest servei. L'altre 23% afirma que gasta més diners enviant missatges de tota mena. Per cert, les funcions d'aquests sms són diverses: amistosos (26%), per avisar de retards o donar encàrrecs (20%) i per fixar reunions (14%). El telèfon fix, gairebé no perd usuaris, en contra del que s'havia vaticinat fa uns anys.

Segons l'estudi del Col·legi de Telecomunicacions de Catalunya, la major part usa el fix al mateix ritme que abans d'adquirir un mòbil. Només un 37% declara que parla menys que anys enrere malgrat que les trucades a números fixos són gratuïtes. Aquest és precisament un dels motius que ha donat vida al telèfon de tota la vida quan es creia mort. La connexió a internet, però, és el principal motiu per a la majoria de catalans per mantenir la línia a casa: els paquets solen incloure línia d'internet i trucades a fixes espanyols de franc. En efecte, un 33% conserva el fix per accedir a la xarxa. La complexitat de la telefonia mòbil també es demostra en l'àmbit de les tarifes, abonaments i descomptes. Pocs s'informen normalment sobre novetats i no aprofiten al màxim les ofertes per pagar menys. La meitat de persones entrevistades descobreix ofertes o promocions de la companyia a què està abonat. Només un 58% ha tret rendiment alguna promoció. Dues dades completen el perfil dels clients de telefonia mòbil: la targeta prepagament (27%) és minoritària, davant el contracte. Hi ha

Assumptes personals, crisi i benzineres

Amb la crisi actual, el 4% restringirà el consum del mòbil, però un 15% l'augmentarà. Un 9% eliminarà la banda ampla o el fix per la caiguda econòmica, però un 17% s'hi donarà d'alta. Parlarem més i ens donarem més d'alta malgrat la crisi? Sí. Les noves tecnologies són, per als enquestats, una manera d'aprendre més i de tenir més oportunitats en el futur. Altres xifres destacades de l'estudi:

• En contra del que diu la normativa, no més el 37% dels entrevistats apaga el mòbil a les gasolineres; la majoria, però,

coneix la llei, però no la compleix conscientment. En altres àmbits sí s'acostuma a desconnectar-lo: el 59% en centres de salut, el 84% als avions i els 74% en cinemes, museus o biblioteques.

• El 43% parla prioritàriament al carrer, el 21% a casa i el 16% a la feina.

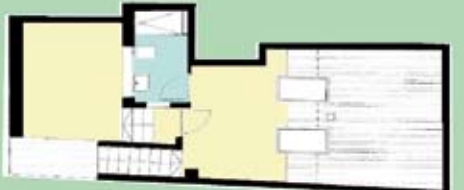
• Un de cada quatre clients fa servir el mòbil per a assumptes professionals (exclusivament o juntament amb finalitats personals). La majoria, però, té el telèfon per motius només personals (71,5%).

diverses causes: la comoditat en l'abonament del servei, tarifes més baixes per a usuaris habituals... A més a més, som fidels: un 58% mai ha canviat de companyia telefònica. Sorprèn, de nou, perquè les queixes en aquest sector encapçalen any rere any les reclamacions i denúncies a les

associacions de consumidors i a Consum de la Generalitat. Hi ha més cel·lulars que habitants, fins i tot sumant-hi els nadons. Segons l'enquesta, un 13,5% de la població té dos (o més) mòbils propis i que no comparteix. Aquests darrers són, en bona part, els que porten telèfon d'empresa.

PROMOCIÓN OBRA NUEVA

**C/ ENRIQUE GRANADOS 12 - C/ CAMILO ROSELL, 13
STA. PERPETUA DE LA MOGODA**



REGALAMOS
1 AÑO DE ALQUILER
CON OPCIÓN
A COMPRA.

**PISOS Y DUPLEX
DE 2 Y 3 DORMITORIOS
BAÑO Y ASEO
ASCENSOR
CALEFACCIÓN Y AIRE
COCINA EQUIPADA
TERRAZAS PRIVADAS
PLAZAS DE PARKING OPCIONAL
ACABADOS DE 1ª CALIDAD**

PISOS DESDE: 245.000 €

CONSTRUCTORA PROMOTORA:
**EUROGESTIÓ MARESME
PROMOCIONS MOBILIARIES S.L.**

* OFERTA CONTRACTUAL NO VINCULANTE

electroahorro €

**VENDA D'ELECTRODOMÈSTICS
NOUS I AMB PETITES RATLLADES
DIRECTES DE FÀBRICA
GARANTIA OFICIAL**

Gairebé a meitat de preu!



Plaça Divina Pastora, 10 - VIC
Tel. 93 886 42 38



C/ Rafael de Casanova, 48 - GRANOLLERS
Tel. 93 849 42 01



Ctra de Barcelona, 168 - BARBERÀ DEL VALLÈS
Tel. 93 729 70 68



Carretera de Vic, 136, baixos - MANRESA
Tel. 93 874 98 31

30%

40%

50%

Rentadora
6Kg, 1.400 rev.



320€

Consulteu
PACKS per a
nuvis!

Distribuidor oficial:

gorenje

www.electroahorro.com

FINCAS MIRAFER
C/ SAN CARLOS, 57 STA. COLOMA DE GRAMENET
93.466.28.28
WWW.FINCASMIRAFER.COM

La Vall del jove Ter

El Ter, un dels principals rius de Catalunya, ha modelat en el seu tram inicial una de les valls més espectaculars del Pirineu. Els seus pobles de pedra ja eren destí turístic fa un segle i mig, quan els visitaven rics burgesos de Barcelona que cercaven aire pur.



Església romànica de Santa Cecília a Molló.

Text: Joaquim M. Pujals
Fotos: Josep Cano

El Ter neix a 2.325 metres d'alçada al Circ d'Ulldeter, un coliseu d'alts pics que sembla dissenyat per a contemplar l'esdeveniment. L'encara petit però impetuós corrent inicia aquí un viatge de 167 km que acabarà a la platja de Pals, al Baix Empordà. Els seus primers metres els fa entre pedres cobertes de molsa en prats per on corren marmotes i isards.

Prop del naixement es troba el Refugi d'Ulldeter, hereu del primer refugi d'alta muntanya construït a Catalunya (1907) enmig de la sorpresa dels pastors, que no acabaven d'entendre com algú podia pujar allà dalt només per plaer. No gaire lluny s'estén l'estació d'esquí Vallter 2000, amb el bar Les Marmotes, considerat el més alt de Catalunya –i potser d'Espanya–, enfilat a 2.535 metres.

En poc temps, el riu supera el fort desnivell, d'uns mil metres, que el separa del fons de la vall, on hi ha Setcases, el poble més septentrional de la mateixa, que conserva el seu encant malgrat tenir ja moltes més cons-

truccions de les que afirma el seu nom.

Una xarxa d'un miler de quilòmetres de camins senyalitzats permet fer des de còmodes passejades a dures travesses d'alta muntanya per tota la vall. Tregurà, a 1.425 metres, n'és el poble més alt. Més al sud, el terme de Vilallonga de Ter té ermites, les restes d'un castell i el pintoresc poble de La Roca, amagat vora un gran penyal.

Riu avall, Llanars té una església de visita obligada, Sant Esteve, que conserva unes portes força decorades i, sobretot, l'únic frontal pintat d'altar romànic de Catalunya que segueix al seu emplaçament original. A mesura que ens acostem a Camprodon, la vall s'eixampla i cada cop es veuen més construccions a les vores de la carretera,

la majoria segones residències. La imatge més coneguda de Camprodon és la del seu magnífic pont romànic, conegut com Pont Nou malgrat que ja existia al segle XII.

La metal·lúrgia i la llana li van portar prosperitat. En aquestes contrades, riques en ferro, carbó i aigua, va néixer la cèlebre forja catalana: les armes de foc del Ripollès van ser famoses a tot Europa fins al segle XVIII. El 1839, els carlins van incendiar la vila per haver donat suport als liberals. Es van cremar 136 cases, gairebé la meitat del total, i la població es va reduir fins als quatre-cents habitants. Camprodon va entrar en una profunda crisi de la qual el traïria una activitat llavors encara desconeguda.

El 1856, un adinerat barceloní, Ferran Oli-

veda, s'hi va fer una segona residència. El 1879 hi va convidar el seu amic el doctor Bartomeu Robert, que arribaria a ser alcalde de la capital catalana. El metge es va enamorar de la zona i va començar a receptar als seus pacients de l'alta societat "tres mesos al Pirineu" per a recuperar-se de diverses malalties. A banda del pont, cal veure el monestir de Sant Pere –del qual només queda l'església del segle XII–, el temple de Santa Maria de Bolòs i les cases burgeses del passeig de Maristany.

Al poble s'uneixen el Ter i el seu afluent el Ritort. Seguint l'estreta vall d'aquest arribem a Molló, el darrer poble abans de la frontera francesa, on hi ha una església romànica amb un campanar de cinc pisos i



Una imatge de La Roca.

VIDA **A** als
NYS
RESIDÈNCIA

SANT PAU, 17
Vilassar de Mar
93 759 53 48
627 09 57 92

ATENCIÓ DOMICILIÀRIA 24 HORES

Va dirigida a aquelles persones amb alguna dificultat per fer front a les seves activitats diàries dins del seu domicili.

Fisioteràpia
Logopèdia
Podologia
Perruqueria
Preparació d'aliments
Cuina a domicili
Higiene corporal
Realització de compres
Acompayaments i visites mèdiques
Cures i control de medicació
Rentat i planxat de roba
i molts altres serveis



Le pararon en un control de alcoholemia y dio positivo...?

Si quiere evitar que le inmovilicen el vehículo llámenos y en 20 minutos le recogemos y le llevamos con su propio vehículo a su domicilio.

Bonos mensuales desde 30 € al mes.

Incluye 2 servicios.



- * Disponemos de vehículo de lujo con chófer
- * Autocares y Minibuses

Chofermax
CHOFERES PROFESIONALES
+34 933 39 21 97

Salió de cena o de copas y sin querer bebió pudiendo dar positivo en alcoholemia...? Nosotros les trasladamos con su propio vehículo a su domicilio.



CHOFERMAX ofrece servicios profesionales de Chófer en España



C/ Galileo 288 1ª - 08028 Barcelona www.chofermax.com - chofermax@hotmail.com

cullen unes patates de molta anomenada. Després, la carretera s'enfila cap al Coll d'Ares, a 1.610 metres, pel qual es passa a França, on el primer poble és Prats de Molló.

Dos cops l'any, des de fa segles, travessen la ratlla els ramats de cavalls de la vall que passen l'estiu pasturant al costat francès, on neixen els seus poltres. Cada 13 d'octubre es fa al poble d'Espinavell la Tria de Mulats, una fira ramadera on es compren i es venen.

A vuit quilòmetres de Camprodon es troba Beget, un dels pobles més ben conservats del Pirineu. Acostumats a què les esglésies medievals siguin grises i fosques, sorprenen els vius colors de l'interior de la de Sant Cristòfol, però així eren tots els temples en aquell temps. La seva joia és una talla de fusta del segle XI, la Majestat de Beget.

La porta d'entrada a la vall pel sud és Sant Pau de Segúries. A prop es pot visitar una de les calçades romanes en millor estat de la península, la de Capsacosta, que va cap a la Garrotxa. El darrer diumenge d'octubre s'hi fa una caminada popular on molts participants van vestits de romans.

COM ARRIBAR:

Camprodon està a l'extrem nord del Ripollès, a 130 km de Barcelona i a 80 de Girona.

En cotxe: Per la C-33 fins a Mollet del Vallès, després la C-17 fins a Ripoll i seguir per la C-26 i la C-38. En tren: l'estació de Ripoll és a 24 km, i es pot continuar en bus (Tel. 902 24 02 02 i www.renfe.es).

En autobús: Teisa té un servei diari des de Barcelona (Tel. 93 215 35 66 i www.teisa-bus.com)

ON MENJAR:

Restaurant Can Po. Ctra. Camprodon-Beget. Rocabruna. Tel. 972 741 045.

El Pont 9. Camí de la Cerdanya, 1. Camprodon. Tel. 972 740 521.

Restaurant Núria. Pl. Espanya, 11. Camprodon. Tel. 972 740 004.

ON DORMIR:

Hotel El Grèvol. Ctra. Camprodon-Setcases, km. 1,5. Llanars. Tel. 972 741 013. www.hotelgrevol.com.

Hotel La Coma. Setcases. Tel. 972 136 074. www.hotellacoma.com

Hotel Sant Roc. Pl. Carme, 4. Camprodon. Tel. 972 740 119. www.hotelsantroc.info

MÉS INFORMACIÓ:

Oficina Turisme Vall de Camprodon. Ctra. C-38, km 23,5 (a l'entrada de Camprodon). Tel. 972 740 936. www.valldecamprodon.org

Oficina Turisme Camprodon. Pl. Espanya, 1. Tel. 972 740 010.

Veure també: www.elripolles.com



Inch'allah

Pascua

Cuando una mujer palestina llora por su hijo, muerto por las bombas israelíes, lo hace con desolación, con la misma desesperación con que llora una madre israelí por su hijo, muerto por el atentado suicida de un terrorista palestino, sea éste de la facción que sea. El dolor por la muerte cruza entonces los cielos, lace-rándolos con la tristeza y la amargura de la impotencia de ambas mujeres. El dolor por la muerte, no conoce credos religiosos ni políticos; lo que para unos puede represen-tar la justicia, para otros no es más que un vil asesinato, sea éste en nombre de Dios o de los humanos. Las mujeres, palestina e israelí, levantan los ojos a lo alto y pregun-tan si esa es la voluntad de quien mora allá arriba... La palestina, probablemente se resigne diciéndose que Alá es Grande... Y la israelí, tal vez murmure Inch'allah. Aho-ra bien, ¿Es más grande Alá? ¿Es lo que de

verdad quiere Dios?

En estos días en que la existencia de Dios está en campaña publicitaria, deberíamos preguntarnos seriamente, al margen de su existencia o no, si lo que pretendemos real-mente no es sacudir nuestras conciencias de la culpa por tanta ignominia, cargándole el muerto a otro. El fanatismo palestino, intolerante con sus obligados vecinos, no es más justificable que el terror sembrado por éstos y sus bombas de racimo entre los árabes de Gaza y sus territorios aledaños. Según parece, los que conmovieron a la Humanidad al ser víctimas del terror nazi, no conocen la piedad; en su ataque a quie-nes creen terroristas, masacran a niños, mujeres y hombres que nada tienen que ver con el terror, como no sea el que ex-perimentan cuando presienten la cercanía de la muerte.

Israel es un estado poderoso... Y a los po-derosos corresponde mostrar clemencia con los más débiles. La Comunidad Inter-nacional no puede permanecer callada y

los aliados políticos de los israelíes, deben forzar una solución a la masacre, al tiempo que deben condenar sin reservas este ge-nocidio contra un pueblo que está siendo aplastado de manera sistemática. Nadie debe permitir otro nuevo holocausto. Ni siquiera aunque los palestinos no sean eliminados en cámaras de gas, porque hay mil formas de morir bajo el poderío arma-mentístico del enemigo. Y ahora que Oba-ma es presidente, todos esperamos que le deje bien claro a Israel que no tolerará la Ley del Talión; que debe aplicar la ley se-gún los convenios internacionales. Respe-tando la vida de los civiles. Por otra parte, como ciudadano de Catalunya, entiendo que no da lugar a la condena que el em-bajador israelí pidió al president Montilla sobre las manifestaciones en Barcelona contra los bombardeos indiscriminados por parte de Israel... Pero también contra los bombardeos de Hamás, porque las víc-timas inocentes siempre lo son, al margen de que vivan en Palestina o en Israel.



Todo para el mundo del baile

Flamenco - Danza

Baile Español - Baile de salón

Ceremonia - Fiesta

Complementos

**Zapatos flamencos
de diseño
botas camperas,
botines**

**Precios especiales
para grupos
y cuadros de baile.**

C/. Pedraforca, 10 - 08207 SABADELL
Tel. 93 717 76 71



Reportajes de Fotografía y Video
para bodas

Foto Estil BCN

C. de Novell, 26 - Barcelona

Tel. 934 193 322

info@fotoestil.com

Foto Estil Mataró

Avda. Jaume Recoder, 4 - Mataró

Tel. 670 206 050

mataro@fotoestil.com

Foto Estil Terrassa

Plaça de les Josefines, 3 - Terrassa

Tel. 937 830 473

terrassa@fotoestil.com

www.fotoestil.com

PACK ANTI-CRISIS
NO LO DEJES ESCAPAR

ÁLBUM DIGITAL PERSONALIZADO

2 COLECCIONES PARA LOS PADRES

VIDEO DINÁMICO CON 3 DVDs

ORIGINAL DE CÁMARA

INVITACIONES

TODO POR

1.990 €

No lo dudes. Ven a vernos !!



Rosa Rodríguez

Parece que cada día es más difícil escuchar buenas noticias. El último fin de semana de enero fallecieron a causa del derrumbamiento de un polideportivo en Sant Boi, cuatro niños de edades comprendidas entre los 9 y los 12 años. Estos niños sólo tuvieron la "osadía" de cumplir con sus obligaciones extraescolares e ir a entrenar su deporte favorito, como cada fin de semana. Qué poco podían imaginar esa mañana como iba a cambiar todo cuando sus madres les animaran a desayunar para coger fuerzas, que no se les olvidara nada del equipo, esos papás metiéndoles prisa porque llegaban tarde y ese "adiós mamá, hasta luego". ¡Qué fuerte! ¡Qué horror! Creo haber comentado en algún otro artículo que lo peor que te puede pasar en esta vida es sobrevivir a un hijo, y además de esta manera, decirle hasta luego y no volverle a ver. ¡Dios mío! Cómo se puede superar eso.

No hay consuelo para tanta pena. Estoy convencida de que incluso algún padre o a alguna madre se le habrá pasado por la cabeza pensar por qué no evitó que su pequeño fuera ese día a entrenar. Habrá quien quiera sacar partido, políticamente hablando, de esta desgracia, aprovechando que gobierna tal o cual, pero la realidad es que ya no hay marcha atrás y nada ni nadie devolverá la vida a estos cuatros niños. Ellos se han marchado para siempre entre aplausos de sus amigos y vecinos. Sus familias, ahora arropadas por todos, se enfrentan a la peor de las realidades, sobrevivir. Sus vidas han cambiado. Parte de ellos se ha ido con sus hijos. Ya nada será igual. No habrá ni un solo día de sus vidas que no les dediquen parte de sus pensamientos. Cuando sus amigos hagan la comunión será un día doloroso. Cuando su equipo de beisbol gane la liga o cualquier otro título. Cuando sus mejores amigos vayan cumpliendo años. Al ver cada día sus habitaciones aún con olor a ellos y llenas de recuerdos. Es un golpe tan grande que no

volverán a ser los mismos. Necesitarán todo el apoyo familiar y de amigos y la pareja deberá estar más unida que nunca porque hay un antes y un después de esta desgracia. Siempre hay uno que tiene que ser más fuerte para poder continuar. Que se apoyen y se den mucho cariño, que sean más comprensivos que nunca entre ellos, que cedan en momentos críticos aún teniendo razón, porque esta sinrazón arrastra con los sentimientos, porque te parece que nunca más vas a poder amar o por lo menos de esa manera y con esa intensidad y sobre todo que nunca llegue el momento de culparse el uno al otro en momentos de tensión porque la culpa de esta desgracia no la tiene nadie, la tiene nada más que un maldito viento huracanado que decidió arrancar, con toda su furia, el tejado de ese polideportivo acabando al momento con cuatro criaturas que estaban empezando a vivir. Desde aquí quisiera hacerles llegar a todos esos padres que están pasando por estos trágicos momentos, mi pesar y todo mi cariño.

Pido perdón públicamente

Miguel Angel Rodríguez El Sevilla

Hay veces que uno dice cosas que no debería, motivo por el que quiero rectificar, aunque no rectifico para que se me considere sabio. La sabiduría y yo no somos muy buenos amigos. Hay personas que llevan toda la vida persiguiéndola y otros hacemos lo contrario, correr por si nos persigue. Hay quien piensa las cosas y luego las dice y otros las decimos y luego las pensamos. Algunos incluso las decimos y no las pensamos ni antes ni después. Iré al grano. Hace unas semanas comparaba en esta misma publicación a los políticos con los burros, razón por la que quiero pedir perdón: lo siento, pido disculpas, no quise ofender a los burros. Por otra parte, es verdad que hay muchas cosas en las que se parecen y otras mu-

chas en la que se diferencian los unos de los otros, aunque muchos científicos, algunos sociólogos y más de un antropólogo dudan cuál de los dos es más animal. Este es un breve resumen de sus teorías. Los burros tienen las orejas muy largas y mucho morro, mientras que los políticos no tienen las orejas largas. Los burros ni mienten ni son traicioneros: son animales muy nobles. Los burros sirven para trabajar, llevan toda la vida demostrándolo. Los burros aprenden a palos, los políticos ni a palos. A un político le dices "burro" y te denuncia cuando sería mucho más ofensivo decirle "político" a un burro. A un burro le das una zanahoria y es amigo tuyo toda la vida. A un político te llevas toda la vida invitándolo a langostas y si tiene que olvidarse de ti, se olvida, aunque procurará que sigas pagándole las langostas. Ambos rebuznan. Ambos son tercos y tozudos. Un burro no puede apuñalarte por la es-

palda porque no tiene manos para agarrar un puñal, aunque un político, aún teniendo pezuñas te apuñalaría por la espalda. Observando un burro, vemos que en su interior sólo existe ternura. Observando un político y viendo la barriaga que suelen tener, deducimos que no conocen la palabra ternura, que prefieren la ternera. Los burros están en peligro de extinción, los políticos no. A veces la Naturaleza no es justa. El burro nace burro, el político también. Sin embargo, la capacidad de superación que tiene un político es insuperable. Cuando pensamos que no puede ser más burro, siempre se supera y lo consigue. Un burro es simplemente burro. Dicho todo esto, insisto y repito que quiero pedir perdón públicamente a todos los burros del mundo y cuando hablo de burros, me refiero a los que son simplemente burros, no a los muy burros ni a los excesivamente burros.

Prefiero a nuestra ministra



María José Cordero

Las mujeres en España estábamos orgullosas de tener a una ministra al frente de Defensa, que además juró su cargo y pasó revista con su barrigón de 7 meses. Una mujer que compartió con su pareja la baja de maternidad-paternidad y que, una vez finalizada, volvió a sus tareas con normalidad. Carme Chacón demostró así que se puede ser mujer, joven, madre y ministra y no morir en el intento. Y ahora viene la francesa. Rachida Dati es ministra de Justicia en su país. Rachida, de ascendencia argelina, fue elegida por Sarkozy por su valía. Se quedó embarazada con 42 años por primera vez y a mí me pareció bien. No quiso desvelar el nombre del padre de su hijo y a mí me pareció bien. Rachida siguió trabajando hasta el último día de su embarazo y a mí me pareció estupendo, puesto que tuvo un embarazo envidiable y es una señora competente y

responsable. Llegó el día en que Rachida dio a luz a su hija. Y todas nos la imaginamos tiernamente acunando a su recién nacida. Y cual fue la sorpresa cuando a los cinco días de nacer Zohra (que así se llama el bebé) volvió al trabajo estupenda y sonriente. El hecho de que tan sólo una leve barriguita desvelara que acababa de ser madre provocó envidia y admiración entre las mortales que estamos a diario pesando en la lechuga y el pollo a la plancha. A mí por lo menos se me cayó el mito. La admiraba por ser hija de inmigrantes africanos y estar donde estaba. Por ser madre sola con más de 40. Por no desvelar el nombre del padre. Por ser ministra de un país tan importante, con una cartera tan destacada, y además tan joven. Pero querida Rachida: ¿era necesario volver a trabajar a los cinco días? ¿Tan sumamente imprescindible era para su gobierno tenerla al frente de Justicia, no había nadie que pudiera suplirla al menos durante unas semanas? ¿Tuvo la ministra miedo de ser

apartada de su cargo? Lo dudo, puesto que Sarkozy tonto no es, y se hubiera guardado de semejante injusticia, siendo ella ministra de Justicia precisamente. No sé, pero flaco favor ha hecho Rachida Dati a las mujeres francesas que, como aquí, llevan años luchando por ser buenas profesionales y madres a la vez. La ministra con su actitud ha venido a decir a todas esas mujeres que hay que seguir al pie del cañón recién paridas, y ha dado alas a esos empresarios desalmados que despiden a mujeres por el mero hecho de quedarse embarazadas. Rachida Dati, ministra de Justicia de Francia, ha sido tremendamente injusta con las mujeres francesas. Prefiero a Carme Chacón, que también estuvo trabajando hasta el último día, que dio a luz, compartió su baja maternal con su marido, disfrutó de su bebé durante unas semanas (sin que por ello Defensa se fuera a pique) y volvió a trabajar con normalidad, demostrando que se puede ser una buena profesional y una buena madre.



CAMPING Vinaròs

Camping Vinaròs Tel./ Fax.: 0034 964 40 24 24
Ctra. N.340- Km. 1054 E-mail: info@campingvinaros.com
12500 Vinaròs
Castellón www.campingvinaros.com





Ser mujer no es suficiente

Justo Molinero

Cada vez que el hombre puede, saca su vena machista.

Vayamos por partes. Comenzaré diciendo que estoy en total desacuerdo con la ley de la paridad. Una persona debe acceder a un cargo, sea de lo que sea, porque sea el/la mejor para desempeñarlo, no porque sea un hombre o una mujer.

Decir que en este país ya vemos como normal que una mujer pueda poner firme a una compañía del Ejército, no es más que dar pruebas de un desconocimiento total o de un enorme cinismo. En este tema, la Ministra de Igualdad Bibiana Aído tiene mucho trabajo. Ella cree que en estas críticas está uno de los retos de su Ministerio.

Con motivo de la pasada Pascua Militar, la Ministra Carmen Chacón pronunció ante el Rey un largo discurso. Explicó los cambios que conllevaba la Ley de la Carrera Militar, las últimas adquisiciones de armamento o el estado de las misiones en el exterior, y no pasó nada. Pero de lo que no se dejó de hablar ese día fue de su pantalón, su chaqueta y su sombra de ojos. Todo el mundo creía que la Ministra había violado el protocolo que exigía a las mujeres "vestido largo", pero en cuanto la propia Ministra aclaró que el atuendo había re-

cibido el visto bueno de la Casa del Rey, el tema quedó reducido a lo que era: otro debate sobre el aspecto de una mujer.

Llamar "María Teresa Fernández de la Vogue" a la Vicepresidenta del Gobierno por aparecer en un reportaje de una revista de moda, o "Carmen la del bombo" a la Ministra de Defensa cuando estaba embarazada, me parecen pruebas suficientes de que son atacadas porque no son bienvenidas. La Ministra Aído pide: "Que se nos juzgue por nuestra gestión, por si cumplimos o no nuestra palabra y nuestros compromisos. Que se nos mida con los mismos baremos y criterios que se aplican a cualquier hombre".

Cuando la polémica sobre los pantalones de la Ministra seguía aún viva en las revistas, aparece en la portada del diario *El Mundo* una fotografía de Soraya Sáenz de Santamaría con un titular que decía: "A solas con Soraya". La portavoz del PP en el Congreso aparecía recostada en la habitación de un hotel, vestida con un traje de noche y descalzada. Es obvio que Soraya demuestra que las fantasías y las aspiraciones de muchas mujeres son distintas que las de la mayoría de varones, ya que nunca hemos llegado a ver qué calzoncillos llevaba el señor Zaplana o el señor Fraga, que sólo dejaba ver sus tirantes. En cualquier caso, nada hace pensar que,

a corto plazo, la imagen de las políticas empiece a importar tanto o tan poco como la de los políticos. El problema de fondo, concluyen los expertos, es que España es aún una sociedad muy machista, en la que los políticos no son una excepción. De eso sabe bastante la primera ministra de la democracia, en 1981 Soledad Becerril, a la que Alfonso Guerra definió un día como: "Carlos II vestida de Mariquita Pérez".

Yo, particularmente, estoy muy satisfecho de las aportaciones de la mujer a la vida pública, política y empresarial. Además de hacer su trabajo muy bien, de ser grandes profesionales, saben ser coquetas, guapas y sexy. No olvidemos que son mujeres y que además nos pueden indicar el camino de la moda y que detrás de la moda hay también una gran industria por la que parece que nuestros políticos no se preocupan, a excepción de Josep Antoni Duran i Lleida, que aparece siempre como un maniquí de Ermenegildo Zegna, o la del lado contrario, Angela Merkel, que no va a la moda ni se deja torturar por la imagen y está para lo que está.

Claro que no todas las mujeres son igual, pero en la variedad está el gusto.

Qué pena que al hablar de otras mujeres se me acabe el papel sin comentar lo de Maleni y Nebreda.

"PO ZI QUE ESTAMOS ARREGLAOS"

Ciudadano muy preocupado

A pesar de los impuestos tan altos que pagamos, tanto los directos como los indirectos, cuando se analizan los servicios que se reciben a cambio uno se encuentra muy preocupado por si mismo y muy especialmente por el futuro de sus hijos. Analicemos en general. Cada tema daría para un estudio necesario y profundo y para toma de soluciones por parte de los responsables, pero el espacio y la pretensión de este "opinador" es sólo dar unas pinceladas para que el lector tome consciencia.

Justicia

El caos en los Juzgados ha llegado a tal extremo que los propios jueces ya han

avisado de que en el mes de febrero harán una huelga, que ya ha sido votada y aprobada con una gran mayoría, en el caso de que no se introduzcan, entre otras cosas, mejoras en su funcionamiento, material general, informática, personal y como no: aumento salarial.

Enseñanza

A pesar de los múltiples cambios legislativos de los últimos años, España está a la cola de Europa por su nivel de enseñanza y en su fracaso escolar.

Los profesores están, en su mayoría, muy decepcionados. No se escuchan sus opiniones por los estamentos; se hallan sin autoridad frente los alumnos y mu-

chos de ellos amenazados hasta físicamente por los propios alumnos e incluso padres.

Seguridad

A pesar de que han descendido algo los asaltos brutales y violentos que se cometían en chalets, pareadas o torres -como ustedes las quieran llamar- no se han erradicado ni de lejos. Los ladrones van cambiando de zona pero siguen laborando. La mayoría provienen de países del este y saben que el Código Penal y la lentitud de la justicia les favorece. Les sale mucho más "barato" y beneficioso delinquir aquí que prácticamente en cualquier otro país. Por motivos si-

milares se han instalado varias mafias y grupos de delincuentes organizados, especialmente colombianos, rusos y de países del este.

Periódicamente tenemos noticias de ajustes de cuentas entre ellos mismos. La última ha sido de un sicario que entró en un hospital madrileño donde se hallaba internado un jefe de la droga colombiana y lo mató de tres tiros. Antes preguntó al compañero de la habitación cómo se llamaba para no equivocarse en el "encargo".

También sufrimos la incursión de bandas juveniles peligrosas y violentísimas que toman zonas enteras para ellos y sus secuaces y por las que es una temeridad transitar a ciertas horas, incluso para los propios vecinos que están atemorizados.

Sanidad

En el mes de diciembre y principios de enero, viví una experiencia personal que me ha preocupado sobremanera, tanto como para averiguar luego *in situ* la situación visitando centros hospitalarios como el Hospital de Sant Pau y de la Vall d'Hebron.

Los pacientes se hallan hacinados en pasillos. Parecen hospitales de guerra. Mientras los acompañantes reclamaban su asistencia, en información les indicaban que hasta dentro de cuatro o cinco horas no les podían decir nada y que eso es lo normal. Cuando ya habían pasado las cinco horas e ibas a información, te decían que te debías esperar porque aún no sabían nada, con lo que las esperas se convierten en siete y diez horas.

Mientras en uno de ellos te dejan estar al lado del paciente, en otro te ponen en un barracón y si quieres ver al enfermo no te dejan pasar. Cuando uno pasa des-

pués de llevar nueve horas esperando, en lugar de atenderle un médico sale un "segurata" con estilo amenazador y barriobajero a decirte, de malas maneras, que salgas de allí porque allí no se puede estar. Sí, han leído bien: después de nueve horas estás hablando con un segurata en lugar de un médico. Qué les voy a contar que no sepan.

Sociedad

Los últimos datos del paro en España son del 13,9% de la población activa. Esto significa que más de 3.200.000 personas y 820.000 hogares están con toda la familia en paro. En Andalucía, Extremadura y Murcia superan el 15 % de parados. El Parlamento Europeo dice que antes del 2010 estaremos en casi el 20%. Esto indica claramente una bajada de la calidad de vida y una mayor desigualdad de clases.

Drogas

Tenemos el dudoso honor de ser el país número uno de Europa y de estar en el pódium mundial por consumo de cocaína. También somos un país "de paso" de cualquier tipo de drogas. Esto implica un deterioro de todo tipo, desde sanitario, delincuencia, moral, suicidios...

Política

A la continua falta de cumplimiento de las promesas electorales -lastimosamente eso se ha convertido en habitual y nadie reclama nada- se une una corrupción que ha acabado con alcaldes, concejales y regidores de todo tipo de partidos políticos en la cárcel. Parece que eso ha sido la punta del iceberg y que

son múltiples los casos de corrupción, básicamente en temas de la construcción. También los ha habido en casos de políticos tráfugas, lo cual es un fraude al electorado.

La última es de "Mortadelo y Filemón". Han salido noticias de políticos que están siendo espiados en viajes y reuniones sospechosas. Afortunadamente ya está interviniendo la Fiscalía en el caso. Todo huele a guerra de "dossiers". El motivo principal está en coger poder en la entidad financiera Caja Madrid. Jordi Pujol ya sufrió en carne propia un tema de esa naturaleza con Banca Catalana y Alfonso Guerra presumía de los "dossiers" que tenía o sea, que este tema no es novedad.

Podría seguir con el tema del ridículo espantoso de la "sequera" así como de las prohibiciones de velocidad a 40 y 50 Km/h. Los entendidos, empezando por el RAC y RACE (expertos donde los halla), consideran como desacertadas y rozando el absurdo. Los ciudadanos lo entendemos como un clarísimo afán recaudatorio

Hablar de los bancos y de la crisis lo haré en otra fecha pues lo más importante está por suceder.

Para no acabar en un tono tan pesimista, les diré que la palabra crisis escrita en chino se compone de dos caracteres: uno significa peligro y el otro, oportunidad.

Volviendo a todo lo anterior. He hablado con los que dicen entender de todas esas cuestiones y dicen que no me preocupe tanto. Todo esto lo va a arreglar, como no, BARACK OBAMA.

fbfrenando@gmail.com

PARADIS VIATGES
GRUPO GLAUKA

C/ Campfaso, 15 Cornellá
Tel. 93 376 03 00 - Fax: 93 376 02 55
paradis@paradisviatges.com

- * GESTIONAMOS VIAJES DEL IMSERSO
- * OFERTAS CONSTANTES EN PAQUETES DE VIAJE (Preguntar por Dtos. en Forfait)
- * HOTELES DESDE 21 € PENSIÓN COMPLETA
- * EXCURSIONES DE FIN DE SEMANA DESDE 55 € HOTEL 4*
- * ESCAPADAS A LA MOLINA - ANDORRA CADA 2 SÁBADOS DEL MES POR 19 €

EXCURSIONES PARA GRUPOS Y ENTIDADES.

Calçotades con desayuno, comida, baile y excursiones desde

25 €

Fútbol es... fútbol

La palabra inglesa *football* ya está regulada por la Real Academia de la Lengua Española como Fútbol.

El Fútbol Club Barcelona, fue creado en 1.899

Fue en el año 1925, en la dictadura del General Primo de Rivera, cuando por medio del entonces Gobernador Civil y Capitán General Joaquín Milans del Bosch obligó a cerrar el campo de Les Corts y a dimitir a su Presidente Hans Gamper a causa de los silbidos de los aficionados a la interpretación de la Marcha Real en los prolegómenos del inicio de un partido.

En 1936, el Presidente del Club, Don Josep Sunyol que además era político y militante de Esquerra Republicana de Catalunya, fue asesinado a manos franquistas en una miserable emboscada en la Sierra del Guadarrama.

Desde 1940 hasta 1953 el C.F. Barcelona fue tomado por las Autoridades Franquistas que designaron directamente a los Presidentes del Club, con el claro objetivo de españolizarlo.

Durante los 40 años de la dictadura de Francisco Franco, se prohibieron y reprimieron las Instituciones Políticas Catalanas, entonces el Camp Nou se convirtió en uno de los pocos escenarios donde uno se podía expresar libremente. Fue en 1968 en su discurso de posesión, cuando el Presidente Don Narcis de Carreras pronunció

la definitoria frase referida a las circunstancias del Barça: "más que un club".

Todo esto viene a colación para indicar que en Can Barça, ya se sabe lo que implica la política en el Fútbol.

Los tiempos afortunadamente han cambiado y estamos en una democracia consolidada, pero veo con cierta preocupación que últimamente, son varios los equipos de la división de Honor de Fútbol en España que en su uniforme los jugadores lucen la bandera de España. También en otros equipos se luce la bandera de la Comunidad o Autonomía e incluso algunos capitanes de equipo en su brazalete están los colores de la bandera autonómica. También los aficionados enarbolan banderas nacionales o autonomistas. Es un clásico que en el campo del Real Madrid (en especial, aunque hay otros más), cuando juegan contra el Barça o el Athletic de Bilbao animan a su equipo coreando el grito de "España, España". Hasta hace un par de años era habitual en algunos campos de fútbol ver banderas con la esvástica y de signos nazis que, afortunadamente ya están casi erradicadas. Yo entiendo que el tema de las banderas de la nación, país o autonómicas debe quedar circunscrito para las selecciones toda vez que cada equipo ya tiene su bandera y su escudo y no debería ponerse ningún signo de identidad más.

La bandera española ya tuvo una mala experiencia de imagen cuando el notario Blas Piñar para su Partido de Extrema derecha (Fuerza Nueva), se adueñó de la misma y todos sus simpatizantes llevaban la misma en el reloj por medio de una pegatina o un artilugio metálico muy ingenioso, además de enarbolarla en todas las manifestaciones de tal partido político y se relacionaba la bandera con ellos, para disgusto de muchos españoles.

La cosa ha tomado una nueva y original dimensión. Hasta ahora los campos de fútbol tenían un nombre asociado a la ciudad, al presidente, constructor del campo, a un barrio o algo así. Me llama la atención que nadie haya dicho nada de que el campo de fútbol del Osasuna de Pamplona, que antes se denominaba "El Sadar", hoy se llama "Reino de Navarra". Me imagino el escándalo que se formaría si el "Camp Nou" (por cierto no tan nuevo pues fue construido en 1957 y desde entonces anda buscando nombre) lo bautizaran ahora con "Estadi dels Països Catalans".

El fútbol es deporte, pasión, afición, negocio, espectáculo, sentimiento, y muchas cosas más, pero no debería politizarse. Quien mejor lo definió fue Boskov, aquel sabio entrenador dijo "FÚTBOL ES FÚTBOL".

fboschmartinez2@gmail.com



La soledad de Obama

Paco Santana

A estas alturas, el discurso de investidura del presidente Obama – sí, Obama- debe correr por el despacho de ideólogos de la mayoría de partidos políticos. Si no es así, no sé a qué esperan para estudiarlo. No soy el primero en pensar públicamente que lo dicho por el primer afroamericano en ocupar la Casa Blanca quedará en los anales de la historia y será materia de estudio en las universidades que nutren laboratorios de ideas de la política ac-

tual. El nuevo presidente abre una nueva era tras simplemente apelar a los valores fundacionales de la nación que ahora dirige, y en donde, según el analista de inteligencia de *The New York Times*, Roger Cohen: "las esperanzas mundiales siguen teniendo su referencia en el ideal estadounidense". Convertir en moderno, incluso en novedoso la recuperación de ciertos valores, que más allá de las fronteras americanas compartiríamos la mayoría de nosotros, nos revela dos cosas: la desintegración mundial de los mismos durante las últimas décadas, especialmente en

los dos mandatos de Bush, una verdadera orgía del todo vale y de la amoral política y económica mundial. Pero nos dice otra cosa que ya sabíamos, que hay que predicar con el ejemplo. Hasta el momento, Obama lo viene haciendo. En su discurso, restableció algunos vínculos con el Mundo, pero al tiempo recordó a sus conciudadanos la responsabilidad enorme de ser la primera potencia del planeta, cosa de la que siempre, por cierto, se han sentido orgullosos. Y Obama lo sabe. Al día siguiente comenzó a ordenar las directrices de una nueva relación internacional. Contrapuso

asimismo la libertad por encima de la seguridad, y al día siguiente ordenó iniciar el proceso de demolición de la vergüenza en Guantánamo y anunció la retirada de las tropas de Irak en breve. Habló del milagro americano, como ya dijo en otra ocasión: "para creer en el milagro norteamericano sólo hay que mirarme a mí". Al día siguiente se hizo una fotografía oficial en el despacho Oval, en mangas de camisa, lo que no sería destacable de no ser porque su antecesor exigía chaqueta en todo momento en ese lugar. Obama, con la instantánea venía a decir: Yo me arremango. Van a ser tiempos duros y no hay más secreto que el esfuerzo. Dejó clara su intención de vigilar el mercado financiero, y al día siguiente recorrió el peso e influencia de los lobbies que tanto han determinado tradicionalmente en las decisiones presidenciales. Mientras sesudos expertos en todas clases de materias, y digo toda clase recordando a algún presidente que consideraba sus decisiones a tenor de la opinión de videntes y echadores de cartas, mientras buscan la varita mágica de un

nuevo discurso para reconstruir nuestra maltrecha civilización, descubrimos que estaba donde estuvo siempre desde hace dos siglos. La "coronación" del pasado día veinte ha propiciado el consenso mundial –salvo a Aznar y Berlusconi, que piensan que no es más que una anécdota con buen color de piel. Pero ya se sabe que ellos dos no son de este mundo– sobre la oportunidad que supone para la comunidad internacional poner en orden tanto desmán. Otra cosa es si tenemos el interés y el talento necesario para aprovecharla. Desde luego, su entrada en el poder transpira el cálculo y pragmatismo que le atribuyen quienes le conocen, todo ello impecablemente vestido por un sólido discurso tejido mucho antes de su candidatura, cuando fichó a una nueva estrella que brillará sin lugar a dudas de entre sus hombres en la Casa Blanca. Un joven de 27 años, a quien conoció cuando le vino a enmendar la plana por un discurso en la época en el que el hoy presidente era senador por Illinois. Se trata de su director de discursos, Jon

Favreau, que es quien da el último toque a todas las alocuciones de su jefe y amigo.

Ahora, la cuestión es si Barak Hussein Obama será el de su discurso una vez pasadas las celebraciones y las portadas se hayan diluido en la cruda y preocupante realidad. Ese momento en el que una mañana llegas al despacho y el Mundo te cae sobre los hombros, mientras el frenesí de la agenda te aprieta y los asesores, ministros, consejeros te miran esperando siempre una frase trascendental, una decisión certera, un ánimo infatigable y contagioso, un análisis preciso de las cosas y un ideal que perseguir sin perder la naturaleza de los sueños ofrecidos durante todo este tiempo. Y tú, que te sientes durante un instante en cada minuto aterrado de saber cómo un simple gesto tuyo puede alterar la vida a millones de personas. Lo siento, pero no quisiera estar en su lugar. Como hombre extremadamente inteligente que es, seguro que ya contaba con ello, con su soledad, con la soledad de Obama. El verdadero precio del poder.



CERMASA CON LA SEGURIDAD VIAL

NUESTROS SERVICIOS

EMISIÓN DE CERTIFICADOS MÉDICOS PARA:

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



Gerente

CECILIO BURÓN RODRIGUEZ
Nacido el 26 de febrero de 1.942
en Villanueva del Duque (Córdoba)

Visiten mi pueblo : www.villanuevadelduque.org

Noticias:

*Como recuperar su
carnet de conducir
caducado hace tiempo. . . . !*

Infórmese en www.cermasa.com

En CERMASA tenemos claro que el cliente es lo primero

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

No hay que
reservar
hora

GRAN VÍA DE LAS CORTS CATALANES 162 - 08038 BARCELONA (JUNTO A JEFATURA DE TRÁFICO)
TEL : 93 431 41 40 - WWW.cermasa.com - Email: secretaria@cermasa.com



Jesús Vigorra

Aunque a estas alturas de febrero, supongo y deseo, ya habrá escampado la última borrasca política entre la diputada Monserrat Nebrera y la Ministra de Fomento Magdalena Álvarez, no quiero dejar pasar la ocasión que, una vez más, la retorcida batalla por el poder nos brinda para reflexionar sobre quiénes nos gobiernan. En esta ocasión fue a cuenta del acento andaluz, pero igualmente podría haber sido a partir de los gustos gastronómicos que nos diferencian, porque siempre, siempre, para zaherir al contrario, y más tratándose de autonomías, se echa mano de las diferencias, de lo que nos distingue, jamás de lo que nos une. Así nos va.

Si los políticos escucharan más la voz del pueblo y lo que el pueblo canta, a lo mejor metían menos la pata.

Cuando las desafortunadas palabras de Monserrat Nebrera sobre sus dificultades para entender el acento andaluz saltaron al aire, por cierto, qué silencio más rotundo y a la vez más elocuente el de sus compañeros de tertulia radiofónica ante aquel estacazo que sin venir a cuento nos daban a los andaluces, me vinieron a la cabeza otras insensateces como las expresadas hace unos años por Alejo Vidal Cuadras sobre Blas Infante, Carod Rovira sobre la sopa boba del Per, el propio Jordi Pujol cuando hacía carrera para llegar a la presidencia y, remontándonos en el tiempo, hasta el mismísimo filósofo Ortega y Gasset arreó contra los andaluces acusándonos de indolentes, festeros y flojos. Este ha sido el “sambenito” con el que hemos cargado siempre pero que muy bien se han sabido sacudir los andaluces que llegaron, trabajaron y prosperaron en Cataluña, en Suiza o Alemania. Pero ya es sabido que el negocio de los políticos

está en hacernos vivir de forma dramática en un mundo que nos es dramático. Otro recuerdo que me provocó el comentario de Nebrera, y no con ello pretendo defender a Magdalena Álvarez ni ponerme de su parte, por sus obras será juzgada la ministra, fue el de unas viejas sevillanas que hace más de quince años arraigaron en Cataluña cual himno de identidad aunque venía de Andalucía. Fueron la sevillanas “Mi acento es de Andalucía” de Joaquín Sánchez Morales, interpretadas por Los Romeros de la Puebla, con convicción y fuerza. “*Yo nunca perdí el acento, mi viejo acento del Sur, y aunque muy lejos me encuentro, hablo y pienso en andaluz porque me sale de dentro*”. En medio de la trifulca, entre la soberbia de la ministra respondiendo a Nebrera y de la tozudez de ésta por mantenerla y no enmendarla, volví a escuchar la sevillanas de Los Romeros que parecían escritas y cantadas para la ocasión

*Déjame hablar como quiera,
que me exprese a mi manera
lo mismo que lo haces tú;
habla tú como prefieras
que yo hablaré en andaluz.*

Ni con mejores palabras, ni más claridad ni mayor concisión se podía responder a la diputada catalana –dicen que de ascendentes andaluces, ya ven, qué honor para la familia– ante tanta sinrazón. Y es que el lenguaje popular, el que todos entienden, y de esto tiene mucho el flamenco, sintetiza en una estrofa toda una declaración de principios o todo un estatuto autonómico en el que los administrados difícilmente se reconocen.

El caso fue que escuchando de nuevo estas sevillanas, tan acordes para la ocasión, quise interesarme de cómo fue el que Los Romeros las cantaron a principios de los noventa. Y fue Joaquín Sánchez Morales, creador de la letra, el que me situó en el momento de su nacimiento. Como casi todos los andaluces, Morales también tenía y tiene familia y amigos en Cataluña. Estos le contaron a él un verano de cómo en Cataluña habían aprobado una ley que obligaba al uso del

catalán para concurrir a cualquier puesto de trabajo en la administración pública, una ley que obviamente colocaba en desventaja a los hijos de los andaluces. Era un sentimiento triste y un temor que en su Coria natal, a la vera del Guadalquivir cuando de Sevilla sale el río hacia Sanlúcar, Morales transformó en copla: *Tu tierra me dio cobijo / cuando del sur me alejé, luego el destino bendijo / que fuese mía también / cuando nacieron mis hijos*.

Si los políticos escucharan más la voz del pueblo y lo que el pueblo canta, como decía Machado, tal vez entenderían mejor el habla y el acento, y a lo mejor metían menos la pata. Lo de Nebrera diciendo que no entiende a los conserjes de los hoteles de Córdoba porque hablan en andaluz, que fue el ejemplo que puso, es un exabrupto innecesario para resaltar los desaguisados de la ministra Magdalena Álvarez, que era lo que pretendía. Erró el tiro la diputada catalana cuando ofendió a ocho millones de andaluces, y tampoco lo corrigió, que fue lo peor, y así se ve ahora ninguneada hasta en su propio partido. Porque ya ven, sus palabras han servido para que Javier Arenas, presidente del PP en Andalucía, se haya revelado como andalucista visceral que no paró hasta ver rodar la cabeza de Nebrera. En cualquier caso, para que unos y otros no den más palos de ciego sobre el acento de esta tierra o de otros acentos de cualquier parte de España, ahí dejo como coda la cuarta de estas sentidas sevillanas:

*Mi acento es de Andalucía
y no lo pienso cambiar
porque a la vez cambiaría
mis señas de identidad,
mi vieja filosofía.*



Obligaciones de los ciudadanos, y, ¿derechos?

De todos es sabido que en un Estado de derecho como es el nuestro, todas las pequeñas y medianas empresas, autónomos y trabajadores, tenemos obligaciones y también derechos, para todos los mismos. Ahora bien, creo que en esta grave situación financiera que estamos atravesando, ya no todos tenemos los mismos derechos, pero sí las mismas obligaciones. Nos han robado el derecho a proteger y defender nuestras viviendas, negocios, trabajos, bienes, y todo porque a unos señores se les ocurrió decirnos que un terreno o piso valía tres veces más que su valor real, se pusieron de acuerdo con empresas de tasación y de valores, para repartirse los beneficios, mientras a nosotros nos cobraban cantidades vergonzosas, que si tanto por la tasación, que si tanto por el estudio de préstamo, que si cuánto por el seguro de vida, a parte de domiciliar nóminas, recibos, etc, o sea, que entregábamos toda nuestra vida financiera a la entidad cual. Por eso, me cuesta mucho entender, cómo ante este atropello al ciudadano, el gobierno se desentien-

de de esta serie de delitos cometidos por las entidades financieras contra las pymes, autónomos y trabajadores, y protegen a los autores y responsables de esta barbarie, y a las grandes empresas multinacionales, dándoles apoyo de todo tipo, desde financiación con nuestro dinero, o sea, dinero público, hasta apoyo político y de imagen, para que sigan funcionando como si todo esto no fuera con ellos y seguir coaccionando al pequeño empresario y al trabajador con sus políticas de tercera.

Estoy harto de pagar las consecuencias de una nefasta y pésima gestión por parte de las entidades financieras, que nos han engañado durante años, haciéndonos creer entre otras cosas, que cuando hipotecábamos un bien nos concedían el 100% cuando en realidad nos concedían el 80% del valor que ellos mismos le ponían, y mientras esto sucedía los gobiernos español y catalán recaudaban muchísimo dinero a costa de los mismos, pymes, autónomos y trabajadores, en concepto de impuestos, licencias de obra, IVA, impuestos de transmisiones

Estoy harto de pagar las consecuencias de una nefasta y pésima gestión por parte de las entidades financieras.

y un largo etcétera. A todo esto bancos, cajas de ahorro y grandes empresas y multinacionales obtenían cada año entre un 40 y un 50% de beneficio más que el año anterior, y todo con el consentimiento del gobierno de turno, el silencio de los partidos políticos, todos, gobernantes y oposición, y la complicidad de los sindicatos. Mirando el proceso de cómo se va hundiendo un país, me entretengo en adivinar en qué paraíso fiscal se encontrará todo ese dinero que ahora no aparece por ningún lado, y de paso pienso cuantos derechos nos quedan realmente, tal vez uno, el derecho a sentirnos engañados.

**Antonio Ruiz Marchante
Administrador de Pyme**



Miquel Miralles

El Centre d'Estudis d'Opinió, organisme que depèn de la Generalitat de Catalunya, ha fet públic el seu informe de valoració del Govern corresponent al mes de febrer. L'estudi s'ha fet en base a 1.355 entrevistes telefòniques, repartides proporcionalment al territori. Algunes de les respostes a les qüestions plantejades haurien de preocupar els partits polítics i les persones que ens governen. Per exemple: el 51,7% dels enquestats no saben o no coneixen els partits que formen el tripartit que governa la Generalitat de Catalunya. En canvi, el 55,4% té la percepció que la crisi econòmica és el principal problema dels catalans. De l'estudi es desprèn,

Què ens passa?

El 51,7% dels enquestats no saben o no coneixen els partits que formen el tripartit que governa.

fàcilment, que als catalans ens preocupa molt més allò que ens afecta directament, que no pas el nom ni l'adscripció dels nostres polítics que són, en darrera instància, els que haurien de trobar les solucions pal·liatives. És evident que el desconeixement i la manca de preocupació per la política que manifestem els ciutadans, estan directament relacionats amb la percepció que tenim de la seva actitud. També és veritat que, en el seu conjunt, la ciutadania delega, massa sovint, la solució dels seus problemes a la



cosa pública. Però, no és menys cert que tenim una classe política a voltes massa acomodada, que perd molt temps en debats estèrils i que viu allunyada de la realitat del país. L'actual crisi econòmica i la seva conseqüència més immediata i cruel que és l'augment salvatge de les xifres de l'atur, requereixen un replantejament de la pràctica política. De no fer-ho, a més de sortir d'aquesta crisi debilitats econòmicament, haurem perdut la poca fe que ens queda en els nostres dirigents.



Esquena sense dolor

Causat per les tensions, les males postures i el sedentarisme, el mal d'esquena es pot prevenir amb exercici i alleugerir mitjançant massatges realitzats per professionals.

Elena Prats

Tot i tenir la sensació que no parem de fer coses durant tot el dia, avui les persones es mouen menys i pitjor que fa uns anys. La falta d'exercici, les males postures, l'augment de la tensió, els moviments repetitius i l'estrès són els grans causants del mal d'esquena, una de les dolències més generalitzades. "No tenim consciència del nostre cos. Quan ens movem ho fem com si fóssim un tot, un bloc, i caldria fer-ho d'una manera més fluida per assolir així desbloquejar-lo", explica la fisioterapeuta Diana Muñoz. "És com un estany gairebé buit: quan l'aigua s'estanca, es podreix i olo- ra", afegeix. Això és el mal d'esquena. Els nervis i l'estrès laboral augmenten

la tensió muscular i afecten sobretot els trapezis –músculs situats entre el muscle i el coll– i el conjunt cervical. També les males postures en el treball són causa de molèsties a l'esquena. "Generalment no sabem quin moviment és millor per a la nostra postura. Sabem el que és més fàcil i el que no costa tant, però moltes vegades ambdues coses no van de la mà", afegeix Muñoz. També existeix un dolor latent a la columna lumbar. "És una musculatura molt forta que generalment es carrega molt, però que no arriba a fer mal. Si en fa, és que ja ha arribat a límits insospitats", adverteix. El que primer fa mal són generalment les cervicals (part superior), acompanyades en alguns casos

Els trapezis són els músculs més significatius en el dolor d'esquena dels oficinistes.

de les dorsals (part mitja). Els trapezis són els músculs més significatius en el dolor d'esquena dels oficinistes, mentre que la zona que més se'n ressent en aquells que estan dempeus o en treballs de càrrega és la lumbar. Davant aquestes molèsties es recomana visitar un professional perquè faci un tractament basat en el massatge o la mobilització dels músculs, o perquè ensenyi els moviments més apropiats d'acord amb el treball o la tasca diària de la persona.

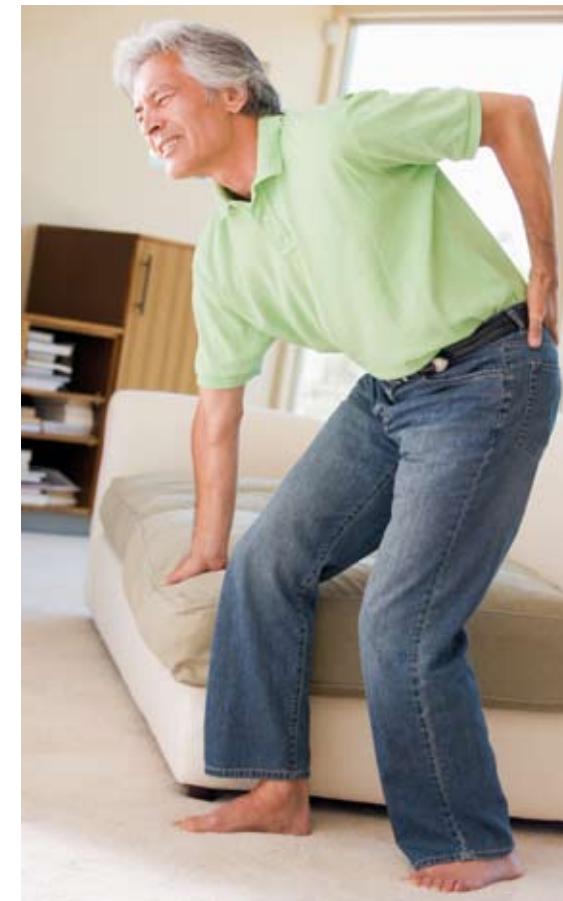
El tractament amb massatge té com a objectius "simular els beneficis del moviment i treure el dolor", explica aquesta fisioterapeuta.

La durada d'una sessió és d'entre 45 i 60 minuts i, depenent de la gravetat, és aconsellable acudir una vegada per setmana durant almenys tres o quatre setmanes, després anar espaïant a cada quinze dies i mantenir-la o anar visitant al professional una vegada al mes. Però a banda d'aquests tractaments per alleujar el dolor mitjançant la mobilització dels músculs, és molt important ser previsors. "Prevenir la sobrecàrrega muscular i adoptar postures correctes ajudarà davant futures lesions més greus. El mal d'esquena és només el principi de lesions que poden arribar a més", assenyala la fisioterapeuta Diana Muñoz. Per prevenir cal adoptar postures correctes, realitzar activitats que donin moviment a la columna com la natació (un esport molt complet) o exercicis més específics, com estiraments (ioga especialitzat en cos, no només en ment), Pilates, balls de saló o dansa del ventre

(ajuda a desbloquejar la columna i amb un treball analític contribueix a separar les dues cintures: la escapular de la pèlvica i viceversa). "Qualsevol exercici o esport que ens aportï moviment serà un bon aliat per a prevenir i ajudar el mal d'esquena", assegura Muñoz.

Per prevenir cal adoptar postures correctes i realitzar activitats que donin moviment a la columna.

Per als que busquen solucions al seu mal d'esquena hi ha diverses fórmules de tractament. Últimament han aparegut diverses empreses que envien els fisioterapeutes al domicili o a les empreses per intentar eliminar les molèsties. Una de les primeres iniciatives en aquest sentit és Fisioakasa, que agrupa a una desena de fisioterapeutes amb l'objectiu d'oferir el seu servei a particulars. "Vam veure que hi havia molta demanda d'aquest servei", explica



Medicina Estética Balmes



- *Fotodepilación médica
- *Cirugía Plástica y Estética
- *Rejuvenecimiento facial
- *Obesidad
- *Ansiedad
- *Sobre peso
- *Celulitis . Flacidez
- Tratamiento antitabaco

50% Dto.
En adelgazamiento
y fotodepilación

BALMES, 89 - 5º 7ª Tel. 93 323 25 20

Te preocupa el futuro...



Tel. 806 517 567

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

REAL TAROT



Profesionales
que ponen toda su sabiduría
a tu disposición



93 408 70 77

Els clients més habituals dels fisioterapeutes acostumen a treballar a oficines o en la construcció.

David Papasseit, un dels fisioterapeutes d'aquesta empresa que treballa en exclusiva per a domicilis.

Els seus clients són molt diversos, però els més habituals són persones que treballen a oficines o en la construcció. "Les persones que es passen moltes hores davant d'un ordinador o fent treballs on hi ha un gran desgast físic són les que presenten més problemes", explica Papasseit. A més de la mala postura, moltes molèsties es deuen a la debilitat dels músculs de l'esquena. "Per això, a més del massatge, els recomanem que facin exercici, com la natació, i corregir la seva postura. Això sí, l'exercici ha de ser constant: cal plantejar-se'l com una mica preventiu", insisteix Papasseit. El

tractament estrella, per ser un dels més sol·licitats, és el massatge descontracturant, que relaxa la musculatura. Per treballar les cervicals, n'hi ha prou amb 20 o 30 minuts de tractament. Però si es tracta de tota l'esquena, serà necessària una hora. Fora de Barcelona, el preu del massatge s'incrementa en sis euros. Aquest servei té cada vegada més adeptes per la seva comoditat ja que no cal desplaçar-se a cap lloc i el massatge es realitza on el pacient vol. Una altra de les opcions és que el fisioterapeuta vagi a l'oficina o al lloc de treball. L'empresa Minuts Per a Tu funciona des de fa poc més d'un any. Segons explica Katia Fernanda Dias, gerent de Minuts Per a Tu, el principal motiu pel qual li sol·liciten aquest servei són "contractures musculars en diferents zones de l'esquena, ciàtica o estrès". Per això els seus terapeutes treballen sobretot les cervicals, el lumbago i el coll. "En general, es dedica més de la meitat de l'hora del massatge a l'esquena, i la resta, a la cervical, dorsal i lumbar, on es troben amb major freqüència les contractures". Aques-

ta empresa no accepta desplaçaments per menys d'una hora de treball, que sol costar uns 55 euros. Sobre el nombre de sessions necessàries, Dias afirma que en el cas de massatges relaxants se n'ha de realitzar un per dia d'una hora o hora i mitja com a màxim. En el cas de massatges per a combatre el dolor d'esquena, recomana "dues o tres sessions per setmana les tres primeres setmanes; després tornem a avaluar el cas i recomanem les sessions que facin falta".

Aquells que no disposin ni de temps ni d'espai adequat sempre poden acudir a algun centre especialitzat. És el cas del centre regentat pel fisioterapeuta Alejandro Antón al districte de Sants-Montjuïc. Antón assegura que tracta principalment la zona de les cervicals i el trapezi superior, "on s'acumulen la tensió, l'ansietat i l'estrès", i insisteix molt en la prevenció. "A tothom que ve a la nostra consulta li preguntem quin tipus de treball té i quins moviments efectua i en funció d'això li recomanem la posició que resulti més ergonòmica".

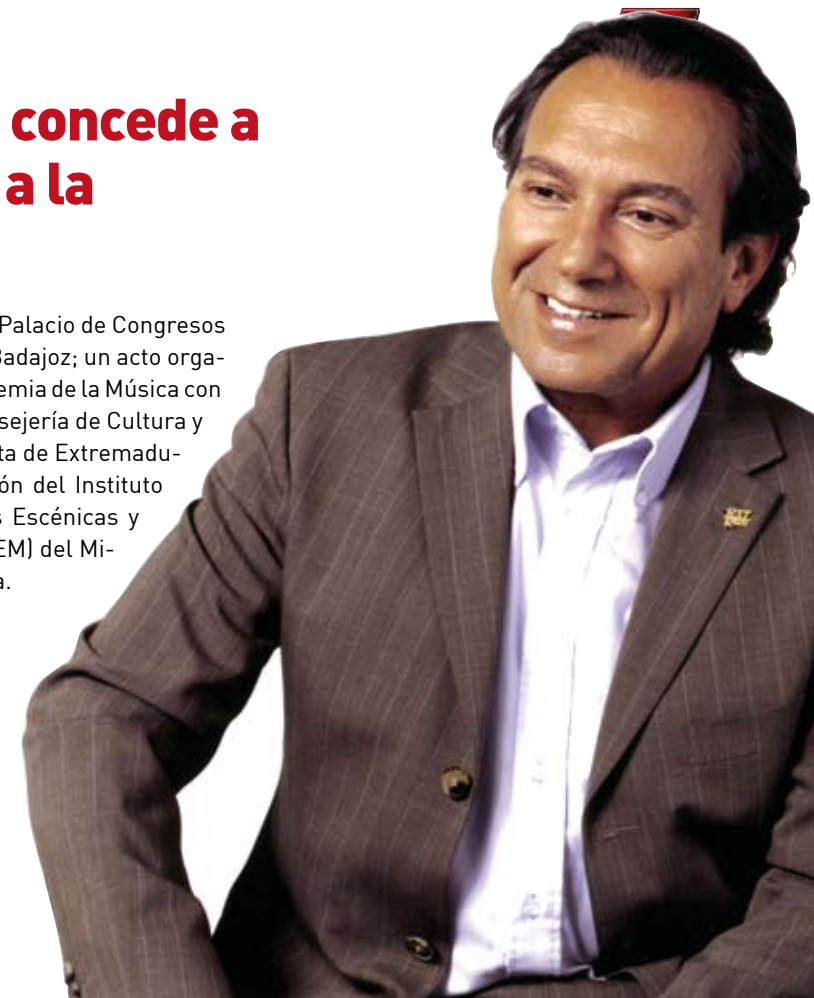
La Academia de la Música concede a Justo Molinero el Premio a la Difusión de la Música

La Junta Directiva de la Academia de las Artes y las Ciencias de la Música ha decidido, por unanimidad, conceder al empresario Justo Molinero, presidente del Grup Tele Taxi, el Premio a la Difusión de la Música de esta XIII Edición de los Premios de la Música. El galardón le será entregado durante la gala de los Premios, que este año se celebrarán el

12 de marzo en el Palacio de Congresos Manuel Rojas de Badajoz; un acto organizado por la Academia de la Música con el apoyo de la Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Extremadura y la colaboración del Instituto Nacional de Artes Escénicas y de la Música (INAEM) del Ministerio de Cultura.

Justo Molinero, Andaluz del Año

La Casa de Andalucía de Lleida ha nombrado al presidente del Grup Tele Taxi, Justo Molinero, Andaluz del Año. El galardón se le otorga en reconocimiento al ejemplo de ciudadano, hijo de la inmigración andaluza. La entrega se realizará en la cena de gala del próximo 7 de marzo en el Poliesportiu del barrio dels Magrassers de la ciudad de Lleida.



PROMOCIÓN OBRA NUEVA EN VENTA

- PISOS DE 1 Y 2 DORMITORIOS
- DUPLEX DE 3 DORMITORIOS (BUHARDILLAS)
- LOCALES COMERCIALES-LOFT
- PARKINGS OPCIONAL (TIPO BOXER)
- COCINA EQUIPADA
- BAÑO Y ASEO
- TERRAZAS PRIVADAS
- TRASTEROS
- ACABADOS DE 1ª CALIDAD

ACEPTAMOS SU VIVIENDA A CAMBIO PISOS A PARTIR DE 250.000 €

FACHADA PARTE INTERIOR



DUPLEX DE 3 DORMITORIOS

PISO DE 2 DORMITORIOS CON TERRAZA



PROMOTORA CONSTRUCTORA:



WWW.HUROCASA.COM
HUROCASA@TEARCO.COM

INFORMACIÓN y VENTAS:
FINCAS MIRAFER
C/ SAN CARLOS, 57 STA. COLOMA DE GRAMENET
93.466.28.28
WWW.FINCASMIRAFER.COM

Restaurant Sant Antoni

Cocina de Mercado
Carnes - Pescado y marisco fresco del día
Brasa y plancha
Menús "de calidad" para grupos y empresas
Desayunos de tenedor

Abierto todo el año Salones privados
Local climatizado Parking propio



Calle Penedès, 43 - 08338 - Premià de Dalt - Reservas: Tel/Fax. 93 752 34 81
restaurantsantantoni@hotmail.es

Programación **RADIO TELE-TAXI**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
00:00 La Noche Mágica	00:00 Les nits de Mónica Mónica Dego	00:00 Les nits de Mónica Mónica Dego	00:00 Les nits de Mónica Mónica Dego	00:00 Les nits de Mónica Mónica Dego	00:00 Les nits de Mónica Mónica Dego	00:00 Esta noche, ¡Nos la comemos! Robert Espada
04:00 Lleva't amb nosaltres Javier Díaz	04:00 Lleva't amb nosaltres Javier Díaz	04:00 Lleva't amb nosaltres Javier Díaz	04:00 Lleva't amb nosaltres Javier Díaz	04:00 Lleva't amb nosaltres Javier Díaz	04:00 Què fas? Miki Cazorla	04:00 Vamos contigo
07:00 Arranca Miguel Ángel Molinero	07:00 Arranca Miguel Ángel Molinero	07:00 Arranca Miguel Ángel Molinero	07:00 Arranca Miguel Ángel Molinero	07:00 Arranca Miguel Ángel Molinero	08:00 El Jaroteo Juan Carlos Puente	07:00 El Domingüero José Luis Rouco
08:00 El Jaroteo Justo Molinero	08:00 El Jaroteo Justo Molinero	08:00 El Jaroteo Justo Molinero	08:00 El Jaroteo Justo Molinero	08:00 El Jaroteo Justo Molinero	13:00 Entre tú y yo Paco Carrasco	10:00 El Jaroteo Miguel Ángel Molinero
13:00 Lo Nuestro es así Carol Sánchez	13:00 Lo Nuestro es así Carol Sánchez	13:00 Lo Nuestro es así Carol Sánchez	13:00 Lo Nuestro es así Carol Sánchez	13:00 Lo Nuestro es así Carol Sánchez	17:00 Lléname de radio María José Salvador	14:00 Què fas? Miki Cazorla
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 Lonxe da Terra Manuel Valdés	17:00 Lléname de radio María José Salvador
19:00 Punt de trobada Guillem Alférez	19:00 Punt de trobada Guillem Alférez	19:00 Punt de trobada Guillem Alférez	19:00 Punt de trobada Guillem Alférez	19:00 Punt de trobada Guillem Alférez		
22:00 Flamenkitos somos todos Robert Espada	22:00 Flamenkitos somos todos Robert Espada	22:00 Flamenkitos somos todos Robert Espada	22:00 Flamenkitos somos todos Robert Espada	22:00 Flamenkitos somos todos Robert Espada		20:00 Caravana Musical Guillem Alférez

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 Mónica Mónica Dego	00:00 Les nits de Mónica Mónica Dego	00:00 Les nits de Mónica Mónica Dego	00:00 Les nits de Mónica Mónica Dego	00:00 Les nits de Mónica Mónica Dego	00:00 Esta noche, ¡Nos la comemos! Robert Espada
04:00 Lleva't amb nosaltres Javier Díaz	04:00 Lleva't amb nosaltres Javier Díaz	04:00 Lleva't amb nosaltres Javier Díaz	04:00 Lleva't amb nosaltres Javier Díaz	04:00 Lleva't amb nosaltres Javier Díaz	04:00 Què fas? Miki Cazorla	04:00 Vamos contigo
07:00 El Despertador Juan Carlos Borrego	07:00 El Despertador Juan Carlos Borrego	07:00 El Despertador Juan Carlos Borrego	07:00 El Despertador Juan Carlos Borrego	07:00 El Despertador Juan Carlos Borrego	08:00 Sabadeando Richard Bertomeu	07:00 El Domingüero José Luis Rouco
08:00 El Jaroteo Justo Molinero	08:00 El Jaroteo Justo Molinero	08:00 El Jaroteo Justo Molinero	08:00 El Jaroteo Justo Molinero	08:00 El Jaroteo Justo Molinero	13:00 Entre tú y yo Paco Carrasco	10:00 El Jaroteo Miguel Ángel Molinero
13:00 Vaya Lío César Biosca	13:00 Vaya Lío César Biosca	13:00 Vaya Lío César Biosca	13:00 Vaya Lío César Biosca	13:00 Vaya Lío César Biosca	17:00 Lléname de radio María José Salvador	14:00 Què fas? Miki Cazorla
16:00 Quédate conmigo María José Cordero	16:00 Quédate conmigo María José Cordero	16:00 Quédate conmigo María José Cordero	16:00 Quédate conmigo María José Cordero	16:00 Quédate conmigo María José Cordero	20:00 Què fas? Miki Cazorla	
19:00 Cita a las 7 Richard Bertomeu	19:00 Cita a las 7 Richard Bertomeu	19:00 Cita a las 7 Richard Bertomeu	19:00 Cita a las 7 Richard Bertomeu	19:00 Cita a las 7 Richard Bertomeu		17:00 Lléname de Radio María José Salvador
21:00 Entre tú y yo Paco Carrasco	21:00 Entre tú y yo Paco Carrasco	21:00 Entre tú y yo Paco Carrasco	21:00 Entre tú y yo Paco Carrasco	21:00 Entre tú y yo Paco Carrasco		20:00 Caravana Musical Guillem Alférez

PROGRAMA EN CADENA CON RADIO TELE-TAXI

Inaguración AUDIOFACTORY (Gabinete Auditivo)

El pasado 27 de enero se celebró en Barcelona la inauguración del primer centro auditivo AUDIOFACTORY.

Como resumió César Forcadell, director ejecutivo, AUDIOFACTORY es un nuevo centro auditivo donde se puede encontrar una amplia gama de audífonos a un precio inmejorable (hasta un 50% por debajo de la media del precio del mercado) así como todos los accesorios necesarios para su mantenimiento. Además, en AUDIOFACTORY se podrá medir la capacidad auditiva de forma totalmente gratuita con las técnicas de diagnóstico más modernas. En caso de pérdida de oído, el audioprotesista ayudará a escoger el modelo de audífono que mejor se adapte a las necesidades del cliente.

Desde AUDIOFACTORY queremos agradecer especialmente el apoyo de Carme Contreras y Armand Aguirre, actores de *El cor de la ciutat*. Carme Contreras comentó: “He querido apadrinar este proyecto porque creo que falta información respecto a la pérdida de oído. Yo tengo familiares con este problema de salud y sé lo importante que es.”

Y como ha compartido Armand Aguirre, “hoy en día hay cosas que son de mal oír, pero es importante saber en qué mundo vivimos”.



DATOS AUDIOFACTORY
Avda. Diagonal, 400
Tel. 93 457 60 43
www.audio-factory.es

Nuestros fines

con Paco Carrasco

Viatges **ILURO**
GC.1700

GC.1700 Av. Maresme 209 Bx 2ª - Mataró

☎ 902 245 247

Los mejores fines de semana en los mejores hoteles desde 39 €

¡¡Infórmate de nuestro Cruzero de Mayo!!

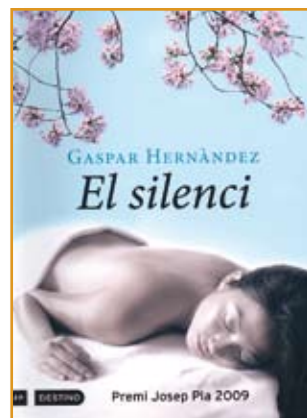
En pensión completa con vino y agua incluido

Actuaciones en directo y baile hasta la madrugada

Sorteo de regalos y muchas sorpresas más

www.nuestrosfines.com

Precio por persona en estancia de una noche en régimen de P/C con vino y agua incluido en hoteles de 3* y 4* según fin de semana

**El silenci****Gaspar Hernández**

En una habitació de Formentera, un home parla suavement durant tota la nit a una noia dormida i desnuda. Ella és Umiko, una jove japonesa que fa classes de meditació i que creu en el poder de la curació espiritual. Està malalta de càncer i no dubta ni un segon a desafiar a la medicina convencional. Uniko

ha passat per un dur aprendentatge en un monestir Zen i està convençuda de que si les emocions li han fet mal, també les poden curar. Una novel·la sobre el immens poder de la confiança i que posa en qüestió els nostres límits. En situacions extremes i quan no tenim res a perdre, ¿què som capaçs de fer?

**Razones de Peso****Pilar Senpau**

¿Por qué recupero fácilmente un kilo? ¿Por qué necesito comer dulce? ¿El chocolate engorda? ¿Ser gordo es hereditario? ¿Dormir muchas horas te hace ganar peso? Estas preguntas son las que de manera más frecuente hacen los pacientes en la consulta de la Doctora Pilar Senpau. Este libro contiene veintiséis preguntas recurrentes: veintiséis razones y cuestiones de peso que la conocida dietista comenta y responde mezclando ciencia y sentimientos, consejos médicos y calor humano. Delante de cada una de estas preguntas, Pilar Senpau no nos da una respuesta técnica y fría, sino que la envuelve tiernamente en un cuento o en una situación personal, después apunta la respuesta médica.

Música

**Manuel Orta****Yo tengo un Dios**

Bonita forma de comenzar el 2009 escuchando el nuevo disco de Manuel Orta *Yo tengo un Dios*. Es un disco muy bonito y muy variado en el que podrán escuchar: baladas, rumbas, zambas, fandangos, sevillanas y bulerías. Manuel Orta nos tiene acostumbrados en los últimos discos a regalarnos algunas perlas. Si antes eran de Julio Iglesias, en este nuevo disco lo son de Roberto Carlos. En discos anteriores le cantó a la madre, al padre, al maltratador y al heredero, y en este último hay unas sevillanas que cortan el aire: *Por defender a una hija*, un tema candente que él resuelve perfectamente.

**Niña Pastori****Esperando verte**

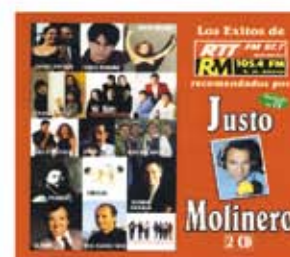
Después de tres años Niña Pastori regresa con su canción *Capricho de mujer* y su séptimo álbum, *Esperando verte*. Este disco lo ha grabado mientras estaba embarazada de su primera hija y dice que está "cantando diferente, con el cuerpo lleno de sensaciones". Este es el disco más flamenco de toda la carrera discográfica de Niña Pastori. En él, cuenta con las colaboraciones de Vicente Amigo, José Miguel Carmona y Diego del Morao entre otros. La producción corre a cargo de su marido, Chaboli, y las letras son todas de Niña Pastori y Chaboli.

**VV.AA.****Enamorados Anónimos**

Tras el éxito del musical de la copla *Enamorados anónimos*, que se interpreta en Madrid y que podremos ver en septiembre en Barcelona, ahora nos llega el disco con todas las canciones del musical. Ya al empezar, nos encontramos con una joya, la apertura, que está a cargo de Paco de Lucía, quien con su guitarra interpreta magistralmente *Romance de valentía*. El musical de la copla relata las historias de amor que se producen en una academia para desenamorarse. Podemos escuchar canciones como: *Esta cobardía*, *19 días y 500 noches*, *A tu vera*, *Ojos verdes* o *La Zarzamora*, entre otras.

MOVAL *mp music*

902 215 255



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

C/ Consell de Cent, 616 - 08026 Barcelona

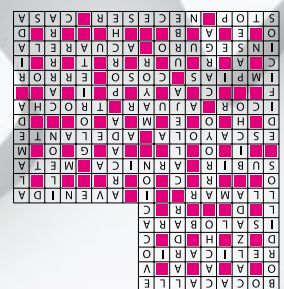
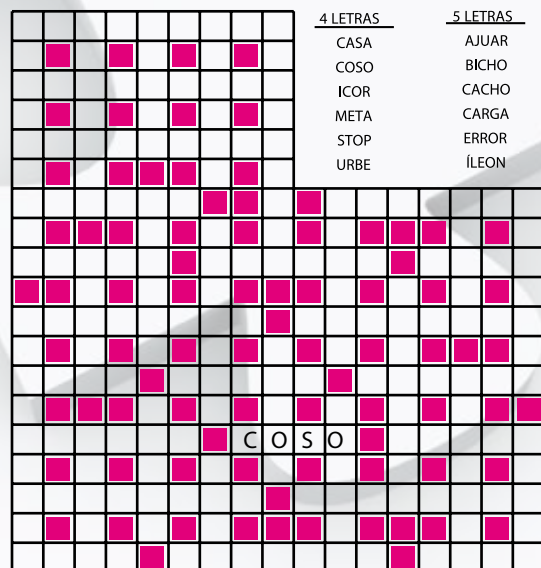
www.movalmusic.com

AUTODEFINIDO

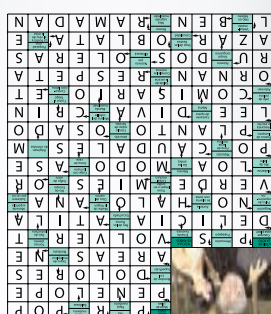


Pasatiempos

CRUZADA



SOLUCIONES



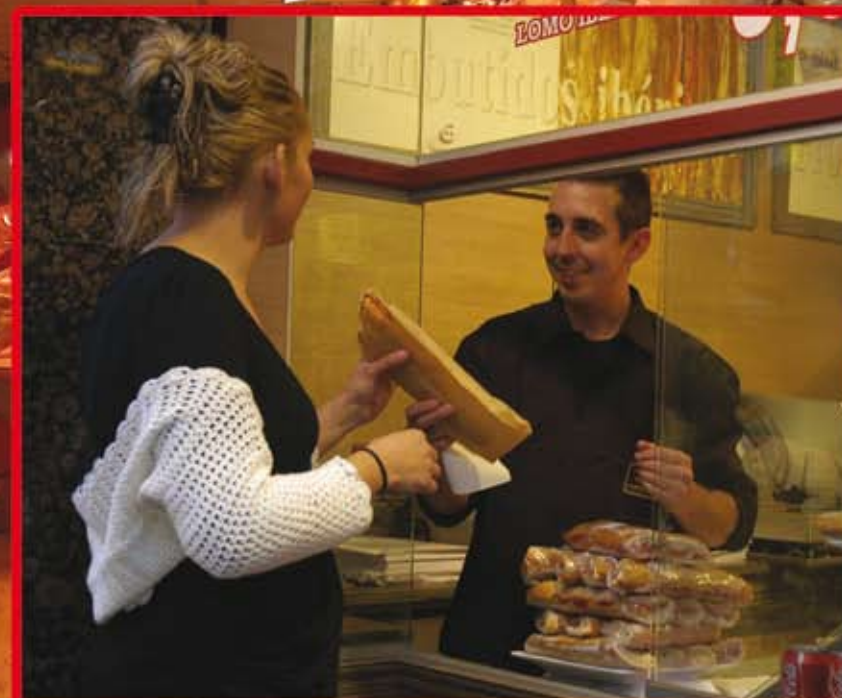
Un nuevo servicio de ENRIQUE TOMÁS

Bocadillos recién hechos para llevar a precios de tienda



Jamón
Lomo
Queso
Chorizo
Salchichón

2,20 €



Lomo
y
Jamón Ibérico
3,60 €

ENRIQUE
TOMÁS
BARCELONA

Este servicio lo podrá encontrar en :

STA. COLOMA DE GRAMENET

* Av. Santa Coloma, 24 Tel. 93 466 05 64

BADALONA

* c/ Listz, 30 Tel. 93 383 91 67

BARCELONA

* C.C. "LES GLORIES " Av. Diagonal,208

* C/ Rogent, 92 - 94 Tel. 93 433 56 69

BARCELONA

* VIA JULIA C/ Joaquin Valls,88

Tel. 93 350 05 68

HOPITALET LLOB.

* LA FARGA - PLANTA 1 Tel.93 338 35 80

CORNELLA

* C.C. EROSKI Tel. 93 474 54 16

Quin tipus de revista corporativa necessita?

A Medigrup Digital li farem un producte a la seva mida.

Tel.: 93 280 00 08
servcorp@medigrup.com

Assessorament en disseny editorial

Creació de revistes corporatives

Elaboració de continguts



Revistes externes

Publicacions destinades a diferents públics externs de la seva empresa. Potencia la projecció de l'organització i de la marca.



Revistes internes

Plataforma en format digital, revista o periòdic, per establir un canal de comunicació interna cohesionant l'organització, per informar de novetats i transmetre la cultura de l'empresa, normalment en forma de House-Organ, Newsletter...



Revistes per al canal

Eina de comunicació entre l'empresa i la xarxa comercial o el canal de distribució, amb l'objectiu de motivar, fidelitzar, informar i formar, reforçant la imatge de marca.



Revistes institucionals

Revistes i periòdics destinats a fomentar el networking, la informació i el valor afegit entre els membres vinculats a les organitzacions.



Memòries d'activitat

Publicació anual destinada a accionistes i inversors amb l'objectiu d'informar de les activitats portades a terme durant l'any i del resultat assolit. Un element de gran valor informatiu que aporta valor afegit a la gestió.