



nacion humana universal

LAVAPIÉS, LATINA y EMBAJADORES

Ejemplar gratuito • Tirada 10.000 ejemplares • www.nacionhumanauniversal.org/periodico • nhu.lavapiés@gmail.com • Julio

2014
Número
11



P6 Municipalia, la otra política municipal



P7 Todos tenemos derecho a la sanidad pública de urgencias



P11 Elecciones europeas... ladran, luego cabalgamos

Entrevista a Carmen de "Embajadores Con Provisiones"



NHU

Carmen Pérez-Luco, es vecina del barrio Embajadores desde hace 15 años y actualmente coordina junto con Miguel Lago y otras personas, el espacio de creación "Embajadores con Provisiones" -EP- ubicado en la esquina que le da el nombre. Carmen tiene una larga trayectoria desde el mundo del reciclaje y del diseño (Taller de Diógenes), Miguel viene desde el mundo del teatro y audiovisual (La Fila De Al Lado). EP es un espacio que desea ser un punto de encuentro para la creatividad cultural desde una posición activa (aportación) además de catalizar la cercanía con los vecinos. También colabora con la "Iglesia Patológica". Conversamos con Carmen y con Miguel, en representación de todo un colectivo que toma su raíz en la colaboración y que tiene su origen desde su "encuentro" en el CSA La Tabacalera.

P8



frangus®

Hecho a la brasa (carbón vegetal)
Cocina tradicional portuguesa



**PLATOS
DIFERENTES
TODOS
LOS DIAS**

Tel: 914 677 853

Tienda abierta todos los días
de las 11h a 23h
Rastro - Ribera de Curtidores, 28
28005 Madrid

www.frangus.es

www.facebook.com/frangusmadrid

Movileo.Com

SERVICIO TÉCNICO DE
REPARACIÓN DE MÓVILES
REPARACIÓN DE ORDENADORES
ACCESORIOS PARA MÓVILES Y PC'S
ATENDEMOS
A TODA ESPAÑA
PRECIOS
ANTICRISIS



C/ Bernardino Obregón, 14
(Sala Caracol) • 28012 Madrid
Tel: 910118374 • 610807623
www.movileo.com

Sidrería A Cañada



**Durante todo este mes,
tómate una Sidra Natural
con su aperitivo por sólo**

0,80 €

Incluye culin de sidra natural + aperitivo



C/ Alonso del Barco, 4 (Junto DIA Embajadores) • Tels. reservas: 914670325 y 722275500 (móvil)
[@SidreriaACanada](https://twitter.com/SidreriaACanada) • [f acanada.madrid](https://www.facebook.com/acanada.madrid)

Purificación Natural del Organismo
"Hidroterapia y Reflexología Podal"



TERAPIAS NATURALES



REIKI
"ENERGÍA VITAL"

Ronda
de Toledo, 3
Tel. 910168024
www.amalfipeluqueriaestetica.es

FICASA

**Expertos inmobiliarios
Asesores financieros**

C/ Valencia, 16 - 28012 Madrid
Tel: 915393577
www.ficasa.net

**LA CASA QUE TIENES
EN LA CABEZA**



Editado por: Nación
Humana Universal
C/ Casino, 22, 1º, 1

nhu.lavapiés@gmail.com



Hacen este periódico:

Alberto Romeral
Alejandro Flórez-Estrada
Alfonso Sastre Higuera
Alicia Used Plaza
Daniel San José Alonso
Esther Sos Racismo
Ignacio De Miguel Díaz
Jaime Forero
Javier Herranz Aguayo
Joaquín G. Dols
Jorge Matheus
Juan Antonio Gilabert
Luís Caamaño Jiménez
María García Gómez
Miguel Ángel Carreño Jiménez
Natividad Jiménez López
Nico Bagnara
Nines Fuentes Moreno
Podemos Círculos Cultura
Rafa Mayo Vecino
Renato Flores
Réplica Y Crítica
Sergio Alonso Ramírez

Tirada: 10.000 ejemplares.
Distribución gratuita.

Descarga y ve el periódico en:
www.nacionhumanauniversal.org/periodico

Las opiniones de los autores de los artículos no tienen por qué coincidir con los editores, quienes declinan toda responsabilidad derivada de las mismas.

Depósito Legal: M-24371-2013

Círculo de Podemos en Lavapiés

Nos pusimos en contacto con PODEMOS, después de las elecciones y, a pesar de que están sobrepasados por todo lo que está aconteciendo desde entonces nos han remitido el texto que hoy publicamos en este espacio. No se trata desde la redacción de NHU de apostar en exclusiva por esta opción, pero si nos parece que el fenómeno que se ha desatado merece nuestra atención. Reproducimos literalmente sin hacer ninguna valoración el texto que nos remiten y los modos de contacto para quienes puedan estar interesados/as.



Podemos
Círculos Cultura

Desde que entró en escena Podemos se ha convertido, de una manera u otra, en sinónimo de desbordamiento. Tras conseguir 50.000 avales prácticamente en 36 horas, la "segunda fase" de Podemos tuvo como prioridad alentar la participación ciudadana en los llamados "Círculos" y en otros espacios. Hoy existen más de 400 espacios de acción y decisión democrática, desde México hasta Valencia, desde Berlín hasta el barrio madrileño de San Blas.

Tras el 25M, la ilusión

no ha hecho otra cosa que crecer: el aluvión de nuevas personas que han querido incorporarse a los Círculos y que se han interesado por Podemos de otras maneras ha sido impresionante. El momento en que nos encontramos constituye un desafío que ha vuelto a poner de manifiesto la necesidad de producir espacios y dotar de formas diversas de participación a la gente que se quiere comprometerse a su manera con el proyecto.

Podemos sólo es posible con las miles y miles de personas que dedican su esfuerzo y su ilusión a esto. Las personas interesadas en colaborar pueden hacerlo de diferentes maneras. Una opción es sumarte a los canales de participación a través de las redes y de manera presencial. Actividades compatibles y complementarias con la participación en los círculos, según las posibilidades, preferencias y habilidades de cada cual. La idea es abrir al máximo las posibilidades de apoyar a Podemos. Más información en <https://podemos.info/participa/>

Asimismo, dentro de la pestaña "Participa" podrás encontrar un mapa con todos los círculos Podemos (<http://podemos.info/circuitos/>). Los círculos son espacios horizontales y plurales abiertos a todo aquel o aquella que quiera participar y aportar ideas. Cualquiera puede escribir directamente

al que más le interese o al más cercano a su domicilio y participar.

¿Cómo se crea un círculo? Generalmente hemos operado en lógica de proliferación. Esto significa que todo aquel esté interesado puede juntarse con otras personas con las que comparta los principios básicos de apertura y democracia de Podemos

son muy variados: comisiones de trabajo, generación de discurso, acciones presenciales, difusión, redacción de textos... Resulta ideal entonces contactar con otros círculos para hacer confluir esfuerzos e información en cuanto sea posible.

El éxito depende de la capacidad para el diálogo entre sí, con otros círculos

Por eso, en el fondo, los miembros han de cuidar de sí mismos, de manera que cualquier oportunista sea detectado. Por ello, se debe insistir en el espacio común de toma de decisiones, así como en el respeto y el diálogo efectivo entre todos sus componentes. Para ello, conviene turnarse en las reuniones para la moderación, la toma de actas y la gestión del turno de palabra.

Por consiguiente, resulta importante participar activamente y acordar objetivos compartidos por todos y que redunden en una mejora de las condiciones de vida generales. Al final, tener los derechos humanos a la vista, centrarse en las personas que sufren o que no pueden acceder a una ciudadanía digna, ser cívicos, etcétera, resolverá muchas de las dudas sobre el funcionamiento cotidiano y sobre la participación política en los círculos.

No se trata seguramente de cancelar toda actividad social y sumarnos sin más a esta opción. Y desde NHU valoramos muchísimo las trayectorias de trabajo y lucha. PODEMOS es de momento una incógnita, no sabemos si conseguirán en tiempo record la estructura necesaria para "hacer temblar el sistema" y si tendrán la suficiente generosidad para confluir con todo lo demás. El reto es enorme y nosotras/os les miramos con esperanza y les deseamos lo mejor... ■



y crear uno (<http://podemos.info/circuitos/>). Basta con acordar reunirse periódicamente y trabajar juntos en el ámbito de convergencia que les pueda reunir. Quizás se trate de un conjunto de intereses locales, por ejemplo un barrio o un municipio. Quizás sea una iniciativa de sanidad pública o una propuesta sobre inmigración. Lo importante es que estas personas consideren que en ese ámbito, mediante el trabajo colectivo, pueden aportar soluciones a los problemas que consideran importantes. A partir de aquí, los sistemas de funcionamiento

culos y, desde luego, con la comunidad a la que todos pertenecemos, pero también de los proyectos comunes de acción ciudadana.

Estos éxitos pueden ser, sin embargo, un peligro por la llegada de oportunistas. Entendamos que cualquiera que desee colaborar y que posea la ilusión de enfrentar las injusticias y las desigualdades que vivimos es bienvenido y que no hay limitaciones de fondo de ninguna clase, salvo esa base común democrática y de respeto a los derechos individuales y colectivos que ya hemos mencionado.

CENTRO MÉDICO PSICOTÉCNICO



SANTA ISABEL

C/ Santa Isabel, 50, Madrid.
Tlfno: 91 467 83 66

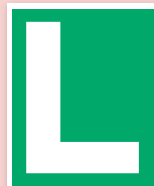
www.centromedicosantaisabel.com

Su carnet de conducir en el acto.
Foto y Gestión Gratuita.

• Armas, estudios, deportes...

Estamos al lado del Museo Reina Sofía,
frente al colegio de médicos.

LLÁMENOS! LE INFORMAREMOS



CHOCOTECA

Sabor y Energía

Chocolate Garoto y otros.
La tienda donde puedes disfrutar de una deliciosa merienda, chocolate a la taza, café nespresso, crepes, cookies, muffins, copa de cava, helados, granizado y mucho más.

C/ Santa Isabel 32
(esquina Buenavista)

Carlos Muñoz Martín

DESPACHO DE ABOGADOS

C/ Humilladero, 26, bajo exterior • 28005 Madrid
carlosmunizmartin@icam.es
Tel./fax: 913642967 • Móvil: 652167094
www.cmmabogados.es

Repulsa de la tiránica Europa anti-social (UE)



Réplica Y Crítica

Será siempre poco cuanto se clame, se proteste y se denuncie contra la Europa de la llamada “troika”, tan ultra-retrógrada y ultra-reaccionaria. Y, más aún, cuando, para hacer desde ella bastante más daño todavía que tanto como se nos ha hecho, y para seguir ahondando en la esclavización y la humillación de las clases trabajadoras, ya se está fraguando, con gran prisa, tras las Elecciones del 25 de mayo de 2014, la prosecución del contubernio de los partidos conservadores (el PP de

conservadores y de los “socialdemócratas”, para imponer, desde el Parlamento Europeo y desde la nueva Comisión Europea que va a amañarse, una política anti-social mucho más dura que la que, hasta ahora, tanto nos ha tiranizado ya. Diversos medios -no todos- han informado de tan despótica y alarman-te reunión.

Es por eso que hoy más que nunca -y, por supuesto, en lo sucesivo- debe tener un lugar máximamente destacado la rotunda repulsa de la Europa troikesca

el trabajo, la economía, las necesidades y los derechos de todos los ciudadanos, se ha asignado a sí misma, igualmente, unos astronómicos sueldos para todos sus componentes (los “comisarios”), a cargo de lo que a sus víctimas -los ciudadanos europeos- se nos saca, vía impuestos, a tal fin. Incluso, algunos periódicos, no precisamente, “antisistema”, han informado, no obstante, de ello.

La repulsa de esa Europa tan virulentamente anti-social que padecemos, siendo en ella



aquí y sus equivalentes de fuera) con los todavía autodenominados -nadie sabe por qué- “socialdemócratas”, con sumiso y rendido sometimiento a ello, naturalmente, de los de las siglas PSOE.

El 10 de junio de 2014 ha tenido lugar, en la localidad sueca de Harpsund, una reunión de la Merkel con otros tres presidentes de gobierno (del ala más “liberal”, o sea, más de derechas, de la UE) y esa camarilla ha dado ya la orden de que se cierren filas de todos los demás

y de los drásticos agravamientos de todo con los que semejante anti-Europa nos amenaza. Y que irán a mucho peor aún con un llamado tratado comercial con USA (TTIP), sobre el cual, aunque se está negociando con gran secretismo, ya se han dado numerosas voces de alarma.

Y, por cierto, la tan maldecible Comisión Europea, además de haberse atribuido el poder imponer o exigir, a su antojo, todo lo que le parezca, en contra de cualquier aspecto de la vida,

y en los políticos y los lobbys económicos que la manejan donde está el verdadero extremismo, se manifestó, por lo demás, con harta elocuencia, en los resultados de las Elecciones del 25 de mayo y, ante todo, con el triunfo arrollador de la gran fuerza mayoritaria ganadora: la abstención. Como se grita en las concentraciones y movilizaciones populares de protesta: “¡De esa UE, nada quiero saber!”... O, también, “¡Fuera, fuera, fuera, la gran farsa anti-europea!”... ■

Vótame (retrato de un indeseable)



Alejandro Flórez-Estrada Vergara

Hola, iluso votante, no me tomes por uno de esos políticos mediocres y abatidos que pasan inadvertidos. Yo soy un tío inteligente que se gana a la gente, un héroe y no un villano para el pueblo llano, un capitalista que odia al idealista, un animal de la política y el censor de la prensa crítica. Soy el que todo lo sabe, el que todo lo abarca y que rápido en tu vida desembarca. Mis enemigos y hasta mis amigos me tachan de mujeriego y dicen que a la cabeza no me llega el riego. De mí cuentan que siempre he sido un machista incorregible y partidario de lo material y lo tangible, un tirano mucho más preocupado por los gastos vanos y dementiales que por los derechos sociales. ¿Y qué?

Atento: haré de tu gris existencia una inolvidable vivencia si te animas a meter, persona paleta, en la urna mi papeleta. Te daré trabajo, no para que salgas de ahí abajo, qué va, sino para explotarte y tu dignidad arrebatarte. No obstante, tú confía en mí, pues te ofreceré mi mano y te llamaré con hipocresía hermano. No importa que seas un gusano infecto por el que no siento afecto, un salvaje atrasado, un vulgar fracasado, un lacayo y otras cosas más que me callo. Yo te salvaré y a la beneficencia te llevaré,

así que has de aguantar que servidor sea un mafioso, un corrupto y el rey del exabrupto. Y es que soy tu amo sin tacha, tu lindo facha, tu campeón, el cacique que humilla al peón, el gran macho que siempre pillas el cacho. En suma, el caudillo que desearía cualquier pardillo.

Ay, ingenuo votante, te aseguro que, si gano esta electoral contienda, te daré una vivienda. ¡Ja!, mi leal cucaracha, no te lo crees ni borracha. Siguiendo con mi ideario, manipularé a placer el telediario, controlaré los espacios informativos hasta convertirlos en programas vomitivos, falsearé las cifras de la economía para salirme con la mía, descalabraré la cultura y no le daré ni un solo punto de sutura, recortaré la sanidad sin disimulo ni impunidad, la educación no tendrá ubicación y recluiré a los analfabetos en auténticos guetos. Ah, pero eso sí: regalaré al pueblo televisivas tertulias, para los días de sol o de lluvias, donde solo se hable de culos, tetas, amoríos clandestinos y embarazos repentinos. Echaré la culpa de todo a los pobres y a los inmigrantes, y no a los ricos que cometen delitos flagrantes. Y prometeré, para que los imbéciles me voten con motivos, cochazos deportivos, viajes a La Habana y a la playa

de Copacabana, y sueldos de calidad para fomentar la natalidad. En fin, mentiras adornadas dirigidas a inteligencias acartonadas.

Lo cierto es que te valoro, mi aborregado votante, como si fueras un bicho reptante o una marioneta perdida en el planeta. Vótame, vótame, y no le tengas alergia a mi vil estrategia. Perdona mis tonterías y mis golferías, mi falta de ética y mi extravagante estética. Acepta mis muchos cargos y puestos, también mis evasiones de impuestos, mis dietas millonarias y mis cinco mil viajes a Canarias. Compréndelo: has de ser buen patriota y mejor idiota, respetar los galones y bajarte los pantalones. Y no ceses de vitorearme, sin llegar a marearme, cuando vaya por los barrios y las ferias de las periferias besando a cientos de ancianos con la salud hecha fosfatina y a niños con escarlatina. O cuando visite hospitales nacionales y acaricie a enfermos terminales, incluso a infartados del más allá rescatados.

Uf, mi cándido votante, mi cretino expectante, pero qué duro es esto de engañar y tanto enmarañar, de embelesar y no parar de besar. Por lo que de nuevo te pido que, aunque a veces te tienta matarme, no te olvides nunca de ¡votarme! ■

II feria de la economía solidaria de Madrid (El Capitalismo en el Siglo XXI*)



Renato Flores

Los días 31 de Mayo y 1 de Junio pasado se realizó en MATADERO (Madrid) la segunda feria de la economía solidaria de Madrid, organizada por la Red de Economía Alternativa y Solidaria (<http://www.economiasolidaria.org/>) y el Mercado de Economía Social de Madrid (MES) (<http://www.konsumoresponsable.coop/mercado-social-madrid>).

La actividad se centró en la presentación (compra/venta) y difusión de los bienes y servicios ofrecidos por los miembros proveedores de MES, así como la realización de una serie de conferencias, charlas/debates y actividades lúdicas para pequeños y grandes.

Entre los bienes ofrecidos se encuentran: alimentación, complementos, librerías, salud, ropa, energía, etc. y dentro de los servicios se encuentran: financieros, jurídico, psicología, comunicación, arte, turismo, idiomas, cooperativa de convivencia para mayores, etc.

A primera vista, esta feria podría parecer similar a cualquier otra sin embargo la diferencia fundamental radica en la naturaleza de los miembros de la red (proveedores) quienes deben cumplir ciertos principios

como: equidad (dignidad), trabajo (remunerado o no), sostenibilidad ambiental (impacto ambiental), cooperación (competencia), sin fines lucrativos (beneficio integral) y compromiso con el entorno (desigualdad). Por el lado de la demanda (consumidores) si bien es cierto no se exige de partida una carta compromiso, el MES ordena la forma de consumo limitándolo en algunos casos a un máximo para no crear asimetrías. Cosa

ligada a la relación entre tasa de remuneración del capital (r) y tasa de crecimiento (g), siendo que, mientras no desarrollemos mecanismos para romper está lógica, nos adentraremos en realidades cada vez más desiguales.

En esta feria, al igual que en otro tipo de ferias (sostenibles) el precio (¿valor?) de los bienes y servicios puede ser sensiblemente mayor al que se ofrece en grandes superficies e incluso en tiendas

un consumo, responsable, estaré ayudando a que los proveedores del MES logren sus objetivos y ganemos todos, como sociedad, un estado de bienestar mayor al que tenemos, hoy en día, repleto de desigualdades. Este impuesto (precio mayor) es lo que hay detrás de este tipo de iniciativas. Además de pagar por un bien o servicio, estamos apostando por un mundo sostenible, ético, digno, en fin por algo mejor que lo actual.

En momentos en que la economía familiar está siendo atacada, muchas familias no alcanzan a llegar a fin de mes por lo que este tipo de alternativas es un llamado a la conciencia y al bolsillo de quienes si pueden permitirse actuar en este tipo de mercado, así, nos hace replantearnos nuestro rol como consumidores. Cada vez que compramos una barra de pan, leche, zapatos, electricidad, vacaciones, etc., estamos decidiendo, estamos apoyando algo.

Piense, reflexione, decida, participe y hágase con un rol de consumidor activo, practique la economía social de mercado. Desea usted un mundo mejor?, sostenible?, digno?. En sus decisiones, está el bienestar de todos. ■

* *El Capitalismo en el Siglo XXI* – Thomas Picketty 2013)



curiosa fué que durante la feria, la herramienta de intercambio (papel moneda, como en el Monopoly) fue el "Boniato" cuyo valor unitario era igual al de un euro.

Luego de asistir a varias charlas y conversar con expositores queda marcada la frase de "consumir menos pero mejor", y cuál es el trasfondo o reflexión tras esta frase? Simplemente que en línea con lo establecido por el economista Thomas Picketty* ($r > g$) la creación y crecimiento de las desigualdades está

de mercados secundarios o alimentaciones, y la pregunta cotidiana de quien hace la compra es: Porque voy a pagar más, por algo que puede obtener por menos, en otro comercio?

La respuesta es que siendo una parte activa de la inecuación antes indicada, como consumidor tengo el poder para romper las desigualdades y tal como establece el autor del libro, puedo autoimponerme un "impuesto" (compra más caro y mejor) que sirva para ayudar al crecimiento. Cada vez que hago

Asamblea de Confluencia de Organizaciones Ciudadanas



María García

El día 15 de junio se convocó una Asamblea de Confluencia de Organizaciones Ciudadanas en el local de Izquierda Abierta de Rivera de Curtidores, 37 (Embajadores).

El discurso de unión y confluencia para cambiar el injusto sistema que padecemos se ha establecido en la manifestación pública de cada vez más organizaciones políticas. Sin embargo, los hechos, que son los que debemos tener en cuenta en política, nos continúan confirmando un escenario de decisiones muy distintas cuando se aproximan las elecciones.

En el convencimiento de que el cambio de sistema no lo impulsará una sola fuerza política, ni un pequeño grupo social, sino un proceso general de confluencia de todas las organizaciones que luchamos por un sistema realmente democrático y en el convencimiento de que, la capacidad de confluir, de acuerdos y de coordinación es la verdadera prueba de convivencia y legitimidad democrática.

Por ello, se siguen celebrando reuniones de confluencia organizadas por la plataforma Asamblea 14 D y Hartos.org.

Se debatió acerca del análisis de la situación, propuestas y mínimos de confluencia y programación de próxima reunión.

A estas reuniones puede asistir cualquier organización política o social representativa. Las organizaciones que asisten han de estar dispuestas a confluir en una candidatura ciudadana de confluencia elegidas en primarias.

Lo que se presenta es algo de todos, algo claro y con unos compromisos definidos. Desde esta plataforma tienen claro que hasta que no preparemos entre todos un sistema electoral único, no vamos a conseguir nada.

En las próximas reuniones se establecerá un programa de mínimos que debe ser de progreso. Y con miras amplias. La próxima será en el mes de julio a mediados. Más información en;

<http://asamblea14d.wordpress.com/>

<https://www.facebook.com/asamblea.catorced> ■

- ✓ Láminas de control solar
- ✓ Láminas de seguridad
- ✓ Láminas antivandálicas
- ✓ Vinilos decorativos

Area Office 2007, S. L.

Distribuidor oficial 3M



- ✓ Persianas y toldos
- ✓ Alfombras NOMAD™ 3M
- ✓ Aislamientos acústicos y térmicos
- ✓ Tratamientos antideslizantes

areaoffice
Soluciones control solar
www.controlsolar.net

El sistema cultura de la cogestión



Jaime Forero

El surgimiento, la aplicación y el desarrollo de la economía social de mercado en Alemania, requirió del **Sistema Cultura de la Cogestión**, ésta entendida como gestión en común o participación del personal en la administración o gestión de una empresa, con expedición de leyes en los años 1951, 1952 y 1976 que regulan el **Consejo de Vigilancia**; la ley de 1952 fue conocida como ley de establecimiento del **Comité de Empresa**.

La Cogestión no se ve como un fin en sí mismo, sino como un elemento de transformación de la sociedad, toda vez que en una empresa se ponen de relieve los dos componentes de una sociedad: la cooperación y el conflicto.

El Consejo de Vigilancia es el órgano de control de la dirección de la sociedad o empresa. En derecho alemán, a diferencia de lo que ocurre en derecho español, la Sociedad Anónima y la Sociedad

de Responsabilidad Limitada, cuentan con un modelo dual de administración de la sociedad, que con la **Junta General de Accionistas** configura un sistema de gobierno que se estructura en tres niveles.

Las relaciones entre el órgano de administración y el Consejo de Vigilancia se constatan a través de las sesiones que convoca este último, al menos, en cuatro ocasiones al año. Se comprueba no solo la extensión de los derechos de información del Consejo de Vigilancia, sino también que dicha cuestión constituye una de las constantes de la Cultura de la Cogestión. Los representantes de los trabajadores en el Consejo de Vigilancia cuentan así con la posibilidad de ser informados puntualmente y con detalle acerca de las decisiones estratégicas de la empresa y pueden influir de alguna manera en las mismas.

La intervención de los trabajadores en los Consejos de Vigilancia se complementa con otras formas de participación

en la empresa, como es la representación unitaria. Se trata de la llave para entender el secreto de la Cogestión y de la representación unitaria en Alemania, todo ello sin vulnerar los derechos de propiedad privada y de libertad de coalición de los empresarios.



Los principios legales que regulan las competencias de los Consejos de Vigilancia que reconocen la Cogestión se encuentran en la Ley de Sociedades Anónimas, en la Ley de Sociedad de Responsabilidad Limitada y en el Código de Comercio, los cuales contienen, principalmente, reglas que protegen los

intereses de accionistas y acreedores, y en este sentido se dirige, por tanto, el debate en el marco del Derecho de Sociedades. De esta manera la Cogestión se encuentra entre el Derecho del Trabajo y el Derecho de Sociedades.

Uno de los elementos que caracteriza el modelo alemán de relaciones laborales es la normativa prevista en el mismo acerca de la participación de los trabajadores en las decisiones de la empresa, a través del Consejo de Administración y el Consejo de Vigilancia ("Los Derechos de Cogestión en el Ordenamiento Alemán" Natividad Mendoza Navas).

En España, en los primeros años treinta del siglo pasado, se vivió la experiencia de la **Autogestión** entendida como el sistema de organización de una empresa según el cual los trabajadores participan en todas las decisiones, y la **Participación** entendida, también, como la parte que se posee en el capital

de un negocio o de una empresa (Diccionario de la Real Academia Española). La Autogestión ya existió, ya se esforzó por vivir. Resulta útil saber cómo ha combatido y también cómo ha sido falseada, saboteada y vencida. De esta manera la Autogestión será una experiencia que puede retomarse y que constituye un arma para vivir. Cada momento histórico tiene sus particularidades y, en consecuencia, sus soluciones específicas.

La crisis de ahora es la crisis de la deuda soberana. En la Europa unida, votar a un gobierno que recibe órdenes de la Troika, dejar de ser una nación libre, forma parte de la defensa del honor de un país. Es lo que les ocurrió a los griegos en 2012. Y quienes denuncian que se trata de usura porque Estados como España e Italia se endeudan para pagar los intereses de la deuda, y con ello generan otras deudas, se ven obligados a callar.

Vivimos sin la posibilidad de romper las cadenas de la deuda de una

generación a otra, y afligidos por la desaparición del ahorro y por una pobreza perpetua.

¿Cómo hemos llegado a tal extremo? La respuesta está en el golpe de timón de un capitalismo que a principios, ante los cambios adversos de la situación mundial, ha utilizado la Unión Europea para seguir creciendo de la única manera que se sabe: con la violencia y la colonización, pero esta vez en nuestra propia casa. Un proceso que nuestros políticos han ocultado con una oferta ilimitada de créditos baratos que llegaba de los bancos del norte.

Conviene recuperar nuestra democracia ejerciendo la soberanía popular de una manera innovadora, de todas las maneras posibles, incluso en la Red, exigiendo que nuestro voto cuente realmente algo. Existen otras alternativas. Hay un futuro que nos pertenece. Pero antes es necesario tomar conciencia de cuanto ha sucedido hasta la fecha. ("Democracia En Venta": Loretta Napoleoni). ■

Se dice que el que más chilla no es el que más razón tiene. Pues eso, que no por tener la mayoría en las urnas vas a ser más inteligente ni más clarividente. A la mayoría de la gente a la que de la noche a la mañana le dan galones, enseguida le suelen crecer la soberbia, el ego y la prepotencia, sobre todo en política. Eso lleva a estos sujetos a cometer muchos errores de bulto y de cálculo, errores que pueden dejar, por ejemplo, a un ayuntamiento o a un ministerio endeudados hasta sabe Dios cuándo. Pero no pasa nada porque, como ya todos sabemos, las consecuencias de su incompetencia y sus delirios de grandeza las sufre el de siempre: el pueblo llano. Eso sí, los culpables siguen su carrera como si nada, y seguro que duermen bien, sin remordimientos y sin querer ver que su arrogancia no les permite reconocer lo mal que están haciendo su trabajo.

Como ya se ha dicho, la mayoría que tienen para gobernar no es del todo real, aunque por supuesto que hay que

respetarla. Pero también es respetable esa mayoría de españoles que son más que los que van a las urnas, aunque no lo parezca. A estos ciudadanos no se les puede ignorar cuando reclaman justicia y buen hacer. No es justo que se les pongan trabas cuando se quieren manifestar por causas más que justificadas. Y todavía nuestros gobernantes se atreven a decir que se hacen muchas manifestaciones. ¡Pues cómo no se van a hacer muchas manifestaciones si el pueblo tiene motivos más que suficientes para quejarse!

Pero de nuevo yo solo me doy la razón al afirmar que a ciertos mandatarios les faltan la lucidez, la humildad y la honestidad necesarias para detenerse a analizar la situación, dejar de mirarse el ombligo

La razón puede



Alberto Romeral.
Asociación "¡YO NO ME VOY!"

y preguntarse el porqué de tanta manifestación. Pues está muy claro: porque lo están haciendo muy mal. Si supiesen hacer bien su trabajo (o sea, cumplir con su compromiso y gobernar el PAÍS sin machacar al de siempre), el pueblo no tendría que tirarse a la calle. Pero, claro, ya lo dice el refrán, que predicar no es dar trigo. El pueblo no sale a la calle por gusto, señorías. Y si lo hace 100 veces en vez de 20, por ejemplo, es porque nuestros gobernantes algo estarán haciendo mal, pero que muy mal.

En cualquier empresa, si el responsable no llama la atención a ningún operario es porque este está realizando bien su trabajo. Pero si tiene que estar una y otra vez llamándole la atención (el

equivalente a las manifestaciones), lo lógico es que tome alguna medida, como podría ser sancionarle con días de empleo y sueldo. Y si no se corrige, terminará por despedirle. Otra opción sería que el empleado dimitiera de su cargo. Pues esto es lo mismo: todo aquel político que se percatara, lleve el tiempo que lleve, de que está haciendo rematadamente mal su trabajo debería irse, aunque solo fuera por vergüenza profesional y política, en lugar de aferrarse al sillón y seguir haciendo daño al país. Y es que, si no vale para desempeñar el cargo para el que se ha comprometido, lo que tiene que hacer es DIMITIR y no seguir provocando despropósitos a granel, obligándonos a que suframos su ineptitud durante cuatro años sí o sí. Verdaderamente, es algo que no se entiende.

Y mi pregunta es: ¿qué tendrán los sillones oficiales que a quien se sienta en ellos no hay manera humana de levantarlo? ■

Municipalia, la otra política municipal



Javier Herranz

Un Alcalde diferente para Madrid, un equipo municipal conectado con los barrios...

No les gusta que les llamemos "la casta" pero se llamen como se llamen, tienen motivos sobrados para estar preocupados.

IU y PODEMOS, como las siglas mas conocidas y otros muchos y muchas menos conocidos pero también muy activos. La cintura que está mostrando IU para adaptarse a los nuevos tiempos puede evitar que recordemos viejos agravios y si las bases del PSOE plantaran cara de una vez a sus cúpulas, seguramente podrían hacer un esfuerzo para entender que los niveles de

contra PODEMOS, los mismos que callaron las Marchas de la Dignidad hasta que vieron que no se les necesitaba, ahora van a intentar meter miedo y debilitar la confianza entre nosotras y nosotros...

Desde NHU hacemos un llamamiento al esfuerzo de los medios de comunicación alternativos y a la circulación de información por "la red", los WP o



El día 28 de junio se produjo una reunión sin precedentes de movimientos sociales y políticos y de vecinos y vecinas, dispuestos/as a llegar a acuerdo para lanzar en las próximas elecciones municipales el mayor asalto a los ayuntamientos que nadie pueda imaginar.

Por allí andaba Equo,

democracia conocidos hasta ahora están muy lejos de las aspiraciones de la gente.

De todas maneras, tampoco necesitamos especiales apoyos de nadie y puede ser hasta divertido echar un pulso al sistema y sus medios de propaganda. Los mismos que están lanzando una torpe campaña de difamación

lo que cada uno/a tenga a mano, para neutralizar la desinformación de un sistema que ya tiembla ante la organización de la gente desde la base...

¡Que circule la información sin miedo y sin manipulación!... ¡Que todo el mundo sepa! Y luego que cada cual haga, exactamente, lo que le de la gana... ■

El que parte y reparte...



Miguel Ángel Carreño

El presente artículo de opinión trata de dar un toque de atención acerca de como grandes ong's van posicionando sus intereses, al estilo de las grandes corporaciones, aprovechando este momento de grandes urgencias sociales.

Hoy día es difícil criticar a grandes ong's sin arriesgarse a ser calificado de desalmado. ¿Cómo arremeter contra una ong que da sopas calientes a los necesitados, o ropa usada a los que perdieron su empleo?

Pero poniéndonos a salvo de moralinas de honda raigambre católica, podemos observar cómo algunas de estas organizaciones, cada vez van ocupando más espacio a la hora de captar los fondos públicos para ayudas sociales. Se van posicionando apropiándose de este succulento pastel, ante el abandono por parte de un estado al servicio de intereses especulativos, de su función asistencial, que va otorgando a manos privadas. Las distintas administraciones van delegando en estas ong's *pata negra*, bendecidas en los medios de difusión, los servicios sociales que son de todos.

Esta situación de crisis está planteando una época

dorada como no la hubo antes, muy oportuna para que estas nuevas ong's transnacionales amplíen su floreciente negocio, dado el forzoso empobrecimiento de las poblaciones de los países tradicionalmente ricos, sumado ahora al endémico de los países tradicionalmente pobres.

Asistimos a como grandes ong's cumplen con la función de lavar la conciencia individual y social y blanquear la imagen de grandes empresas (eufemísticamente responsabilidad social).



Sin entrar en el destino y el porcentaje del dinero que se pierde en el aparato de estas organizaciones y en corrupciones, la poca ayuda que llega realmente a quién la necesita, no varía las deprimidas condiciones de vida de los habitantes que padecen la pobreza crónica. Cuanto mayor es el poder de las ong's en un lugar, menor es la fuerza de los movimientos reivindicativos que buscan salidas reales cambiando la raíz de los problemas.

Utilizando las situaciones de urgencia personal y social, estas organizaciones medran con la

desgracia humana y trafican con los buenos sentimientos de personas que genuinamente, quieren poner su grano de arena en la superación de tanta tragedia. Así, nos van haciendo aceptar *sus soluciones* a corto plazo en condiciones de dependencia y sumisión, desplazando la reivindicación y la lucha justa por unas condiciones de vida digna para todos.

Llama la atención como tras las guerras movidas por los intereses especulativos más salvajes, acompañan muchas ong's maquillando el desastre humano, sin denunciar a los verdaderos responsables de la situación. O el silencio ante la cruel e intencionada desigualdad entre países ricos y pobres que origina tantas hambrunas, epidemias y migraciones.

Su grado de complicidad con este sistema especulador e inhumano se puede ilustrar con algunos ejemplos ya conocidos:

Cruz Roja vendiendo sangre a los hospitales, pervertiendo la intención altruista con que fue donada. O Cáritas, *gestionando* el patrimonio de viviendas sociales del IVIMA, denegando el acceso a la mayoría de los solicitantes. O Humana, vendiendo en terceros países la ropa donada aquí.

Es urgente superar la mentalidad *cortoplacista* y meramente humanitarista para poder construir un mundo humanizado. ■

Estudio foto
Album digital
Lienzo artístico
Restauraciones
Lonas y Vinilos
Copia digital
Foto carnet

LuisyAna FOTO

C/ Calatrava, 9 Tlf. 91 513 88 87 luisyanafoto@gmail.com

Descuento
15%
en copias
con éste cupón

Todos tenemos derecho a la sanidad pública en caso de urgencia



Esther
SOS Racismo

En septiembre hará dos años que entraron en vigor los artículos del RDL16/2012 que excluían de la asistencia sanitaria normalizada en España a las personas extranjeras sin permiso de residencia y a algunas que lo han obtenido después de abril de 2012.

Esa medida discriminatoria, injusta y absurda supone una vulneración de derechos fundamentales, y así lo hemos denunciado desde **SOS Racismo** y desde otras muchas organizaciones sociales. Pero también mantenía la asistencia sanitaria pública para las personas excluidas en algunos casos concretos... y sin embargo, ese derecho menguado no se ejerce por parte de las personas migrantes, en ocasiones, o no se respeta por parte de la Administración, en otras ocasiones.

Desde la entrada en vigor del Real Decreto Ley, ha sido mucho el trabajo que distintas organizaciones hemos tenido que realizar para garantizar el cumplimiento de los mínimos derechos reconocidos a estos vecinos.

Y es que, a pesar de que la ley garantiza la asistencia sanitaria en caso de urgencia, las diferentes direcciones de los servicios

públicos de salud no han organizado unos procedimientos ni han transmitido unos conocimientos suficientes entre los profesionales para garantizar que estos ciudadanos puedan ejercer su derecho a la asistencia sanitaria gratuita cuando se encuentran enfermos.

Si a esto le sumamos el gran desconocimiento de estos derechos entre los propios afectados tenemos un problema que ya ha causado varias muertes en España: los inmigrantes sin derecho a tarjeta sanitaria han dejado de acudir a los Centros de Salud de Atención Primaria cuando enferman, con el consiguiente riesgo para su salud y para la salud comunitaria del resto de la población.

Desde **SOS Racismo Madrid** queremos recordar a las personas que no tienen tarjeta sanitaria los **derechos** que el RDL16/2012 no les ha quitado.

Las embarazadas y los menores siempre tienen derecho a la sanidad pública

Las embarazadas tienen derecho a la asistencia sanitaria gratuita durante el embarazo, el parto y hasta 2 meses después del parto.

Los menores tienen derecho a la asistencia sanitaria hasta que cumplan la mayoría de edad.

Los solicitantes de asilo y las víctimas de trata de seres humanos también tienen derecho a la asistencia mientras los documentos acreditativos sigan en vigor.



f @sosracismomad

t /sosmadrid

Tel. 915592906

Lavapiés 13. 28012 Madrid

www.sosracismomadrid.es

info@sosracismomadrid.es

Ninguna de estas personas tendrá una tarjeta sanitaria. En Madrid se les entrega un papel llamado **DASSE** (Documento de Asistencia Sanitaria en Situaciones Especiales).

Toda la tramitación se hace en los centros de salud, en ningún caso es necesario ir al Instituto Nacional de la Seguridad Social. Este documento da **derecho a las mismas prestaciones que la tarjeta sanitaria** mientras está en vigor.

Todas las personas tienen derecho a la atención sanitaria en caso de urgencia

Todas las personas tienen derecho a la asistencia sanitaria en casos de



Cualquier enfermedad puede tener síntomas leves al principio, solo un médico puede valorar cuan grave puede llegar a estar un paciente.

También están incluidas las enfermedades contagiosas y las psiquiátricas

Además en Madrid, por motivos de salud pública, la Consejería decidió incluir la asistencia sanitaria para las personas sin tarjeta en los casos de enfermedades de declaración obligatoria, si bien con condiciones. En este catálogo están incluidas enfermedades leves como la gripe, la varicela, la rubéola, etc. Y también enfermedades graves como el VIH. En estos casos la asistencia sanitaria es gratuita siempre que se considere que la duración de la enfermedad será menor de un año. Hay más de 50 enfermedades en la lista. La medicación de estas enfermedades está subvencionada en condiciones similares al resto de los ciudadanos.

Las personas con trastornos mentales graves, como el trastorno bipolar, la esquizofrenia, paranoia o incluso la depresión grave, están en este mismo supuesto con las mismas condiciones.

En Madrid, además se decidió mantener la asistencia sanitaria gratuita a todas aquellas personas que habían sido diagnosticadas antes del 31 de agosto de 2012.

Existen grupos de personas que acompañan a los Centros de Salud en caso de negación de la atención médica

El desconocimiento que de la norma y las propias instrucciones de la Consejería de Sanidad tienen en algunos servicios de admisión no debe hacer que las personas sin tarjeta dejen de exigir su derecho en caso de enfermedad.

En todo el territorio nacional existen grupos de personas que acompañan a personas sin tarjeta al médico para ayudarles a exigir sus derechos.

En Madrid existen los grupos de acompañamiento de Yo Sí Sanidad Universal. <http://yosisanidaduniversal.net/portada.php>

También la Red de Solidaridad Popular está organizando grupos de acompañamiento.

www.reddesolidaridadpopular.org

Talleres



tallerhuefer@gmail.com

C/ Ercilla, 17 • 91 517 38 56

- Mecánica en general de vehículos de gasolina y diesel
- Revisiones y puestas a punto
- Cambio de aceite y filtros
- Frenos y suspensiones

3 Embajadores o 5 Acacias



REPARACIÓN DE ORDENADORES

Antonio 915457451

Instalación de XP, Windows 7, Windows 8

Office 2007-2010 - Antivirus

C/ Mediodía Grande, 10 • Entre Latina y Puerta Toledo

PRECIOS ECONÓMICOS Y SERVICIO URGENTE

Talleres de intercambio y reflexión personal: El pensamiento único



NHU

Una explicación simple de la realidad, un dogma, un dictado uniformante y sin discusión posible...

¿Es posible otra forma de pensar? ¿Otra forma de relacionarse, de comunicarse, de tomar acuerdos? ¿Otra organización política o económica?...

Ni siquiera se trata de una forma de vida adoptada por la mayoría de los habitantes de este planeta, pero sí por los que mandan, por los que disponen de poderosas herramientas de propaganda y difusión. Tampoco es algo con solvencia histórica, es más bien una anécdota, un accidente en el proceso de la humanidad...

Pero no se perpetúa y se extiende solo por las estructuras externas, también se inocula en la educación, configura nuestros valores, creencias y aspiraciones, nos dice lo que es

importante y lo que no. ¡De eso queremos hablar! Y, como siempre desde la experiencia personal.

Seguimos con nuestro espacio de comunicación directa entre vecinos y vecinas en el Casino de la Reina. Además del taller o espacio de comunicación y reflexión conjunta, también hemos convocamos a un cineforum. En esta ocasión veremos la película "La Ola", que muestra los peligros del pensamiento y los valores uniformantes e inflexibles...

Dos convocatorias este mes de Julio, en el Casino de la Reina, con aire acondicionado y buena compañía... Algunos/as estarán de vacaciones, pero los que nos quedamos aquí... ¿Por qué no juntarnos y pasar un buen rato? Lo dicho, estas invitado/a... ■

Taller de intercambio
y reflexión personal:

El pensamiento único

Viernes, 11 de julio
18:30 horas
en Casino
De La Reina

Cineforum:

La Ola

Viernes, 25 de julio
18:30 horas
en Casino
De La Reina



► Viene de P1

Proyecto

[NHU] ¿Qué es EP, por qué y para qué? ¿De dónde salió?

[CPL] EP nació del deseo de hacer algo, de mover las cosas. Veníamos de Tabacalera y de una forma de gestión y eso tenía que tener alguna puesta de realidad. Por lo tanto, EP apuesta por esta praxis y porque este modelo tenga cabida en la "vida real" donde la autogestión no sea una quimera sino una realidad.

[ML] Lo que siento de EP sería un lugar que pese a estar al lado de la calle, teniéndola a 3 metros escasos, se respira otra cosa. Es un campo de cultivo para las artes, para el encuentro. El encuentro fomenta las artes y las artes tienen mucho que ver con juntar las individualidades, mezclarlas, perseguir caminos que no sabes muy bien a donde te llevan. En EP termina recalando gente muy interesante, variada; esto es producto de la falta de espacios comunes ya que los espacios comunes se han liquidado. EP hace que la gente lo tome como su estilo de vida, de juntarse con más gente y crear. La unión de las fuerzas individuales hace que el objetivo común se vaya cumpliendo.

[NHU] ¿Cuál es el fin de EP?

[CPL] Crear las condiciones para que se pueda juntar la gente y se puedan desarrollar las ideas, las habilidades de cada quien

desde las artes escénicas, desde las artes plásticas, un lugar de encuentro para fomentar.

[NHU] ¿Si hubieras elegido otra vida, otra profesión, habrías recalado aquí?

[CPL] Sí, esta vida es la que he vivido y es fruto de todas las experiencias pasadas. Todo lo que he ido aprendiendo, viviendo, me ha traído al presente, a este presente. Cuando llegué a España, trabajaba 12 horas diarias, bajo

el metro pero no se pudo seguir en ello y tuve que reinventarme. No era una forma de vida, no había tiempo para crecer como individuo. Luego comencé esta vida que es la que quiero vivir.

[ML] Carmen me ofreció integrarme a este proyecto y la fuerza centrípeta de ella me atrajo. Con poco hay suficiente y más, con una guitarra y talento pueden salir muchos grupos. El mundo del arte necesita más sitios como estos



... no se abren
las puertas para
ideologías que
van en contra del
ser humano. La
política del local
es la acción, la
cooperación y
preferimos que
las acciones
hablen por la
persona ...

y menos infraestructura económica. Se necesita una independencia creativa. La idea es "me gusta el espacio y quiero hacer cosas aquí" y por ello la gente viene sin exigencias. Aquí gusta tener gente de todas las edades, gente con niños, gente que viene por verduras (grupos de consumo), gente diversa y que viene a aportar más que ser un consumidor. Todo esto se hace esquivando las balas que vienen de afuera, a nivel individual, plural, grupal, en Madrid



MARIANO MADRUEÑO

C/ Postigo de San Martín, 3 | C/ Calatrava, 19. 917524880
28013 - Madrid - Callao | 28005 - Madrid - La Latina



LICORES MADRUEÑO

VINOS - CAVAS - DESTILADOS

EXPERIMENTA NUEVOS SABORES ★ ¡PRECIOS SORPRENDENTES!

Desde 1895 seleccionando lo mejor para nuestros clientes

Nuestra tienda online: www.marianomadrueno.es - comercial@marianomadrueno.es

no gusta la gente que desataque y no está bien visto en España en general. Hay que ir con mucho ojo, mucha calma. No esta siendo fácil sacar adelante el proyecto pero creemos en ello, por su pureza, empatía y la apertura que ofrece.

[NHU] *¿El sitio es abierto pero inclusivo? ¿Hay barreras de entrada?*

[CPL] Barreras no hay pero hay filtros naturales que ni siquiera es necesario indicarlos, se asumen.

[ML] Ya solo el barrio impide que cierta gente se sienta cómoda, el local EP da la oportunidad de juntar gente afín (un estilo de vida, una forma de pensar) esto ya excluye otros pensamientos. Luego no se abren las puertas para ideologías que van en contra del ser humano. La política del local es la acción, la cooperación y preferimos que las acciones hablen por la persona.

Barrio

[NHU] *¿Por qué se han instalado en Lavapiés? ¿Cómo veis en este barrio la inmigración, integración cultural, religiones, colectivos, minusválidos?*

[CPL] Llegué aquí hace 15 años y el barrio ha cambiado mucho. Antes era un barrio antiguo de mucha gente castiza, un pueblo pequeño con mucha cercanía y me llamó la atención, por eso me quede aquí. Luego, aunque la gente se ha diversificado, me he quedado por esta cercanía, esto se mantiene aún cambiando el porcentaje de las poblaciones. Habrá

problemas entre vecinos pero hay pluralidad, tolerancia y me siento cómoda aquí. Es enriquecedor ver gente que trae experiencias de otros mundos. Pocas veces he salido del barrio y he regresado rápidamente y es que a pesar de vivir en una gran ciudad, me gusta conocer a la gente, saludar al que pone el café o al vecino, en este barrio se da mucho eso.

coexistir o cohabitar son valoradas ya que aportan mucho al arte.

[NHU] *¿Las culturas se mezclan en Lavapiés?*

[CPL] Conviven mucho, en algunos momentos se juntan, se fusionan las ideas. Hay lugares comunes para cada grupo. Hay labores comunes en que hay encuentros. He trabajado mucho con otras culturas, si no hay intereses

... La actividad creativa no debería estar vinculada de esa manera (recursos) al servicio de la política ...

Política

[NHU] *¿Cómo ven el escenario político actual? ¿Los recortes les afectan en cuánto a recursos?*

[CPL] La política no nos da los recursos, nos lo da el trabajo. Hace tiempo me desconecté de las noticias. La actividad creativa no debería estar vinculada de esa manera (recursos) al servicio de la política.

política. La política y la cultura no deberían ir de la mano en mayor sentido que no sea dar protección a la sociedad por su propia cultura y eso si es política y lógica. En ciencia, cultura, deporte, tenemos eminencias, estrellas en todos los ámbitos y no le sacamos provecho a la cultura, pero estamos en indigencia simbólica y casi literal y esto tiene que ver con un capitalismo feudal en donde aún tenemos reyes (población vasalla), mientras que los que hacen cultura deban estar pluriempleados para sobrevivir. Tomando como referencia Francia, en donde la mayor industria es la cultura, aquí hay algo muy malo que se lleva haciendo tradicionalmente y tiene que ver con la falta de ilustración y la mediocridad. Vivimos en una de los países en donde no reina la razón, el saber, el conocimiento y se hace uno de los países más hostiles para la cultura, arte, etc. El grado de perversión y maquiavelismo en las grandes esferas políticas (renuncia de secretario general de PSOE, abdicación del Rey, etc) se nos escapa.

[NHU] *¿Cómo se ven dentro de 5-10 años? ¿Qué será de EP? ¿Y que será de ustedes?*

[ML] Si hay ilusos que aún sueñan esto sería el espacio para que esos sueños se hagan realidad a 5 años, 10 años o toda la vida. Este espacio hace que los incrédulos vean que los sueños existen y se hacen realidad.

[CPL] Yo no se donde estaré en 5 años pero EP va a seguir existiendo. ■



[ML] Este es uno de los pocos barrios multiculturales y multirraciales. Este es un barrio de encuentro de lenguas, cultura y países y ello atrae a gente que se siente de ningún lado y por ello encuentra su sitio porque se es poco etnocentrista ya que se tiende a valorar y respetar las costumbres de cualquier persona. Nuevas formas de

comunes no nos vamos a encontrar, pero si los hay es muy enriquecedor.

[NHU] *¿El deporte y el arte parecen unir?*

[ML] Sí, porque usan un lenguaje común, universal. En "Embajadores Con Provisiones" sería mas fácil ese encuentro para que cualquier persona entre y aporte su cultura. Si Carmen propone un

mercado de producción no industrial, a nadie se le excluye por su cultura, raza, sexo, etcétera. Mientras más diversidad, más enriquecedora es la muestra. Para nosotros es más fácil como espacio de creación el ofrecer este local, sin saber hablar un idioma determinado, es venir aquí y ofrecer una determinada aportación cultural.

La política no queda escrita en un discurso sino en los hechos y las acciones y ahí somos todos agentes políticos.

[ML] Lo de Podemos es un fenómeno que no es nuevo y se originó en el 15M, así como en otros países y ojalá todo lo que ha pasado en las elecciones europeas sea un toque de atención y el fin de esta chapuza

GESFIUR
INTEGRALS.L.

Gestoría

C/ Ángel, 6 – Local * 28005 Madrid

Telf.: 91.364.03.05 – Fax: 91.354.00.12 – E-mail: info@gesfiurintegral.es



ASGESAB S.L.
SESORÍA Y ADMINISTRACIÓN S.L.

Administración de Fincas

C/ Ángel, 6 – Local * 28005 Madrid

Telf.: 91.364.03.05 – Fax: 91.354.00.12

Web: www.asgesab.com – E-mail: asgesab@asgesab.com

Lo bueno de la(s) crisis



Sergio Alonso Ramírez. Psicólogo Psicoanalista. www.psicosujeto.blogspot.com

Hay algo que podemos ver en las crisis. El sujeto se queda sin sostén para sus síntomas. Es decir, un síntoma no suele ser motivo de ningún cambio mientras se pueda sostener no hay inconveniente. Es decir el parche de la llanta permite que siga funcionando, el ritual del obsesivo, las relaciones inservibles, ocupar siempre el lugar de "la otra", refugiarse en las fauces de la pareja, etc. Todo ello puede generar un monto de angustia, pero no por ello dejar de ser funcional. Es como la silla de mi amigo, la tenía hecha pedazos gracias a las afiladas uñas de sus. Sin embargo, a pesar del mal estado de la misma, no se cambiaba, se habían acostumbrado tanto él como su pareja a ver esa silla medio derruida ¿Pero por qué no la cambian? Simplemente porque a pesar de la miseria de la misma, les seguía sirviendo, no tenían que pensar en gastar dinero, en tener que ir a buscarla, armarla, etc.

Pero entonces... ¿Cómo es que decidió cambiarla? Porque simplemente se rompió una pata. Ahora tenía dos problemas: Todo aquello que le servía, ya no le sirve, y aun así tenía que hacer todo lo que estaba evitando para tener una nueva silla.

Esto mismo pasa con los síntomas. Sirven, el problema es cuando no se

pueden sostener. Me escriben a menudo mucha gente por la conferencia de "La crisis de los 30", y se lee entre líneas que en la palabra crisis intentan depositar la palabra "pasajera y temporal". Como suponiendo que tanto el tiempo como el viento les traerán soluciones. Las crisis son como la pata rota de la silla de mi amigo, son un quiebre, un crack, la gota que colmó el vaso y denun-

"la silla", "la pareja", "el trabajo" "los estudios", "su falta de independencia", "su irresponsabilidad" o lo que fuere que le sucede. Entonces pedirá a gritos volver a tener lo que tuvo, porque ese escenario le permite seguir funcionando de esa forma particular. Vamos - y para que lo tengan claro - a nadie le molesta las caries, sino el dolor de cuando se inflama el nervio.

liberación con angustia ¿no?, pero es así. Hay un saber no sabido que emerge en forma de síntomas. Como esas pequeñas muestras de infidelidad que un conyugue deja a la vista para que se inicie el proceso de separación. La cual le angustia, pero en lo recóndito de su alma sabe que no quiere seguir en esa relación. Entonces, las crisis traen algo más que la pérdida de un escenario,

impulsó a hacer lo que realmente querían.

¿Cómo es esto? Les cuento una historia real (pero con nombres alterados). Gabriel es un buen chico, criado en la tranquilidad de un pueblo y también sobreprotegido. Cuando se viene a Madrid se queda con sus dos hermanos en un piso del cual son los padres propietarios del mismo. Es decir desde los 17 años tiene piso gratis y sólo tiene que pagar gastos (compartidos con sus dos hermanos). Con lo cual con un trabajo cualquiera le sobraba para darse la gran vida. Cuando a los 24 años lo interrogo sobre lo que hace, me dice que está de teleoperador. ¡Pero!... siempre hay un pero, tenía la habilidad y el don del arte del dibujo. Una frase me quedó grabada de aquella charla "Es que nunca termino los dibujos". Los años y la experiencia contestaron el "por qué". Simplemente estaba muy cómodo. No había porque plantearse nada mientras estaba "bien". Sin embargo las tornas se fueron dando vuelta y la cosa se puso fea en su trabajo. Y finalmente quedó desempleado y todavía sin terminar sus dibujos. Se pone a buscar y se dio cuenta que no tenía ninguna formación para acceder a ningún trabajo interesante o al menos, cómodo (para él). De hecho consiguió

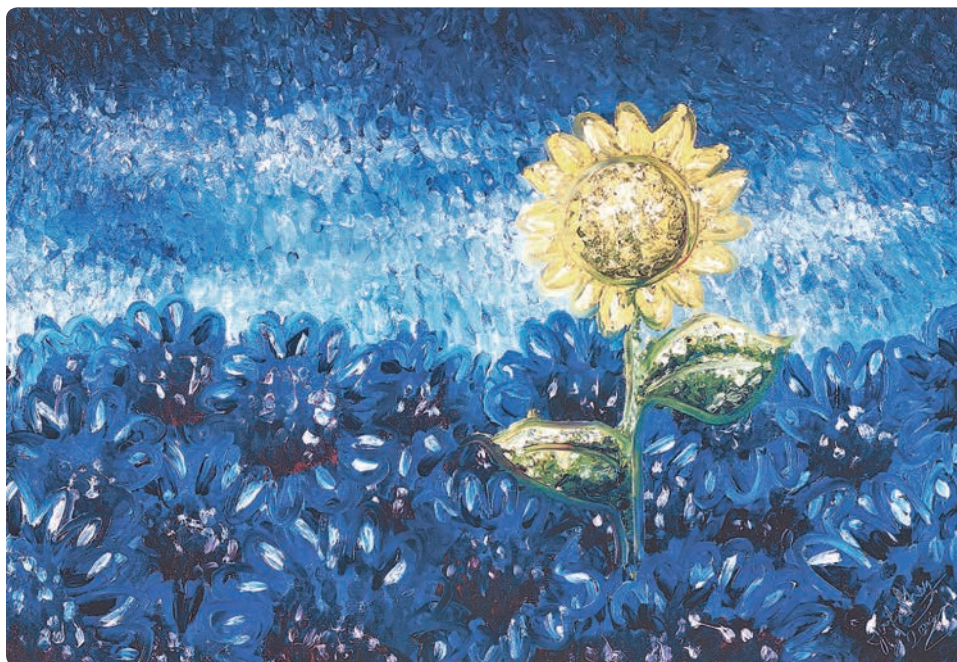
trabajo en una tienda de móviles donde el jefe los explota, es injusto y se aprovecha todo el tiempo. Y luego de todos estos 6 años de experiencia y juntándose con su crisis de los 30's se dio cuenta de algo: "Con su existencia no era suficiente". Y de golpe entendió porque sí tenía que finalizar sus dibujos. Esta situación impulsada por la crisis económica le hizo ver que siempre uno se va a encontrar con piedras en el camino, pero las del camino que uno no eligió se viven como mucho más grandes.

Ahora ya no habla sólo del fin de semana, sino de sus proyectos, contactos, cosas que quiere hacer, lo que necesita, etc. Ahora termina sus dibujos, los hace su medio de vida.

Y así es como las crisis, las personales y las económicas, también pueden traer un cambio de rumbo, porque a pesar de ser como terremotos, también pueden destruir las cadenas que a algunos los tienen atrapados (incluidas las cadenas de la comodidad).

Las crisis traen un espejo no tan agradable, y a veces muestra reflejos más angustiantes, pero la angustia sirve a su vez como motor de movilización y de cambio.

Pero claro... no todos los casos son iguales, hay de muchas formas y colores... ■



www.jmatheus.com

cia que está lleno, es el globo que explota y no vuela a ser el mismo. Sin embargo el sujeto no quiere abandonar bajo ningún concepto su circuito de goce, eso que hace que pueda seguir emparchado y no "cambiar la rueda",

Pero aparece la crisis y ya se rompió algo, el sujeto no puede seguir igual. A su vez sucede algo particular: Se libera, con angustia, de sus ataduras, de sus parches y tiene la posibilidad de volver a elegir.

Es paradójico esto de la

sino también la liberación del mismo y la posibilidad de crear uno nuevo.

En la situación actual española aparecen cosas curiosas. Muchas personas, si bien no pueden sostenerse de la manera que lo hacían, la crisis los

NHU LAVAPIÉS, LATINA y EMBAJADORES.

La forma más FÁCIL, RÁPIDA y SEGURA de anunciarte.

Nati • 636877952 (Lavapiés y Embajadores)
nhupublicidad@gmail.com

Rafa • 661257472 (Latina y Arganzuela)
nhulatina@gmail.com

TU
PUBLICIDAD
AQUÍ



DELICIAS EXQUISITAS
CAKES BY JORGE MATHEUS

Tartas y
CupCakes

<http://deliciasexquisitas.blogspot.com>
matheusjorge@hotmail.com
Tel: 677219404 - La Latina

Elecciones europeas...ladran, luego cabalgamos



Joaquín G. Dols

Lo primero que hemos de señalar es que a la hora de analizar unas elecciones hemos de establecer comparaciones homogéneas, sin que esto signifique que esa foto de la voluntad social no incorpore las sensibilidades de los ciudadanos en relación con la situación política del momento.

Hay claros ejemplos de cómo el comportamiento de la sociedad es distinto según se trate de unas elecciones municipales, autonómicas, generales o europeas aunque coincidan en el tiempo y en consecuencia se den en circunstancias políticas idénticas. Como ejemplo citaremos dos municipios con suficiente número de habitantes: Rivas y Barcelona.

En estos municipios vemos como en periodos de tiempo políticamente similares los resultados electorales varían significativamente según se trate de elecciones municipales, autonómicas o generales, hasta el punto de que en el mismo acto electoral y según sea el tipo de elección y con el mismo censo, unas elecciones, las municipales, y otras, autonómicas, son ganadas por partidos o coaliciones distintas.

Aclarada esta cuestión no debemos obviar la importancia que el clima sociopolítico ha tenido en los

resultados del último 25 de mayo.

Sin embargo, cometeríamos un error importante si intentásemos extrapolar estos resultados de las elecciones europeas. Hemos de tener en cuenta el grado de participación, la trascendencia que se les concede y el hecho de que a diferencia de las generales, al tratarse de una elección con circunscripción única, desaparece el factor distorsionador de las circunscripciones provinciales que hacen que un voto valga más o menos en función del lugar donde se emite.

Golpe al bipartidismo e irrupción de Podemos

Lo primero que queremos señalar es que por primera vez desde 1977 las fuerzas políticas y sociales dominantes no han alcanzado el cincuenta por ciento de los votos emitidos cuando lo habitual es que se muevan entre un setenta y un ochenta por ciento.

Si comparamos con los resultados de las europeas de 2009 donde PP y PSOE, con un índice participación similar al de estas últimas, consiguieron el 82 por ciento, parece que el modelo bipartidista, por primera vez, muestra síntomas de agotamiento y de ahí que cada vez se oigan más voces reclamando la

gran coalición, como fórmula que evite el cambio social y político que parece reclamar cada vez más gente. Es digno de señalar que las dos grandes formaciones políticas del país apenas han conseguido movilizar al 20 por ciento del censo electoral, cuando el PP consiguió su mayoría absoluta contando con el 30 por ciento del mismo (censo electoral).

seguramente peores de lo esperado al no poder capitalizar suficientemente ni el nacionalismo españolista, ni su crítica de la corrupción de los partidos mayoritarios.

Al otro lado del espectro político: Equo-Compromis, Podemos e IU han obtenido unos resultados considerables que permiten que se visualice social y políticamente una alternativa

institucional, el PSOE, que reclama el voto de la izquierda.

Pero sin duda el éxito de Podemos, una organización que con escasos medios y una corta trayectoria vital, no ha sido producto de la casualidad. Una imagen fresca, un programa contestatario y unas fórmulas de comunicación y organizativas novedosas han contribuido a unos resultados más que notables. Un millón doscientos cincuenta mil votos (casi el 8 por ciento) son un dato nada despreciable aún sin contar con las limitaciones que antes señalábamos.

Sectores importantes de la población han mostrado a través de su voto a Podemos, tanto su descontento frente a las propuestas anticrisis de los partidos mayoritarios, como frente a unas prácticas políticas que se perciben alejadas de la ciudadanía.

Seguramente Podemos se ha nutrido tanto del voto de castigo de algún@s desencantad@s de PSOE como de simpatizantes e integrantes de los movimientos sociales (15-M) que honestamente reclaman una forma distinta de hacer política.

Una izquierda transformadora en marcha

En un contexto de crisis y con la perspectiva

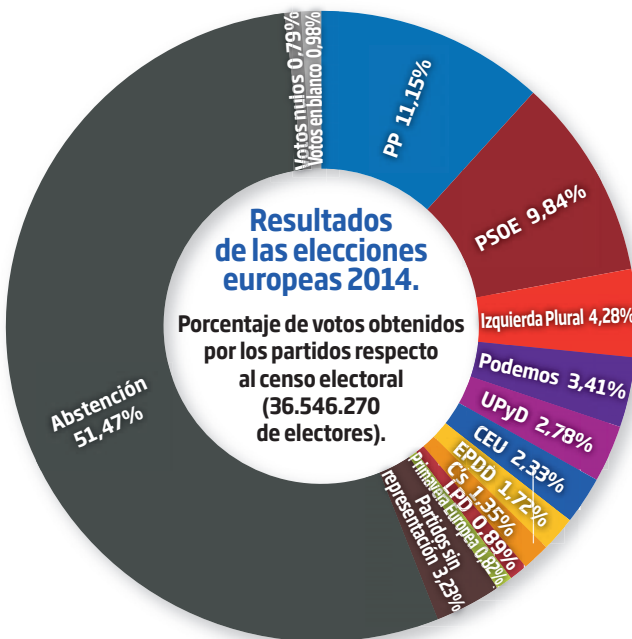
de una salida de la misma que consolide las desigualdades socio-económicas a que ha dado lugar y con un panorama político estancado, las posibilidades de la izquierda transformadora son inmensas, pero no menores son las dificultades y las responsabilidades a las que han de hacer frente.

No tendría ningún sentido un análisis mecanicista que llevase a pensar que una simple suma se siglas significaría una suma equivalente de apoyos.

El objetivo debería ser la construcción de un bloque social alternativo sobre bases programáticas y formas de intervención política y social que hicieran visible la posibilidad de un cambio real.

Se trataría de abrir un proceso, sin resentimientos sectarios pero también sin soberbias prepotentes, respetando las distintas particularidades y sensibilidades, que por medio de la movilización, la organización y el acuerdo en torno a unos objetivos comunes de defensa de la justicia social y la profundización de la democracia, posibilite que la mayoría de la sociedad perciba que es posible y viable un mundo distinto.

Cualquier cambio supone un reto y más si es de tipo radical pero el esfuerzo vale la pena y seguramente muchas y muchos nos encontraremos en él. ■



Sin embargo no debemos perder de vista que los partidos mayoritarios disponen de aún de un margen de manobra para movilizar a su favor, mediante campañas del miedo y apelando al voto útil, a muchos abstencionistas.

Formaciones como UPyD y Ciutatan'as han obtenido resultados aceptables aunque

impulsada por la izquierda transformadora.

La irrupción de Podemos ha eclipsado un dato importante y es que IU ha casi triplicado los resultados del 2009 (10 por ciento frente al 3,77) lo que no sólo le ha permitido mantenerse como tercera fuerza política sino recortar de forma importante la distancia con otra formación con representación

A O A
Apuntoarquitectura
Certificado Energético
Proyectos / Reformas
ITES
Licencias
Obras

www.apuntoarquitectura.com
oficina@apuntoarquitectura.com
649612449

la de Espronceda

C/ Santa Isabel, 17
Tel. 915391284

¿Quieres perder Peso de Verdad?
Pierda los kilos que necesite cómoda y sencillamente.
• Sin hambre.
• Sin medicación.
• Control de peso semanal.
Acompañado en todo momento por un profesional
seguimiento posterior para mantener el peso perdido.
Primera consulta de información gratuita.
Gane salud y bienestar.
¡LLAME AHORA!
Contacte con Nosotros: 915310665

ABOGADOS
Carlos Jaime Iglesias Rodríguez
cjaime.iglesias@icam.es
www.abogados-iglesiasrodriguez.es
Plaza de la Cebada, 7 - Local  915 435 538
 Metro Latina  626 399 290

Exitosa presentación de Dragones de Lavapiés en las canchas del Casino



Renato Flores

El mes de junio arrancó vibrante en Lavapiés. El día 1, se celebró un evento deportivo que mostró lo vivo que está en estos momentos el deporte en el barrio. Nos referimos por supuesto al deporte base, al juego de calle, al siempre estimulante sonido que produce el bote de una pelota en las canchas o parques, el ruido de la canasta al recibir el tiro, el raseo del balón por la tierra buscando una improvisada portería.

Aquel primer domingo de junio la Asociación de Vecinos La Corrala organizó una exhibición de los chavales que entrenan baloncesto todos los sábados en las canchas del Casino de la Reina. Mientras, al otro lado de la pista, el rectángulo de juego de fútbol sala recibía a los tres equipos que han formado de momento los Dragones de Lavapiés, en lo que fue su presentación oficial ante los vecinos del barrio.

Los primeros en saltar a la cancha por parte de los Dragones fueron los prebenjamines, que jugaron un vibrante partido contra los Leones del Atlas, llegados a Lavapiés desde Parla. A pesar de haber tenido muy pocas sesiones de entrenamiento, los más pequeños plantaron cara a un equipo muy conjuntado, que había jugado en el grupo de Parla de la liga prebenjamín de la Federación. Los Leones del Atlas son un club similar a los Dragones. Modesto, pequeño y

que fomenta los valores positivos del deporte, incluyendo la integración cultural.

Tras el emocionante encuentro inaugural, los benjamines de los Dragones y de los Leones del Atlas comparecieron para jugar el segundo partido de la mañana. Los locales aprovecharon

para que los chicos demostraran sus habilidades en la pista. Los porteros no tenían tregua, y las defensas se veían muchas veces desbordadas por los veloces atacantes.

El grupo de mayores de los Dragones, con edades entre 11 y 13 (mezclando categorías desde

documentación de la comunidad de Madrid, y está ya oficialmente constituido como Club Deportivo Elemental.

Para la temporada que empezará en septiembre, el objetivo es mantener al menos los tres equipos que comenzaron los entrenamientos el pasado 7 de mayo. A pesar de las dificultades existentes, no renuncian a que los chicos puedan entrenar pronto en campo de hierba.

El entusiasmo de los chicos con su nuevo equipo es tal, que los que permanezcan en Lavapiés durante el verano podrán seguir entrenando con Luis Serrano, el 'míster' de los Dragones mayores.

Desde el club se muestran muy agradecidos por el trabajo y la dedicación de Luis, quien se ha involucrado de lleno en el proyecto a pesar de que aún el club no dispone de medios suficientes para remunerar su impagable trabajo.

En este sentido, se muestran muy satisfechos por la acogida que han tenido entre los vecinos e insisten en hacer un llamamiento a los empresarios de Lavapiés para que, en la medida de sus posibilidades, se unan a la iniciativa como patrocinadores.

Los Dragones han llegado con fuerza al barrio, tomando el relevo de otras iniciativas como el CD Lavapiés o los Piratas. Es de prever que cuando empiecen sus competiciones estén muy presentes en las páginas de este periódico. ■



Los Dragones de Lavapiés, un equipo modesto, pequeño y que fomenta los valores positivos del deporte, incluyendo la integración cultural.

el factor cancha, puesto que los benjamines parleños compiten en fútbol 7, y que muchos de los chavales juegan también juntos en el CEIP Santa María, situado al otro extremo del parque del Casino.

Como colofón de la jornada deportiva en la parte de fútbol sala, un alevín del Santa María midió fuerzas con los Dragones, en lo que fue el partido estrella del evento. Un gran ritmo de juego, intensidad, con tiempo también

alevín a infantil) es un equipo con un futuro prometedor. En un amistoso jugado en el campo de hierba artificial de la Chopera, en pleno Retiro, desplegaron un juego preciosista y efectivo que les valió para derrotar al Racing Argüelles, que había ganado su fase de grupo de fútbol 7 en los Juegos Municipales.

Según manifestaron a NHU miembros de la junta de Dragones de Lavapiés, el club acaba de recibir la

Consejo abierto de redacción



Estais invitados a participar en una nueva reunión del consejo abierto de redacción, para planificar nuestro duodécimo número del periódico que saldrá en agosto.

Si teneis algo que decir, proponer, o quereis ir más allá formando parte de este proyecto, nos reuniremos en el **Centro Comunitario Casino de la Reina**, calle Casino, 3 (en el parque del Casino) el **lunes 7 de julio** a las 19:30 hs.



CERRO
SANEAMIENTOS

Saneamientos • Fontanería
Decoración de baños
Reformas en general

Financiación a su medida

C/ Ercilla, 20 • Tel: 915176154 • 3 Embajadores o 5 Acacias

JUNKERS

Ramon Soler

Roca

Saunier Duval

doccia

TRES

Fisioterapia para las artes escénicas



Alicia Used
Plaza

El mundo de las artes escénicas tiene una herramienta muy importante de ayuda para la salud aún por descubrir, la FISIOTERAPIA y la OSTEOPATÍA.

La **danza** es un arte, y su finalidad es transmitir al espectador, a través de los movimientos, diferentes sentimientos y sensaciones, y no podemos infravalorar el esfuerzo físico que eso requiere. En el mundo de la danza, el cuerpo es la herramienta de trabajo, por eso es esencial para cualquier bailarín cuidar cada articulación, músculo y ligamento de su aparato locomotor. Sabemos

sobradamente el trabajo al que se someten diariamente. Son horas de ensayo, de repetición de movimientos, de saltos, de posturas forzadas, de equilibrios imposibles... Es una profesión dura y el desgaste físico es comparable al de un deportista de élite. Para poder tratar de forma adecuada las lesiones que con más frecuencia se producen, es preciso conocer las formas de este arte, la técnica, el comportamiento de cada anatomía y las condiciones de trabajo a las que están sometidos; es por ello que los bailarines presentan problemas que requieren un acercamiento especializado para su diagnóstico y tratamiento.

La dedicación profesional a la **música** y a un instrumento requiere un

esfuerzo y una disciplina constantes. El 75% de los músicos profesionales acaban lesionándose en su vida activa, y un tercio de esos lesionados interrumpen su carrera. El origen de los problemas pueden venir asociados al diseño del instrumento pues no suele ser ergonómico y acaban adoptando posturas generadoras de lesiones. Los problemas más frecuentes son provocados por acumulación de tensiones, que producen contracturas musculares o retracciones miofasciales, o por movimientos repetitivos, que dan lugar a sobrecargas musculares o tendinitis. Además a los músicos, con frecuencia, les falta información sobre su cuerpo y formación adecuada sobre cómo prevenir lesiones. Ni siquiera

en los Conservatorios de Música existe una asignatura obligatoria de técnicas corporales. Es importante que estos profesionales asuman la necesidad del trabajo físico que requiere su actividad. Y es, además, tan esencial como para un deportista realizar los principios básicos de un entrenamiento: el calentamiento, los estiramientos y la recuperación del esfuerzo.

Tanto para los **actores** como para los **cantantes** la parte más importante y la herramienta imprescindible de su trabajo es la voz. La voz es la consecuencia de la acción combinada de una serie de órganos (laringe), músculos (intrínsecos y extrínsecos), cartílagos (tiroides), huesos (hioides) y sistemas funcionales (respiración).

La acción combinada de estos órganos junto con la del cuerpo en su conjunto, de la postura que adoptemos, de la manera que respiramos y del estado psíquico y emocional de cada persona es lo que realmente va a influir en nuestra voz. Desde la fisioterapia hay muchas herramientas que tenemos para ayudar a estos profesionales. A través de la terapia manual se puede trabajar toda la musculatura de la garganta y la mandíbula, efectuando una relajación de estos tejidos; también se puede trabajar la biomecánica costal y la relajación del diafragma y así mejorar la mecánica de canto; el tratamiento del occipital, las cervicales y la musculatura de la nuca junto con el de la lengua es esencial para

tener un cuello sin dolor y libre de tensiones. Más del 80% de los actores tiene dolor de espalda, y el 75% cree necesario introducir un fisioterapeuta con la función de prevención de lesiones músculo-esqueléticas en las escuelas de arte dramático. Los cantantes, sin embargo, sufren más lesiones de la voz y suelen acudir a otorrinos o foniatras. ■

fisioescénica
Fisioterapia Osteopatía Pilates
Fisioterapia y osteopatía
Pilates: Rehabilitación,
embarazadas y deporte
Especialidad en fisioterapia
en artes escénicas (músicos,
cantantes, bailarines y actores)
C/ Ruda, 7 (esquina c/ Santa Ana)
Cita previa: 910189679
www.fisioescenica.com

**COLEGIOS BILINGÜES
COOPERATIVOS
AUXILIAR DE CONVERSACIÓN
EN LAS AULAS DE SECUNDARIA**

CENTRO CONCERTADO SANTA BÁRBARA



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA

Educación Secundaria
Bachillerato

Ciclos Formativos de Grado Medio
Ciclos Formativos de Grado Superior
Curso de Acceso a Grado Superior

Matrículas: del 1 a 15 de julio

Plaza de la Paja nº 4

Teléfonos: 913 652 340 y 913 652 172

email:

913652172@colegiosantabarbara.e.telefonica.net

web:

<http://www.educa2.madrid.org/web/centro.cc.santabarbara.madrid>



Autobuses: 148, 3, 6, 60, 18, 23, 26, 31, 32, 50, 65



Metro: LATINA, TIRSO DE MOLINA



Yoga conmigo



Nico Bagnara

En yogaconmigo queremos practicar micro espiritualidad, queremos crear espacios de comunión y reflexión asequibles donde generar cambios, micro política, micro sociedad y micro comercio, sí... como NHU ... que se levanta un día y da voz a su barrio... y que no espera que baje Dios a solucionar sus problemas y las vidas de sus ciudadanos... un barrio que encuentra la fuerza de crear micro oportunidades de cambio y de mejora... solo confiando en sus propios actos de amor. Eso que hacéis en NHU es para nosotros YOGA, es micro espiritualidad.

En Yogaconmigo también queremos dejar de quejarnos de grandes políticos corruptos o grandes reyes soberanos que sobran y prosperan en la riqueza extrema... y queremos dejar de quejarnos de la vida a gran escala que llena la plaza de Sol demasiado a menudo, para que puntualmente, cuando la gente se dispersa, cada uno vuelva a su mundo de micro soledad y silencio... Si... pensamos que las plazas se llenen de la misma forma y con el mismo desapego de nuestras responsabilidades individuales

que tienen los que llenan los estadios de fútbol... y que cuando acaba el partido vuelven inevitablemente a sus vidas sin saber muy bien quien ganó.

En yogaconmigo creemos que la corrupción a gran escala es el simple reflejo de la nuestra individual, la intrínseca corrupción que va derrotando nuestra alma en lo cotidiano... mientras todo el mundo queda a la espera de que despertemos.

En el fondo creo que he empezado a hacer yoga y que estamos haciendo yoga porque queremos ser personas más auténticas y menos solas en esta batalla alienante.

¿Y cómo la hacemos o como podemos empezar a practicar yoga? Todo el mundo puede, empezando con una respiración y agradeciéndola.

Respiramos y mantenemos posturas para encontrar AGRADECIMIENTO y desde el agradecimiento felicidad.

En yogaconmigo queremos vivir y difundir a través del yoga y de su práctica una micro espiritualidad que no espera la muerte para estar agradecido y repartir felicidad o recompensas. En yogaconmigo no buscamos un nirvana desarraigado del cuerpo, del mundo terrenal, y del presente...

queremos sentir aquí y ahora, queremos ver aquellos roles "corruptos" que adoptamos cotidianamente y que, llegando al alma, harían enfermar el cuerpo y la mente, queremos uno a uno cuestionarlos, debatirlos, aceptarlos por lo que han sido y que son, superarlos y así crecer, SANAR. Esta es nuestra espiritualidad.

A través de las prácticas y de la "unión" que se crea con ella y que compartimos después, queremos buscar equilibrio donde hay inestabilidad, queremos encontrar fuerza donde hay fragilidad, flexibilidad donde hay rigidez, centro donde hay demasiada dispersión, expansión donde hay demasiada compresión. En cada práctica, nos reunimos para desarrollar "micro espiritualidad" aunque sea con grados de consciencia diferentes.

En Lavapiés y Embajadores se alquilan salas para practicar yoga. Estad pendientes en los próximos meses a las diferentes actividades que llevaremos a cabo.

Dando al me gusta a nuestra página facebook puede estar al tanto de nuestras actividades y contactarnos compartiendo tus inquietudes.

<https://www.facebook.com/pages/Yogaconmigo/123735034503739?fref=ts> ■

Ashtanga Yoga en Lavapiés



Daniel San José Alonso, fundador de Yogaldía y practicante de ashtanga yoga

Todo empezó con unos fuertes dolores de espalda. En los peores momentos llegué a tener dificultades para respirar, para estar sentado, para dormir, para pensar. Me lo llegué a cuestionar todo, ¿De qué me servía vivir en un dolor permanente?

La actividad física y -"estiramientos" de Bob Anderson- me ayudaron mucho. Como este libro estaba inspirado en el hatha yoga, decidí ir directamente al origen. Empecé a practicar la serie Sivananda, a la efectividad del estiramiento añadí la respiración, la concentración y todo el bello ritual de una sesión de yoga.

Pero quise indagar más en el yoga y su filosofía. Dejé mi trabajo y me fui a India. Practicar ásanas y pranayama a diario me transformó. Todo es más sencillo con una profunda respiración. "Menos es más"

empezó a ser mi filosofía de vida. La esterilla, la bicicleta y mi pareja se convirtieron en los pilares de mi existencia. Más tarde conocería y me enamoraría del ashtanga yoga, por su rápido "formateo" del cuerpo y de la mente.

Y nació Yogaldía. De corazón, autogestionado y a precios populares. Me conformo con que mis alumnos salgan de clase un poco mejor de lo que han entrado. Y todo suma, el cambio grande se produce por acumulación de cambios pequeños.

Cuando me preguntan: ¿Por qué practicas ashtanga yoga? Suelo contestar, ¡Explicame tú cómo haces para vivir sin practicarlo!

Nos vemos en las clases del Parque del Retiro o en Lavapiés. (+ info: www.yogaldia.com) ■



El periódico se distribuye gratuitamente en todos los comercios anunciantes y en:

- Biblioteca Centro Asociado de la UNED "Escuelas Pías".
- Escuela de Idiomas (junto a instituto Cervantes).
- UNED Gregorio Marañón (junto plaza de Lavapiés).
- Mercados de Antón Martín, de la Cebada y de San Fernando.
- Centros de salud de Lavapiés y Latina.
- Centro de Mayores de la C/ Embajadores, 32.
- Biblioteca de Latina.
- Museo de Artes y Tradiciones Populares. (C/ Carlos Arniches, 3 y 5).
- En nuestro local de calle Casino, 22, 1º, 1.
- Supan & Pan (C/ Embajadores, 5 y C/ Santa Isabel, 6).
- Cuídate Madrid (Plaza Cascorro, 14).
- Houseplant Rastro (Ribera de Curtidores, 26).
- Centro Cultural Puerta de Toledo.



Descarga tu periódico en formato pdf en:

www.nacionhumanauniversal.org/periodico/descargas/

- Centro de Servicios Sociales Puerta de Toledo (C/ Paloma, 39).
- Universidad Pública Carlos III, Ronda de Toledo, 1
- Centro Social Comunitario "Casino de la Reina", (C/ Casino, 3).
- Bares y farmacias.

De los refrescos que en Madrid han sido



Juan A. Gilabert

La llegada del verano invita a refrescarse para no sucumbir deshidratados con el calor seco del foro y que mejor que echarse un trago fresco al gaznate. Pues hagamos un breve y modesto repaso por las bebidas que han degustado madrileños de otros tiempos y que son hoy, sabores y recetas perdidas o en desaparición para nuestro acervo gustativo.

Comencemos por la aloja, una bebida servida fría muy popular entre los espectadores de los corrales de comedias. La aloja tenía casi tantas recetas como alojeros la preparaban. Era un agua endulzada con miel y aromatizada con especias, heredera de recetas de tiempos clásicos y medievales que en ocasiones solía completarse con vino. Era una bebida preparada en las alojerías que se reconocían por tener en la puerta una bandera blanca con una franja roja cruzada (distintivo que procedía de las tiendas de los campamentos cristianos donde se repartía a los soldados con fines curativos). Las alojerías eran típicas de los corrales de comedias, situadas junto a la entrada donde además de la aloja fresca uno podía comprar algún dulce como barquillos u obleas. Para evitar males mayores y no avivar las pasiones que provocaba el espectáculo se prohibió añadirles vino. Durante el Siglo de Oro, el vino fue la bebida reina, pero cuando uno quería refrescarse se preparaban las conocidas como aguas olorosas, elaboradas con hielo, nieve o agua muy fría aromatizadas con distintos elementos saborizantes (agua de canela, de

guindas, de azahar, de jazmín, de anís, de limón o de cebada). Son, sin duda, las bases de nuestros refrescos actuales, aguas olorosas carbonatadas con gas para potenciar la sensación refrescante en boca. Su origen se remonta a 1783 en Ginebra cuando Johann J. Schweppe crea el primer proceso industrial para producir agua mineral artificial

bebida que hoy llamamos aloja como son, *hydromel, melicratum, aqua mellis, mulfa(?) aqua dulcis así también hubo varios modos de componerla*". Y es que el origen del hidromiel se pierde en el tiempo, consumida por romanos y griegos se le atribuían propiedades beneficiosas y curativas. Esta obra nos ofrece la siguiente receta de la aloja: "agua

hervido endulzado con miel y aromatizado con especias como la canela, el clavo y el jengibre o la clarea, similar receta pero solo con vino blanco, como recoge Ruperto de Nola en su *Llibre del Coch* (1529), el primer libro de cocina en catalán.

Sin embargo, el gusto por las bebidas frías presentó el reto de disponer de nieve, ya que aún no se conocía la fabricación industrial del hielo. En 1607, el rey Felipe III concede licencia a Pedro Xarquies para establecer una explotación que dio lugar posteriormente a la Casa Arbitrio de la Nieve y el Hielo de Madrid y el Reino, operativa hasta 1863. La nieve se traía desde el Real de la Sierra de Manzanares hasta los pozos de nieve contruidos para tal fin que se situaron en la actual Glorieta de Bilbao y en la Real Casa de Campo.

Detengámonos en el agua de cebada, hoy casi desaparecida, pero muy popular en puestos ambulantes junto con la horchata o el michi-michi (mitad-mitad) mezcla de sendas bebidas a partes iguales. El consumo de agua de cebada se inició en el siglo XVIII y se hizo muy popular hasta el último tercio del XX, al ser una bebida económica típica de verbenas y cafés. Se elabora tras una infusión de granos de cebada tostados que se sirve muy fría como granizado mezclada con hielo picado. Hoy en Madrid apenas se encuentran establecimientos donde la sirvan, pero aún puede degustarse en el kiosco de la calle Narvéez número 65 y todavía se elabora en *La Fábrica de Horchata* en el barrio de Tetuán, tal vez la última de las fábricas artesanales de nuestra ciudad. ■



Puesto ambulante de venta de refrescos

carbonatada, antecesora de la soda y la primera industria moderna de bebidas refrescantes, Schweppes.

Encontramos más información sobre la aloja en el libro *Tratado del vino aguado y agua envinada* de Jerónimo Pardo publicado en Valladolid en 1661: "...hubo varios nombres entre los antiguos, para significar la

del río treinta libras, levadura antigua cuatro onzas, miel muy buena tres libras, polvos de gengibre, y de pimienta longa de cada uno media onza, de canela tres dracmas, de clavo dracma y media, de nuez de especia una dracma". Existieron también otras preparaciones similares populares en época medieval, como el hipocrás vino tinto y blanco

Cineforum

¿CREES QUE UNA DICTADURA NO ES POSIBLE HOY?



Viernes 25 /7,
18:30 hs.
en Casino
de la Reina.

Cineforum
y posterior debate.
Entrada libre.
Duración: 110 minutos.



En calle
Doctor Fourquet, 18
-Lavapiés-

Conciertos del mes de julio:

TRYA: Concierto de jazz.
Sábado 5 de julio. 21:30 hs
TRYA intenta sumarse a las nuevas corrientes del jazz europeo, aquellas en las que se integran,

además de la tradición norteamericana (más o menos adaptada), elementos que son consustanciales al lenguaje musical de nuestro continente: la música clásica, la libre improvisación, el rock, elementos del folclore, etc. Todo ello matizado por una peculiar forma de componer, arreglar, recrear los temas y sus transiciones y la utilización de la tímbrica.

TRYA: Gerardo Ramos (contrabajo), David García (batería, percusión y vibráfono), Jorge Cabadas (guitarra).

Piezas para piano y cello.
Viernes 11 de julio. 20:00 hs.
Concierto de la pianista Penélope Aboli y el cellista Aldo Mata. Obras de Bartok, Henze, Messiaen y Debussy.

Entrada libre y gratuita.

Lougarou Jazz: Piano y saxo.
Sábado 12 de julio. 21:30 hs
Lougarou Jazz (Música de media noche).
Rafael Buscalioni, piano. Carlos Bermudez, saxo. Temas de Monk, Evans, Ellington y composiciones propias.
Entrada libre y gratuita.



**LAVAPIÉS, LATINA
y EMBAJADORES**

es un periódico editado por Nación Humana Universal, asociación federada en Convergencia de las Culturas
www.nacionhumanauniversal.org/periodico | [facebook nhuperiodico](https://www.facebook.com/nhuperiodico)
www.nacionhumanauniversal.org | nhu.lavapies@gmail.com



Convergencia
de las Culturas



Clínica Dental ERCILLA

Todas las especialidades.

Implantes, encías, ronquido, estética dental y facial.

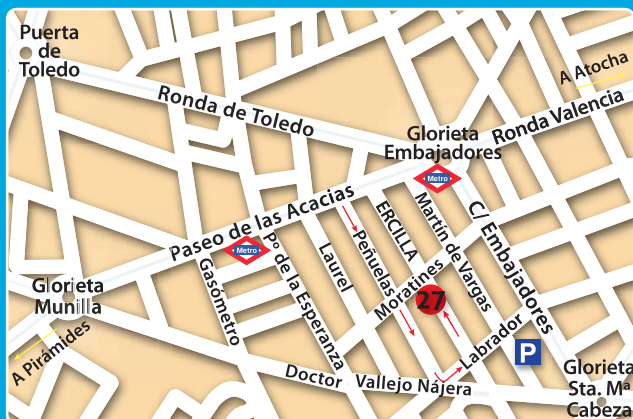
Alta cualificación y experiencia.

Laboratorio propio y prótesis inmediatas.

Radiografía panorámica.

Presupuesto sin compromiso y facilidades de pago.

Garantizamos todos los tratamientos y materiales.



**3 Embajadores
5 Acacias**



C/ Ercilla, 27

91 474 54 86



Hazte con el alemán

CLUBHAUS KAISER

www.clubhauskaiser.es

En Clubhaus Kaiser hemos creado el ambiente idóneo para aprender alemán. Todos los niveles. Sin matrícula. Sin horarios predeterminados. Nos adaptamos a tu disponibilidad.

**CONTACTA CON NOSOTROS
Y LLÉVATE GRATIS UNA CLASE DE PRUEBA.**

C/ Mesón de Paredes, 67 • info@clubhauskaiser.es
Teléfonos 911154014 y 634557699

Restaurante el phenicio
Cocina Libanesa

Especialidad
En comida Libanesa y Oriental

Espectáculos
de Danza del Oriente
Los Viernes y Sábados Noche

91 0090651 C/ Huertas, 1 **Antón Martín --28012 -Madrid**