

Para anunciarse en el periódico llame al teléfono **636877952** o póngase en contacto a través del correo electrónico nhupublicidad@gmail.com



P4 Reseñas del barrio



P6 Bienes comunes: La Constitución



P13 Historias del barrio: ¿Quiénes fueron la cigarreras de Lavapiés?

Entre el juego de luces fuertes, vitales, imprescindibles o agresivas; de resplandores azules, verdes, naranjas, de neón, de chiribitas, y, también, de demasiados destellos efímeros, alumbra en Lavapiés desde hace un cuarto de siglo una pequeña candela en el altar del ajedrez: es el club de ajedrez Valdenarro, al que queremos ofrecer un pequeño homenaje con esta entrevista a su presidente, su *alma mater*, Francisco Cano Mercado. Paco quita importancia a su rol porque nos dice que es una labor que realiza por puro egoísmo, por pasión, por calor humano. Valdenarro -dice- genera unos raros lazos de unión personal que logra que, por ejemplo, acosado año tras año por el riesgo de la desaparición, increíblemente, nunca se consuma. Y, claro, porque el ajedrez es su pasión, una pasión que... salva, como la fe. Pues nos lo tendrá que explicar, ¿no?

P8

Entrevista a Paco Cano

Presidente del club de ajedrez Valdenarro

Clinica veterinaria Can Contento



Consulta • Vacunaciones
Electrocardiograma • Cirugía
Análisis • Rayos X • Ecografía
Peluquería canina y felina • Accesorios

91 530 04 67
Calle San Carlos, 6 - 28012 Madrid
cancontento@gmail.com

FISIOTERAPIA MASAJES



Cita previa:
616 854 363
C/ Sombrería, 7,
Local 1

PRIMERA SESIÓN SÓLO A 23€ 1 HORA

CLASES DE MÚSICA



Piano, solfeo, guitarra, armonía y composición

Para aficionados y profesionales.
Niveles: Principiantes, iniciados, Grado Elemental, Medio y Superior.
A partir de 5 años. Clases a domicilio.

C/ Ave María, 50, bajo derecha
Metro Lavapiés y Antón Martín
Más información: 629538232



C/ Embajadores
1 Dormitorio, 1 Baño.
Aires Acondicionados.
36 m². 125.000€

NOVA HOME



CALLE EMBAJADORES, 2
(Plaza de Cascorro)
616 15 24 13
91 795 98 61
www.novahomesl.com



C/ Salitre
Estudio, 1 Baño.
A ESTRENAR. 30 m².
140.000€

Siempre pensando en nuestros propietarios, y como muestra...



redpiso
Servicios Inmobiliarios

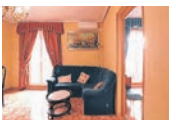
ATOCHA 27
911 921 007



C/ Oso. 88m², 1º pl. ext. 4 hab., 2 balcones, en perfectas condiciones. 340.000€



C/ Lavapiés, 52 m², 3º plta. interior, 1 hab. apto. para reforma integral. 190.000€



C/ Mesón de Paredes 135 m², 3º pl. exterior, 2 hab, extraordinario piso reformado. 465.000€

VALORAMOS GRATIS SU VIVIENDA

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

nhu.lavapiés@gmail.com



PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA DE ESTE PERIÓDICO:

HACEN ESTE PERIÓDICO:

Alejandro Flórez-Estrada
Alfonso Sastre Higuera
Bárbara González
Carlos Alfonso Gómez Hernán
Carolina Huertas Galarza
Daniela Betancourt-Pérez
Échate Flores
Eunice Vidal Cuadros
Facua Madrid
Federico Gutiérrez Cifuentes
Ignacio de Miguel Díaz
Jaime Forero
Javier Herranz Aguayo
Lena Saad (Elena López)
Loly Redondo
Luís Caamaño Jiménez
Luís Rubio
María García Gómez
Mario "Erre" Rodríguez
Miguel Ángel Carreño Jiménez
Natividad Jiménez López
Nines Fuentes Moreno
Plataforma de Afectados
por la Hepatitis C en la
Comunidad de Madrid

Tirada: 10.000 ejemplares.
Distribución gratuita.

Descarga y ve el periódico en:
[www.nacionhumanauniversal.org/
periodico/descargas](http://www.nacionhumanauniversal.org/periodico/descargas)

NHU es un periódico abierto
a gran diversidad de puntos
de vista. Por esta razón, los
artículos firmados reflejan
únicamente la opinión del
autor o autores y no tienen
por qué coincidir con la de los
editores, quienes declinan toda
responsabilidad derivada
de las mismas.

Depósito Legal: M-24371-2013

Ateneo de Madrid.
C/ Prado, 21.
Biblioteca Pública Pedro Salinas
Puerta de Toledo, 1.
Centro de Mayores Antón Martín.
C/ Cabeza, 14.
Centro de Mayores de Embajadores.
C/ Embajadores, 32.
Centro Cultural Puerta de Toledo.
Gran Vía de San Francisco, 2.
Centro de salud de Lavapiés.
C/ Embajadores, 41.
Centro de Servicios Sociales
Puerta de Toledo.
C/ Paloma, 39.
Centro Social Comunitario
"Casino de la Reina".
C/ Casino, 3.
Centro Sociocultural Lavapiés.
C/ Olivar, 46.
Escuela de Idiomas.
C/ Embajadores, 68.
(junto instituto Cervantes).
Farmacia.
C/ Lavapiés, 56.
Filmoteca (Cine Doré).
C/ Santa Isabel, 3.
I.E.S. Cervantes.
C/ Embajadores, 70.
I.E.S. San Isidro.
C/ Toledo, 39.
Local de NHU.
C/ Casino, 22, 1º, 1.
Mercado de Antón Martín.
C/ Santa Isabel, 5.
Mercado de la Cebada.
Plaza de la Cebada, 15.
Mercado de San Fernando.
C/ Embajadores, 41.
Museo de Artes y
Tradiciones Populares.
C/ Carlos Arniches, 3 y 5.
Sala de exposiciones "La Paloma".
C/ Toledo, 108.
Teatro del Arte.
C/ San Cosme y San Damián, 3.
Teatro del Barrio.
C/ Zurita, 20.
Traficantes de Sueños.
C/ Duque de Alba, 13.
UNED "Escuelas Pías".
C/ Tribulete, 2.
UNED Gregorio Marañón.
C/ Argumosa, 3.
(junto plaza de Lavapiés).
Universidad Pública Carlos III.
Ronda de Toledo, 1.
Y en bares, panaderías, estancos...
y en todos los comercios
anunciantes.

Después de la Navidad



NHU

Ni se suele quedar la familia más humilde sin cena de Nochebuena, ni se quedan sus hijos sin abrir un regalo el día de Reyes. Distinto es el caso de gentes que celebran de otro modo o responden a otras tradiciones y calendarios.

No es fácil, y seguramente tampoco recomendable, sustraerse a las enormes corrientes que mueven las costumbres y las tradiciones. Aunque no se esté de acuerdo con la catarsis consumista y uno se declare en rebeldía, no se puede condenar a las hijas y a los hijos a quedarse fuera de la fiesta. No es fácil negarse a la cena de empresa o del grupo de *capoeira*, no es fácil negarse a comprar lotería y cerrar los ojos para no ver las luces de colores o los oídos para no escuchar los villancicos. Es muy arriesgado.

Diciembre ha terminado en plena eclosión navideña y enero todavía arrastra la última semana hasta los Reyes. Si se han cumplido las previsiones y has sucumbido al exceso, te apetecerá ahora un poquito de silencio, un poquito de soledad y unas digestiones menos pesadas.

Cerrar un ciclo es cerrar un año, y gastar un año de un patrimonio de 80 o 90, si todo marcha bien y tu cuerpo entiende que habita en uno de los países con mayor esperanza de vida, es algo significativo. Parece que el final de un año y el comienzo de otro es un buen momento para reflexionar; también lo es un final de curso o el día en que cada uno y cada una cumplen un año más. Todo aquello de la noche más larga y, a partir de ese momento el crecimiento lento y sostenido de minutos y horas de luz, es mucho más poético y, además, tiene algo más de fundamento.

El caso es que casi la única posibilidad de tomar decisiones conscientes tiene que ver con detenerse, con hacer silencio, con concederle el tiempo y la sinceridad necesarios para revisar un poquito las cosas. Lo mismo que es aplicable a la vida personal, es aplicable a proyectos conjuntos. A lo mejor a esta publicación le corresponde hacer lo mismo; a lo mejor, si queremos tomar decisiones que nos permitan llegar un poco más lejos o profundizar un poquito más, tienen que ser tomadas durante el mes de enero.

Que se abra la posibilidad no quiere decir que se aproveche, y lo más seguro es que, casi de inmediato, el recodo que ha enlentecido la corriente dé paso otra vez a las aguas bravas. Casi con toda seguridad volveremos en seguida a los tiempos frenéticos, a las decisiones improvisadas, y los calendarios que se acortan y nos imponen sus tiempos. Así, hasta un nuevo recodo; así, hasta que se presente otra oportunidad...

Carta a la alcaldesa Carmena



Federico Gutiérrez Cifuentes

Querida Carmena:

De un tiempo a esta parte, observo con tristeza cómo, a través de ciertos actos "vandálicos", da argumentos suficientes, junto con su joven equipo de gobierno, para que la crucifiquen en la cruz cristiana, cual proclamadora de esperanzas.

Veo el regocijo con el que sus vecinos detractores, sobre todo los de la banda derecha, observan entre ataques de risa y socarronería cómo se equivoca en sencillas decisiones.

La última, quizás la más grave (he visto países hundirse por menos), es la de "unidireccionar" a las personas en las calles Carmen y Preciados durante algunos días de este periodo navideño y, sobre todo, querer peatonalizar la Gran Vía, principal arteria de Madrid, como ya hicieron hace años ciudades "subdesarrolladas", como por ejemplo Bilbao o la propia Barcelona (mal momento para nombrar a la bicha), que ensanchó las aceras en su principal calle comercial, mal llamado desde ese momento paseo de Gracia. Imagino que, al igual que en su caso, estas medidas fueron llevadas a cabo por dirigentes sin escrúpulos o tachados de locos visionarios.

No soy capaz, querida alcaldesa, de ponerme en el lugar de la avilesina doña María Teresa cuando, cubierta por un incómodo abrigo de visón y dos molestas muletas, pretendió saltarse la norma para acceder a su hotel de la calle Preciados en el sentido contrario al de su bando municipal, algo que fue impedido por dos gendarmes con metralleta en mano. ¡Qué manera de tratar al turismo! ¡Con lo fácil que habría sido dejarla pasar en su excepción, incluso acompañarla hasta la puerta! ¡O quizás la historia terminó así? El caso es que la noticia se ha hecho tan viral que Madrid se ha convertido en la ciudad de dirección única, no como hasta hace no mucho, que la única dirección era solo para unos pocos.

Querida Carmena, con este tipo de actuaciones ha hecho olvidar a regidores anteriores, esos que nos dejaban circular por la Gran Vía como nos diera la real gana y que no nos ponían tantas pegadas para caminar, incluso correr y saltar por Carmen y Preciados. Esos alcaldes, alguno incluso no elegido, tan recordados por sobrecostes, fondos buitres, privatización de la sanidad, prevaricación, mordidas, chanchullos, mamoneos y tantas desafecciones hacia la ciudadanía, pero cuyas acciones parecen caer en sacos rotos en favor de, malintencionadamente, dar valor de catástrofe a decisiones desafortunadas, sí, pero que no influyen en el bolsillo de mis impuestos y que son de fácil solución, sin necesidad de judicializar y tener que sacar la maquinaria de tapar mierda.

En fin, señora Carmena, yo le recomendaría ir a la iglesia y confesarse. Esto son pecados veniales de poca penitencia y, aunque haya gente que no la perdone nunca, no tiene por qué estar preocupada si esto es de lo máximo por lo que la podemos enjuiciar.

Las ideologías llevan inevitablemente a la decepción porque tienden a lo perfecto, que luego el contacto con la vida real hace imposible. (Don Enrique Tierno Galván).

"Cerrando" el tema de Cataluña



Javier J.
Herranz Aguayo



A las dos últimas propuestas de debate abierto vecinal no ha venido casi nadie. La primera, "Hablemos de Cataluña sin sacarnos los ojos", y la segunda, "¿Por qué se está vaciando la calle?", parecen coincidir con asuntos que aparentemente nos pueden interesar a algunas gentes de este barrio. Pero parece que no es así.

No es verdad que la gente haya dejado de movilizarse, y para eso basta con pasearse (respetando las indicaciones) por la calle Preciados o por la calle del Carmen. Cientos de miles de personas inteligentes y lúcidas participan activamente en una ceremonia de celebración y consumo llena de luces y cánticos. Y digo inteligentes y lúcidas sin ironía alguna. Lo digo porque no vale decir que la gente está despierta cuando grita "¡No nos representan!" en una enorme manifestación, y cuando se comporta de otro modo interpretar que son víctimas de una especie de hipnosis colectiva. De todos modos, me da la sensación de que, a estas alturas, a las gentes, entendidas de modo genérico y agrupado en grandes números, lo que algunos pensemos de sus actos les importa un pimiento. A nadie se le concede ya autoridad moral o intelectual para repartir calificativos de facha, consumista, liberal o lo que sea desde ningún púlpito o mesa de ponentes. Hemos vuelto a darnos la charla o escucharnos la charla los mismos de siempre.

En Cataluña, sin embargo, se ha producido una enorme movilización política en forma de elecciones convencionales. Que las elecciones hayan sido convencionales no quiere decir que el fenómeno de la enorme participación no haya sido algo "especial". Se han sentido parte de algo muy grande los que han mostrado su resistencia al estado opresor, pero también se han sentido parte de algo muy grande los

que, de modo heroico, han contestado al supremacismo catalanista. Yo no sé si existe estado opresor o supremacismo catalanista, no sé si ha existido una revolución independentista o si se ha tratado del mayor ejemplo conocido de adoctrinamiento de masas. Si cualquier cosa vale para llenar "significantes vacíos", y si lo que entendemos como aspiraciones de los pueblos se puede adaptar a cualquier relato, tanta épica ha habido en un lado como en el otro.

Lo que de verdad suma es la derecha, la derecha independentista y la derecha constitucionalista. El PP se ha desintegrado en Cataluña, a no ser que entendamos que ha transmutado en forma de Ciudadanos, y también se ha desintegrado la CUP como premio a su coherencia y discurso claro y sin dobleces. La versión catalana de Podemos también ha naufragado, y el resultado del PSC, aunque ha mejorado ligeramente su resultado anterior, también tiene el mismo sabor a naufragio. Cataluña no solo ha quedado partida en dos, además se ha partido en dos bandos absolutamente enfrentados que han dinamitado todos los puentes y que ya se preparan para la contienda del día a día.

El independentismo catalán tiene detrás a la mitad de la población de Cataluña, pero se ha quedado absolutamente solo en el resto del estado (de momento siguen existiendo los estados), en el resto de Europa (de momento sigue existiendo Europa) y en el resto del mundo, planetas y galaxias de esta parte del universo. Solo en una lógica de desintegración de las grandes

estructuras políticas tiene sentido una reconstrucción de la base social con otros mimbres, y esa base social se puede trenzar en el municipio y coordinar en la comarca. Si se ha dejado de creer en los viejos estados burgueses, no se puede uno inventar una nueva república burguesa que tiembla porque las grandes empresas se niegan a bendecir el experimento.

Se ha desatado una ola de españolismo afiebrado como reacción al mar de esteladas que hemos visto en Cataluña. Incluso dentro de Cataluña, y para alivio de muchos, no se puede decir que el millón de banderas españolas que se manifestaron por las calles de Barcelona se correspondan con un millón de fachas. Me parece que se está gestando una especie de españolismo popular que reivindica costumbres y tradiciones propias que van desde la siesta y los bares, hasta nuestro supuesto carácter abierto y jovial. Puestos a creer en cualidades y diferencias culturales entre pueblos, cada uno y cada uno se puede inventar lo que quiera.

Esto de Cataluña admite mucho análisis y mucha reflexión, pero en ningún caso nos puede llevar a resentirnos con los pueblos y sus reacciones previsibles o imprevisibles. Me parece que solo con relatos y campañas en las redes no se puede construir nada sólido. La modernidad líquida se produce porque las ideas y las propuestas son también líquidas e inconsistentes. También la gente se ha dado cuenta de que desde posiciones de oposición se puede casi criticar y prometer cualquier cosa. Hemos llenado significantes vacíos con significados vacíos, y la gente se ha dado cuenta. Ante la oferta de un sesudo y bostezante intelectual que se atusa la barba y nos da la charla, y una calle llena de ruido y color como alternativa, la verdad es que la elección no es difícil; ante dos mundos que no existen, me quedo con el más animado. Si hablásemos de algo real que mereciese el esfuerzo, sería otra cosa...

Cuando leemos

A mi padre, lector voraz



Alejandro Flórez-Estrada Vergara

Cuando leemos, aprendemos a mirar y descubrir. Es indudable que, con un libro entre las manos, la vida se entiende mejor. Sus palabras acumulan vivencias, creatividad, denuncia, diferentes puntos de vista. La belleza y los horrores del mundo se reflejan en cada línea, y las sensaciones fluyen a medida que nuestros sentidos se enganchan a unas páginas que parecen hablarnos en voz baja. Hojas que tratan de amor y desengaños, de nobles ideales y miserias humanas, de hazañas y farsas, de poesía y dolor, de realismo mágico y universos kafkianos, de...

Disfrutando entre novelas, poemas, dramas o ensayos, comprendemos a la perfección el significado de la expresión "soñar despiertos" y lo ponemos en práctica. En efecto, con la mente abierta de par en par y desatada la imaginación, jugamos a vivir y sentir lo que viven y sienten los personajes, como si tuviéramos el don de fundirnos en la historia que estamos leyendo. Así, entregados al placer de la lectura, se nos pasan las horas sin darnos cuenta. El tiempo deja de preocuparnos porque ya solo importa él: ese libro que elijamos, siempre dispuesto a ofrecerse voluntario para zarandearnos y evitar que caigamos en la desidia, en el miedo a todo y en la falta de compromiso. Pocos amigos son tan leales.

Y es que, gracias a un tal Ernest Hemingway, hay un viejo dando vueltas en mitad del mar en busca de un pez enorme. Existe por ahí, pues así lo quiso un señor llamado Gabriel García Márquez, una ciudad de cien años de soledad donde llueve sin cesar a la vez que un coronel se muere de asco porque no tiene quien le escriba. Asegura Shakespeare que es imposible encontrar pasión más grande que la de Romeo y Julieta, además de mostrarnos los celos de Otelio y el dilema de Hamlet. La guerra y la paz son relatadas con maestría por León Tolstói, quien de paso nos presenta a Ana Karenina para que suspiremos por ella. Mientras, Isabel Allende nos cuela en una casa llena de espíritus y Emily Brontë nos lleva en volandas a unas cumbres borrascosas a fin de conmovernos. Y qué bueno es saber que, producto del talento de Alejandro Dumas, hay mosqueteros que pelean todos para uno y uno para todos. Hablando de talento, a Agatha Christie le sobra a la hora de desentrañar el misterio de un asesinato en el Orient Express o una muerte en el Nilo.

Sigamos leyendo para que, en medio de veinte poemas de amor y una canción desesperada, Pablo Neruda nos cautiva. Y como nos gusta conocer lugares, iremos a Nueva York con García Lorca y daremos la vuelta al mundo en ochenta días en un viaje organizado por Julio Verne, quien luego nos transportará al centro mismo de la Tierra. La codicia, según Dostoyevski, es un crimen que conlleva castigo, y Virginia Woolf reivindica el feminismo en una habitación propia y sin cerrojos. Vivir nos desconcierta, y si no que se lo pregunten al comerciante de telas que de repente se transforma en un insecto espantoso, una metamorfosis con el sello de Kafka. Los quijotes, en cambio, se empecinan en luchar contra molinos de viento por orden de Cervantes. De su época es Lope de Vega, un fénix de los ingenios que insiste en que vayamos todos a una, como Fuenteovejuna. Y, por si fuera poco, Calderón de la Barca afirma que la vida es sueño y los sueños, caramba, sueños son.

Cuando leemos... Cuando leemos, surgen caminos nuevos y se abren puertas y ventanas. Aprovechémoslo porque, de lo contrario, perderíamos algo de felicidad.

... PRESSTO+PLUS ... TINTORERÍA+LAVANDERÍA DE CALIDAD ...
www.pressto.es C/Santa Isabel nº 6. Tlf: 91 199 46 57



SERVICIO DE TINTORERÍA Y LAVANDERÍA



SERVICIO DE ARREGLOS DE PRENDAS Y CALZADO



LAVANDERÍA AUTOMÁTICA DESDE 5 €



SERVICIO EXPRESS MÁX. 12 HORAS



CONSIGNA DE MALETAS + LIMPIEZA



WIFI GRATUITO

VII Memorial Clemente Barrena



 Borja Jáñez

Durante los días 5, 6, 7 y 8 de diciembre ha tenido lugar el VII Memorial Clemente Barrena que, por las obras realizadas en el Campito, no se pudo realizar como es costumbre durante el mes de septiembre. Pero no había mejor manera de inaugurar nuestro nuevo y espectacular campo con este clásico y especial torneo que organizaron el CDR La Paloma y la Junta Municipal de Distrito Centro.

Y no faltó nada. Más de 450 deportistas inundaron el Campito durante estos cuatro días, desde Prebenjamín a Sénior. La jornada empezó el martes 5 con la "Gran Chocolatada Tecnocasa", donde se pudo ver a mucha gente del barrio disfrutando de un buen chocolate caliente acompañado de churros gracias a nuestros amigos de Tecnocasa, colaborador del club y situado en la calle Estudios, mientras se disputaban los primeros partidos de las categorías Benjamín C, Benjamín B e Infantil A.

Al día siguiente continuaba la fiesta del deporte en pleno distrito Centro desde las 11 de la mañana, y no pararía hasta más allá de las 8 de la tarde. Dieron color, el calor que faltaba y mucho brillo los chicos del Prebenjamín A, B y C, además del Infantil B y el Cadete. Y, sobre todo, nuestro Infantil Femenino, que es una de las señas más importantes de este club, ya que



es el único club femenino federado de Madrid capital y de cuya labor estamos muy orgullosos, así como del esfuerzo que realizan por seguir creciendo. El jueves, con horario de tarde, se disputaron las categorías Alevín, Benjamín A y Juvenil. El último día, desde bien pronto, rodó el balón en el Campito. Era el turno de los mayores con la presencia, principalmente, de nuestro Tercera División, que dignifica al club, para cerrar el torneo. Además, participaron el Sénior B y el C, y el partido de Veteranos, donde se pudo ver que los tiempos pasan, pero la calidad permanece. Hay que destacar el acuerdo, durante la mañana, con el Colegio Mayor Guadalupe para seguir creciendo en todos los aspectos.

Cuatro días intensos, fríos, con la misma misión de seguir haciendo barrio y acercar a todo el mundo a este club que quiere continuar escalando, pero con los mismos valores de siempre.

Gracias a los amigos de Movistar Inter, Colegio La Paloma, Dragones de Lavapiés, IES Manuel Elkin Patarroyo, La Salle-La Paloma, CMU Guadalupe, CDE Las Minas y La Reina del Casino por acompañarnos en nuestra fiesta, la suya también. Y a todos los que han colaborado y han puesto su granito de arena para hacer todo un éxito estos días tan especiales para nosotros.



Presentación del libro 'A vivir se va viviendo'

Tal y como adelantábamos en nuestra edición anterior, el quince de diciembre, en el salón de actos del Colegio Ntra. Sra. de la Paloma, tuvo lugar la presentación de *A vivir se va viviendo*, el estreno literario de uno de nuestros vecinos, Aitor Contreras. El director deportivo de C.D.R. La Paloma, el club de fútbol sala más emblemático del distrito Centro, ponía de tiros largos su primera publicación poética en una emotiva tarde, donde la significativa afluencia, junto a la rienda suelta de emociones y sentimientos, tomaron el protagonismo de la sala de manera mágica y espontánea. El autor estuvo flanqueado en el escenario por un nutrido grupo de colaboradores, entre los que destacaban la escritora Paloma Cobollo (prologuista), Ángel Varas (presidente de C.D.R. La Paloma), Miguel Molina y Raúl Ibaí (reputados productores teatrales y amigos del artista) y Marga G. Pacios y Guadalupe del Real (gerentes de la editorial productora de la obra).

Tras la presentación del autor a cargo de los colaboradores, se recitaron varios poemas incluidos en el libro, de distintos contenidos... Al desamor, *Cargos de perfidia*; a su amado Lorca, *Federico*, e incluso a la reflexión existencial en *Interrogante*. Aitor Contreras aparecía en escena arropado por una cerrada ovación, la cual recibió al filo de escenario con ambos brazos abiertos, queriendo devolver la avalancha de cariño recibida.

Las preguntas al autor se sucedieron ininterrumpidamente durante más de una hora. En este espacio el protagonista respondió con todo lujo de detalles tanto a cuestiones y curiosidades de índole artística como de su vida personal. Resultó insólita la participación de los presentes, el interés mostrado y el cariz de las dudas suscitadas acerca de la figura del protagonista y su día a día, y es que no es frecuente encontrar a este tipo de artista multidisciplinar colmado de inquietudes diferentes y puertas abiertas a pie de calle o, mejor dicho, de "pista"...

Aitor no escatimó en agradecimientos hacia el público, no era para menos, ya que como hemos citado anteriormente el evento se convirtió en una extraordinaria comunión entre el artista y los invitados, donde se palpaba un ambiente distendido, trepidamente cultural y profundamente emotivo.

Aitor Contreras adelantó que se encuentra inmerso en la creación de su próxima obra, también desveló sus propósitos acerca de futuras incursiones en el mundo del teatro, entre otros proyectos... En relación con la obra, la cual, en palabras de las titulares de Editorial MaLuMa, a nadie dejará indiferente, consta de ciento dos poemas escogidos de entre más de quinientos del archivo del poeta.

Si algo nos quedó claro es el hambre de vida que Aitor Contreras refleja en cada declaración y reflexión personal, así como la necesidad incontenible de utilizar canales artísticos como la música o, en este caso, la poesía para expresarse y comunicar y transmitir al entorno sus sentimientos y personalidad creativa.

Aitor Contreras, vecino y artista de nuestro barrio, nos dejó la tarde del quince de diciembre la sensación de haber tratado con alguien diferente, quizá un marciano de otro planeta (según le calificaron sus seguidores). Pero de lo que estamos plenamente seguros es de haber gozado de la grata sorpresa de descubrir a alguien con una sensibilidad delicada y única en sus maneras, pero de pegada y peso definitivo en sus versos.

A vivir se va viviendo. Editorial MaLuMa (16 euros).

Poesía y música contra cualquier tipo de violencia

Organizado por la Asociación para la Prevención, Reinserción, y Atención a la Mujer Prostituida, el jueves 11 de enero de 20 a 22 horas en Figaro Café, calle Amnistía, 5.

Grupo de consumo Madrid-Lavapiés



El Grupo de Consumo de Minatural Madrid Centro se desarrolla en el Mercado de San Fernando en Lavapiés. Para mantenerlo vivo y activo en el tiempo ha sido configurado como un grupo abierto y amplio. No se impone obligatoriedad a ninguna persona para hacer el pedido semanal. La persona que pertenece al grupo puede elegir los productos y cantidades que necesite. Por otro lado, si conviene recordar que, sin un pedido mínimo, no podemos mantener los pedidos a productores. Ellos dependen tanto de la cantidad como de la constancia de los pedidos para mantener sus producciones y su propia continuidad. Se trata de mantener una conciencia grupal de esta realidad para que las pequeñas producciones no desaparezcan, junto con todo el conocimiento, historia y aportación vital para la soberanía alimentaria que ello supone.

Realiza tu pedido de viernes (cuando lanzamos la oferta) a lunes por la noche para recogerlo el jueves de 19 a 20 horas en el local de EL FORO DE IZAB, calle Ribera de Curtidores 37.

Inauguración exposición fotográfica "Paisajes urbanos"



Del martes 19 de diciembre al lunes 21 de enero, el espacio Tejetería KnitCafé (calle Mira el Sol, 20), acoge la exposición "Paisajes urbanos" del fotógrafo madrileño Matías Ruiz-Clavijo. Entre hilos, lanas, agujas, café y gintonics, se podrán ver cuadros con imágenes de ciudades como Edimburgo, Bruselas, Oporto, Madrid o Venecia desde una mirada personal.



El distrito de Centro recupera su Cross Escolar de Navidad con más de 1.000 participantes



Vuelve a la Casa de Campo en su XXV edición tras 7 años sin celebrarse.

- Niños y niñas de siete colegios públicos han disputado las categorías de benjamines, alevines, juveniles y cadetes.
- Autobuses contratados por el distrito les han trasladado desde sus centros educativos hasta el lugar donde se ha celebrado la competición, junto al lago de la Casa de Campo.

Se pretende recuperar una carrera convertida en tradición que dejó de celebrarse en 2009.

Siete colegios y más de 1.000 niños y niñas del distrito de Centro han participado hoy en el XXV Cross Escolar de Navidad 2017 que se ha celebrado en la Casa de Campo. El espacio natural y parque público más grande de la ciudad de Madrid se ha vuelto a llenar de pequeños corredores tras 7 años de parón en los que no se ha convocado ninguna edición de esta modalidad atlética.

"Hemos recuperado una prueba que llegó a convertirse en una tradición y que dejó de celebrarse en 2009. Queremos que vuelva a ser la cita anual en la que encontrarnos en un espacio verde, disfrutando del deporte y fomentando hábitos

saludables entre los más jóvenes, que llevan preparándose desde hace semanas y esperando este día con mucha ilusión", ha señalado Jorge García Castaño, concejal presidente del distrito de Centro.

La jornada ha comenzado pronto esta mañana. A las 9.30 horas y acompañados de sus profesores, autobuses contratados para la ocasión han recogido a los escolares en sus centros educativos, desde donde se han desplazado hasta el paseo de María Teresa, junto al campo de fútbol y el lago de la Casa de Campo, punto neurálgico de la cita atlética donde está situada la salida y el arco de meta.

Ataviados ya con los dorsales, a su llegada se han encontrado puntos de avituallamiento con agua, zumos, bebidas isotónicas y piezas de fruta de los que podrán disponer durante las carreras, así como la cinta balizadora que marca los dos circuitos que tendrán que recorrer en función de sus edades desde las 10.30 horas.

Pruebas y trofeos

Todas las pruebas han contado con una categoría femenina y otra masculina. Los primeros en calzarse las zapatillas han

sido los benjamines, que han recorrido 900 metros. Les han seguido los alevines, con 1.200 metros para la categoría femenina y 1.500 metros para la masculina, y han cerrado la prueba los infantiles, corriendo ellas 1.500 metros y 1.800 metros ellos. Los atletas cadetes, nacidos entre 2002 y 2003, también han participado en las carreras infantiles aunque fuera de concurso.

Los tres primeros clasificados en cada carrera han recibido un trofeo y medallas hasta el 10º puesto. En el caso de las carreras infantiles, los corredores que han hecho podio han sido premiados con un obsequio. Los centros educativos que han participado en esta prueba atlética que ha discurrido por circuitos naturales no pavimentados han sido: CEIP Antonio Moreno Rosales, CEIP Emilia Pardó Bazán, CEIP Isabel La Católica, CEIP Nuestra Señora de La Paloma, CEIP San Ildefonso, CEIP Santa María y CEIP Vázquez de Mella.

La jornada ha terminado sobre medio día, el momento justo para que los pequeños deportistas hayan llegado a sus colegios a la hora de comer y así recuperar las fuerzas tras la competición atlética.



Pan y circo en estos tiempos



Carlos Alfonso
Gómez Hernán

Observando los tiempos que venimos atravesando bajo aquello de "pan y circo" que decían y a que apelaban en la antigua Roma (*"panis et circus"*), encontramos evidentes excesos de "circo" y un no menos evidente déficit de "pan"...

Así, se prodigan toda clase de diversiones, frenesí y jolgorios –temible, ambiental y sónico, mucho de ello– y se nos somete, por ejemplo, y en esa misma línea, a un aparatoso e inundatorio montaje navideño de mes y pico de duración, cargante en demasía, y una pesadez, que se nos dice que se nos impone para inducir y alentar al consumo: será el consumo de quienes puedan consumir con unas ciertas disponibilidades económicas para ello, pues son muchísimos los que, por otro lado –y marginadamente–, no están en condiciones de poder hacer lo que aquellos otros hacen, contando con dinero a tal fin.

No faltando tampoco el fomento, por activa o por pasiva –por acción o por inhibición–, de múltiples y graves formas de degradación y enviciamiento sociales, de pésimas consecuencias.

En cuanto al "pan", siguen siendo abrumadores, y en algunos aspectos incluso crecientes, los datos de la pobreza en todas sus dimensiones, de la precariedad, de toda clase de abusos, injusticias y discriminaciones,

y del cruento y sumo escándalo de los muchos miles de desahucios y desalojos forzados, tanto judiciales como extrajudiciales, que cada año se producen...

Hasta hemos visto que las instituciones europeas (de la Europa *troika*), cuyos criterios y cuya política bien sabemos cuáles son, se han permitido advertir (algunos medios lo han recogido, por ejemplo, en noviembre de 2017) que España es el país europeo en el que mayores son las diferencias sociales... Y podemos señalar que, dentro de ello, por arriba la riqueza no cesa de aumentar y concentrarse: también en esto, datos precisos y bien contrastados vienen saltando

Aquí está el artículo 40 de la flamante Constitución española, el cual ordena expresamente a los poderes públicos promover una más equitativa distribución de la renta, siendo todo lo contrario lo que bien notoriamente se viene haciendo

a la actualidad informativa... Mientras, ahí está el artículo 40 de la flamante Constitución española, el cual ordena expresamente a los poderes públicos promover una más equitativa distribución de la renta, siendo todo lo contrario lo que bien notoriamente se viene haciendo...

Aunque remitirse a la Constitución, la llamada Carta Magna, y echar en falta el seguimiento y la aplicación de sus principios, mandatos y directrices más sociales resulta sobremediano ingenuo y grandemente iluso, pues desde muy pronto hubo, en la acción política y de gobierno, una decidida inobservancia, cuando no una frontal conculcación, de esos principios y mandatos constitucionales.

Y ha podido saberse, por la publicación hace poco de las memorias de Eduardo Navarro, hombre de confianza y estrecho colaborador de Adolfo Suárez, y buen conocedor de los entresijos políticos de la época, que existieron fuertes presiones e intentos para que aquellos principios sociales no se incluyeran en la Constitución que se estaba elaborando, que se aprobó en 1977 y entró en vigor en 1978. Al final, por último, varios principios y mandatos de ese carácter se recogieron en el articulado de ese texto, de la Constitución; pero, luego, con desentenderse de ellos y no llevarlos a la práctica, pues objetivo cumplido, el de aquellas interesadas presiones de cuando dicho texto se gestó.

Bienes comunes: reforma de la Constitución



Jaime Forero

Cuando el Estado privatiza ferrocarriles, una línea aérea o la sanidad; cuando intenta privatizar el servicio de agua potable o la Universidad, está expropiando a la comunidad –a cada uno de sus miembros *pro quota*– de sus bienes comunes, de su propiedad común. El proceso es análogo al que tiene lugar cuando se expropia una propiedad privada para construir una calle o una obra pública. En el primer caso, lo que se produce es una transferencia inmediata o gradual de un bien o de un servicio del sector público al sector privado –una privatización/liberalización–. En el segundo caso, la transferencia opera en sentido inverso: del sector privado al público. En un proceso de privatización, el gobierno no vende algo que es *suyo*. Vende algo que pertenece *pro quota* a cada miembro de la comunidad. De modo similar, cuando expropia un campo para construir una carretera, lo que hace es comprar coactivamente una propiedad que no es *suya*. Esto significa que, cada vez que la autoridad política decide poner en marcha una política de privatización, el gobierno expropia a cada ciudadano –y no solo a los ciudadanos– de su cuota-parte del bien común expropiado. Lo mismo que ocurre cuando expropia un bien privado. Lo cierto, sin embargo, es que la tradición constitucional liberal no duda en tutelar al propietario privado frente a la autoridad pública, frente al Estado, a través de institutos como la indemnización o, en su caso, la llamada *reserva de ley*. En cambio, no admite tutela jurídica alguna, comenzando por la constitucional,

cuando el Estado transfiere al sector privado bienes de la colectividad, bienes comunes, no sometidos a un régimen de propiedad privada. Esta asimetría tiene su explicación histórica: el triunfo en Occidente del constitucionalismo liberal. Pero esto no quita que se trate de un anacronismo jurídico y político que debe ser superado. Sobre todo, si se piensa en el profundo cambio que se ha producido en la correlación de fuerzas existente entre los Estados y los grandes sujetos económicos privados transnacionales. En verdad, las consecuencias de esta asimetría constitucional son devastadoras (U. Mattei).

En un proceso de privatización, el gobierno no vende algo que es suyo. Vende algo que pertenece 'pro quota' a cada miembro de la comunidad

El dogma de la veneración del mercado ha marginado un importante acervo de conocimientos sobre la gestión de recursos comunes, que apunta hacia las fructíferas posibilidades de controlar la contaminación global de carbono administrando la atmósfera como un bien comunal. Este trabajo, que únicamente salió a la luz para el público general al ganar el Premio Nobel de Economía en 2009 una importante estudiosa de la gestión de los comunales, la economista y politóloga Elinor Ostrom, refuta completamente el argumento de que la privatización de recursos comunes, como la capacidad

de absorción de residuos de la atmósfera, sea la forma preferible, o única, de abordar este problema. Los fundamentos más sólidos para comprender la gobernanza interna de los comunes como paradigma general siguen siendo los ocho principios fundamentales de la premio Nobel Elinor Ostrom, publicados por primera vez en 1990. Amy Poteete, Marco Janssen y la propia Ostrom resumen y desarrollan los factores clave que permiten a grupos autoorganizados desarrollar soluciones colectivas para problemas de recursos comunes a pequeña y mediana escala. Entre los más importantes figuran los siguientes:

- (1) Existe información disponible y fiable sobre los costes y beneficios inmediatos y a largo plazo de las actuaciones.
 - (2) Los individuos que participan perciben los recursos como un factor importante para sus propios logros y tienen un horizonte temporal prolongado.
 - (3) Ganarse una buena reputación como persona en cuya reciprocidad se puede confiar es importante para los implicados.
 - (4) Los participantes pueden comunicarse a título individual al menos con algunas de las otras personas implicadas.
 - (5) Es viable y se considera apropiado un seguimiento y régimen informal de sanciones.
 - (6) Existe capital social y liderazgo relacionado con episodios anteriores de resolución conjunta de problemas.
- Hay cosas que no son ni públicas ni privadas, pero que a todos interesan. Hay formas de gestión que no son ni del Estado ni del mercado. Hay vidas que son mejores cuando son comunes.* (Carta de los Comunes).

Cambio climático o, más bien, ¿guerra climática?



Eunice Vidal Cuadros

Se ha hablado frecuentemente de diferentes tipos de guerra, pero negando siempre su interrelación. Deliberadamente se han separado sus términos lingüísticos, tales como guerra psicológica, guerra fría, guerra ideológica, guerra subversiva, guerra bacteriológica, guerra por petróleo, guerra asimétrica, guerra por agua, a las que la geopolítica y geoestrategia les ha dado en llamar simplemente terrorismo.

Las grandes empresas multinacionales, representadas por sus respectivos Estados imperialistas o proimperialistas, para mantener su dominio sobre toda la humanidad han logrado un método eficaz para obtener sus fines tanto tácticos como estratégicos: la llamada guerra climática. ¿De qué manera?

- 1) Manteniendo a sus respectivos pueblos en “estado de llenura”; es decir, impidiéndoles conocer la realidad, hundiéndoles en la ignorancia, haciéndoles creer que saben lo que no saben.
- 2) Nutriendo a las masas de mentiras repetidas con sus doctrinas de seguridad nacional contra un supuesto terrorismo, como pretexto para obtener legalidad y legitimidad para sus repetidos genocidios en el mundo.
- 3) Creando miedo e inseguridad en el pueblo mediante el chantaje del

continuo despido, de la pérdida de sus hogares, de la reducción continua del presupuesto a la educación, la sanidad, la vivienda y la energía, agravado este hecho con la pérdida de un valor de uso natural y fundamental para el ser humano, como es el agua.

4) Lavado de cerebro mediante fármacos perjudiciales que pueden ocasionar esquizofrenia, delirio de persecución y frecuentes suicidios y asesinatos. No obstante, aunque sabemos que somos responsables de toda esta concepción, no hacemos nada para evitar un funesto destino para nuestros descendientes.

Y hoy por hoy, según científicos, los tsunamis se han convertido en ARMAS DE DESTRUCCIÓN MASIVA. Se trata del PROYECTO SEAL, cuyos documentos desclasificados han sido revelados ahora por el ministro de Relaciones Exteriores de Nueva Zelanda. Los ingleses y los estadounidenses no congelaron el proyecto después de la II Guerra Mundial, sino que lo impulsaron. Las sospechas de que las potencias usan armas geofísicas no es ninguna novedad. Al respecto, se hicieron pruebas en pequeña escala que confirmaron que podrían llegar a ser devastadoras. Desde entonces, los experimentos continuaron en el más absoluto secreto, con la complicidad de los Gobiernos de la zona.

Los trabajos de Thomas Leech fueron continuados durante la Guerra Fría.

En 1947, el rey George VI elevó el rango del sabio a la dignidad, nombrándolo Caballero del Imperio Británico para recompensarlo por haber elaborado una nueva arma. El Proyecto Seal continuaba siendo un secreto militar. Lo que no dijo en esa época fue que Thomas Leech era recompensado por haber creado la “bomba tsunami”. La veracidad de sus ensayos ha sido comprobada y establecida en 1999, cuando una parte de la documentación fue desclasificada por el Ministerio de Relaciones Exteriores de Nueva Zelanda. Oficialmente, los estudios han sido retomados hoy por la Universidad de Waikato (31 de enero de 2010). En los años sesenta, se abandonaron las pruebas nucleares en la atmósfera; en adelante las pruebas serían submarinas.

Michel Chossudovsky dijo que esas pruebas climáticas “desde el punto de vista militar, son armas de destrucción masiva que operan desde la atmósfera exterior y son capaces de desestabilizar sistemas agrícolas y ecológicos”. En cuanto a Maj Britt Theorin, lideró la Unión Europea y consiguió que en 1998 dicha comunidad estudiase el programa. El resultado se publicó al año siguiente en un documento donde afirmó que “pese a los convenios existentes, la investigación militar sigue basándose en la manipulación medioambiental como arma”. Como arma de destrucción masiva.

Lycamobile

4G
LTE

LA MEJOR OFERTA DEL MES

9€
/iva inc
30 díasNAVEGA S
4GBPara activar, manda SMS
con el texto 9300 al 353510€
/iva inc
30 díasNAVEGA M
5GBPara activar, manda SMS
con el texto 9310 al 353519€
/iva inc
30 díasNAVEGA XL
8GBPara activar, manda SMS
con el texto 9405 al 3535Y MÁS Para navegar a máxima velocidad en nuestra Red 4G. Visitenos en www.lycamobile.es

632 100 321

lycamobile.es

Disponible en: Carrefour, telecor, Dia, CORREOS, Worten, REPSOL, ESTANCOS, QUIOSCOS, LOCUTORIOS, dirashop, caprabo, Gasolineras

Balances y propósitos

Mario "Erre" Rodríguez
Activista LGTBI y consejero ciudadano de Podemos Madrid

Llega enero y toca hacer balance de lo hecho desde el anterior enero, y es además temporada de buenos propósitos que en muchos casos duran lo que duró el lamentable recorrido del autobús tráfobo de HazteOir o el debut de su avioneta, dos de los acontecimientos para situar en el lado negativo del balance al igual que el lento pero constante avance de las agresiones LGTBifóbicas y el igualmente lento arrancar de la ley estatal LGTBI registrada por Unidos Podemos y elaborada por el asociacionismo LGTBI. Lento arrancar por la indisimulada desidia de la mesa del Congreso controlada por la derecha del PP y Cs a la hora de fechar su tramitación parlamentaria, probablemente por orden de los poderes fácticos,

vía gobierno de ese señor de Pontevedra que se pasea por los juzgados declarando en juicios por corrupción.

En todo caso, esa finalmente conseguida ley LGTBI corresponde al balance positivo y esperemos que al futuro en positivo por su más que probable aprobación, a pesar de la traicionera oposición del Partido Popular a su mero trámite parlamentario y su anuncio de enmendarla hasta que se vuelva hetero. Traicionera porque prometieron apoyarla para poder tocar pancarta en la manifestación del World Pride, y simplemente fue un "prometer hasta meter" de la hoy merecidamente desolada Andrea Levy y el simpar Maroto.

De la ley en cuestión habrá tiempo de sobra para

analizarla hasta el más mínimo detalle y hasta aburrirles, ténganlo por seguro. De esta y de la inminente aparición en escena, por fin, de la ley trans estatal, con un despegue paralelo al de la LGTBI y similar comportamiento de los actores. Una ley que esperemos que envíe al olvido el amago de remiendo de la anacrónica Ley 3/2007, mediante la cual se permitía el cambio de nombre y mención registral del sexo, y que el PSOE quiso y quiere hacer pasar por una ley de transexualidad ante las risas del respetable.

Pero probablemente el acontecimiento más negro de lo que va de año, y lamentablemente también de los próximos, haya sido y siga siendo, a pesar del inexplicable silencio sobre el tema, el descubrimiento

Probablemente el acontecimiento más negro de lo que va de año, y lamentablemente también de los próximos, haya sido y siga siendo, a pesar del inexplicable silencio sobre el tema, el descubrimiento de campos de concentración para homosexuales en Chechenia auspiciados por el gobierno local e ignorados deliberadamente por el gobierno federal ruso

de campos de concentración para homosexuales en Chechenia auspiciados por el gobierno local e ignorados deliberadamente por el gobierno federal ruso que, también lamentablemente, sigue bajo el control de ese ser despreciable, machista, homófobo y tráfobo, entre otras muchas cualidades vergonzosas, que vamos a evitar nombrar.

A nivel internacional, fueron malas noticias los triunfos electorales de Trump y Theresa May, aun siendo este último por la mínima, así como el ascenso de la ultraderecha en Francia y Holanda, y las cero novedades en avances de derechos en países situados fuera de nuestro autocomplacido Occidente y que son mayoría en el planeta.

En Madrid celebramos con un éxito aceptable el World Pride e instalamos los semáforos de la igualdad ante el parraque colectivo de los "cuñaos" de turno, y en Barcelona el terrorismo se coló en plena

celebración del Circuit. Seamos, pues, moderados en los propósitos para no acabar en la frustración que conduce irremediablemente a la melancolía y conformémonos con avances lentos pero seguros, como las leyes trans y LGTBI estatales, y con ellas la disminución de las agresiones, porque por fin los agresores ingresarán en prisión por el tiempo que merecen.

Del bucle catalán que todo lo tapa y que vuelve estos días por donde solía casi mejor hablamos en otra ocasión.

A nivel personal, agradecerles que me permitan seguir hablando y a veces desvariando desde esas páginas, y agradecer a muchos de ustedes su voto, mediante el cual comienzo este 2018 como miembro del Consejo Ciudadano de Podemos Madrid, máximo órgano entre asambleas. Pero no teman ni se alegren: voy a seguir aquí con ustedes hasta que me echen. Gracias y feliz año.



Fotografías de Luís Caamaño Jiménez



Entrevista a Paco Cano Presidente del club de ajedrez Valdenarro



NHU

Paco, ¿de qué puede salvar el ajedrez?

Yo puedo decir que el ajedrez puede ser terapéutico porque llega a ofrecer algún alivio primero y una disciplina para superar determinados problemas personales después, sobre todo si llegas a él de la mano de un club. Yo al menos lo viví así cuando descubrí Valdenarro. Estaba viviendo un momento muy muy difícil. Llevaba mucho tiempo en el paro y no salía del círculo vicioso del “no valgo para nada”, del “¿dónde estoy y qué hago?”. Estas dudas muchas veces las resuelve la religión, pero a mí me ayudó el ajedrez. Primero encontré ayuda en un entorno diferente al apoyo emocional de la familia y los amigos, de personas que yo no conocía, pero que con el ajedrez encontré un espacio común de entendimiento, un lugar

“de acogida”, como supuso Valdenarro. Pero propiamente el ajedrez como juego me supuso mantener la cabeza ocupada en algo que me abstraía de esos pensamientos que me hacían tanto daño; pero, además, noté que con el ajedrez, si quería jugarlo mejor, debía aprender a planificar, a ser metódico, trabajar, estudiar, ordenar ideas, y estas fueron actitudes que me vi aplicándolas a mi vida personal y que me ayudaron a escapar de aquel pozo.

Entonces el ajedrez para los niños...

Pues claro, es un tema muy reiterado, pero en el que hay que seguir insistiendo. Muchas pruebas de profesiones han demostrado que aquellos niños que estudian ajedrez tienen mejor rendimiento académico que aquellos que no lo hacen. Y no es extraño. Además de las ventajas que te he apuntado antes, hay que añadir que con el ajedrez se aprende a respetar al contrario, a

ceñirte a unas reglas igualitarias, a contar solo con tu propia fuerza y no echar la culpa de una derrota a un tercero. Ayuda a concentrarte, a buscar equilibrio, a abstraer posiciones de las piezas en tu mente antes de que se plasmen en el tablero, a calcular, y todo ello sin hacer distinción de sexo ni de edad... Es una herramienta fantástica. Y ojo, para las personas mayores no digamos, los beneficios son tremendos. No puedo comprender que el ajedrez no sea obligatorio como materia lectiva o que no sea una actividad común en los centros de mayores. Es un misterio.

Estamos en la cafetería de un hotel que de pronto se ha llenado de marroquíes que parecen alegres y que hablan muy alto, se dicen cosas desde tres o cuatro metros de distancia mientras reparten papeles y sobres. No podemos seguir grabando y nos mudamos a

un rincón más tranquilo. La pregunta parece obligada. ¿Qué te parece este Lavapiés tan multicultural hoy en día?

A mí me encanta y yo soy de los que opinan que ha mejorado en muchos aspectos, en especial por la cantidad de culturas que se pueden dar en poco espacio. En Lavapiés se pueden hablar hasta 40 idiomas diferentes, y no me parece que sea un problema. Veo más peligro para la pérdida de la esencia castiza de Lavapiés en que lo estén convirtiendo en un espacio turístico, folklórico, de moda; porque, aunque los locales se mantengan, ha cambiado la decoración, los tipos de comida y sobre todo los precios de los comercios, de las consumiciones, de los alquileres... Echo de menos, por ejemplo, las tascas antiguas, que a mí me encantan, donde además eran los sitios en los que podíamos jugar al ajedrez ante la imposibilidad de contar con un local para

ello. Además, te puedo contar, y es algo que no todo el mundo sabe, que hace diez o quince años en Lavapiés era peligroso andar por algunos sitios. Siendo del barrio, sabías por qué calles no podías andar solo, sobre todo a determinadas horas de la noche. Había bandas que buscaban a personas solas que fueran algo bebidas y las atracaban o se podían llevar una paliza, un amigo mío incluso puñaladas por una simple cazadora y estuvo en el hospital a punto de morir. Y eso ha cambiado para bien. Donde sí veo un problema por la transformación del barrio es para las personas mayores. Además del encarecimiento, de la pérdida de esas tascas clásicas donde compartir un chato de vino, se las ve paseando y tienen que ir cambiando de acera porque las terrazas las invaden. Además, el barrio está sucio... Y es posible que los servicios, el mobiliario urbano, también se estén adaptando a ese nuevo rol del barrio. Como anécdota decir que mi madre, la señora Rosa, al enterarse de esta entrevista me ha pedido que diga que ella ya no recicla (risas) porque se les han llevado demasiado lejos los contenedores y que para tirar una botella... Ya está dicho, mamá. Bueno, aparte de anécdotas, es posible que no seamos conscientes de que esto puede estar



perjudicando mucho a ese grupo de vecinos tan sensible a los cambios y que no nos demos cuenta...

¿Y qué pasa con el ajedrez en el barrio?

Pues mira, hubo un tiempo en el que en el barrio había hasta tres equipos compitiendo en las Ligas Madrileñas y los tres con el mismo problema: un local en Lavapiés que sirviera de sede. Hoy somos dos. Bueno, ya solo existe Valdenarro porque La Corrala-Lavapiés ha tenido que emigrar a otro barrio e incluso cambiar de nombre, perdiendo ese "Lavapiés", porque el gran problema de los locales persiste. Debes saber que los dominos en los que jugamos la Liga nos podemos desplazar a, por ejemplo, Getafe, Móstoles, Pueblo Nuevo, Moratalaz..., donde existen clubes consolidados con sus locales y que representan al ajedrez de sus barrios. Que nosotros no tengamos un espacio abierto al barrio no solo hace que carezcamos de sede estable para jugar los encuentros como local (que no es lo más importante -ahora pagamos por un espacio cada domingo que jugamos-, sino que año tras año nos enfrentemos al problema del "dónde", y lo que me parece crucial es que hace que permanezcamos invisibles y que el casi seguro potencial del barrio para el ajedrez se pierda. Si tuviéramos un local abierto

“En Lavapiés se pueden hablar hasta 40 idiomas diferentes, y no me parece que sea un problema. Veo más peligro para la pérdida de la esencia castiza de Lavapiés en que lo estén convirtiendo en un espacio turístico, folklórico, de moda”



“Con el ajedrez se aprende a respetar al contrario, a ceñirte a unas reglas igualitarias, a contar solo con tu propia fuerza y no echar la culpa de una derrota a un tercero. Ayuda a concentrarte, a buscar equilibrio, a abstraer posiciones de las piezas en tu mente antes de que se plasmen en el tablero, a calcular, y todo ello sin hacer distinción de sexo ni de edad”

y activo para el ajedrez, estoy convencido de que muchos vecinos del barrio se acercarían interesados por el ajedrez, con lo que eso tendría de fenomenal para el barrio y para las propias personas.

Pero tú no cejas, inasequible al desaliento... ¿Cuántos años ya?

Pues mira, Valdenarro se fundó en el año 1990 y desde entonces ha participado todos los años, todas las ligas, casi al principio hasta con varios equipos en distintas categorías. Aquellos sí eran buenos tiempos...

Pero ¿y tú? Ahora eres su presidente ¿Qué importancia tiene para ti y cuánta para el equipo?

¡Ja, ja, ja! Pues llevo 25 años ininterrumpidos. Ser presidente de Valdenarro es un orgullo, pero no creas, no me da demasiado trabajo. Hay periodos en los que hay que correr por los plazos del papeleo, pero lo más crítico, donde tengo que sacar mi experiencia, es cuando surgen roces entre algún miembro. Es primordial que Valdenarro siga siendo ese grupo de amigos cuya relación va más allá de las propias partidas. Esa es la esencia de Valdenarro, su milagro, lo que le diferencia de otros

clubes, lo que hace que año tras año, con un grupo que raramente supera los diez o doce jugadores, Valdenarro se mantenga vivo. Y por ahí no paso. Cuando algo puede romper esa unión es cuando tengo que estar más alerta. Y te lo digo porque es una característica que cala hasta en los jugadores que llegan nuevos al club, que son acogidos con los brazos abiertos y que se integran muy bien, sobre todo si les gusta la cerveza (risas). En cuanto a lo que yo significo... Bueno, sabemos que este tipo de asociaciones casi siempre dependen del esfuerzo y el compromiso de una sola persona, y que cuando esa persona se va el grupo se disuelve. Pero en Valdenarro hay personas que me dan un gran apoyo. Decirte que hoy en día está en el club uno de sus fundadores y hay otro más antiguo que yo, Marcos, un gran apoyo moral y sobre todo en el juego porque es un gran teórico. A mí me han tentado alguna vez para jugar en otros clubes más grandes, con más posibilidades, pero para mí Valdenarro es una cuestión sentimental y la gente me importa mucho. Yo creo que en este mundo solo hay que tener una camiseta y esto no se paga ni con dinero ni con nada.

¿Y por qué crees tú que en España el ajedrez está rezagado, olvidado por los medios de comunicación? ¿Es un problema nuestro carácter?

En este país la cuestión del ajedrez siempre ha sido así. El ajedrez es para pensar y no es un espectáculo mediático como el fútbol, el baloncesto, el tenis. Pero yo creo que el problema se resolvería en parte si tuviéramos un Rafa Nadal del ajedrez o un Pau Gasol, al menos le daría un gran impulso como pasó con el golf con Severiano Ballesteros o actualmente en Noruega con su campeón del mundo, Carlsen. En tanto, el ajedrez va a ser de minorías y no escaparemos a que se nos considere como friquis (oye, que a mí me lo han dicho más de una vez). Y, desde luego, no soy de los que piensan que sea un problema del carácter español o de pereza mental, sino que yo estoy con lo que apuntó Reti, un conocido gran maestro, que decía que los españoles jugábamos muy bien, pero que el tener un clima como el nuestro invitaba más a salir, al sol, a la fiesta... En Rusia, por ejemplo, es normal que te encierres en invierno a jugar al ajedrez, pero en España... Porque, aunque la gente no lo crea, en el ajedrez importa el talento, pero es sobre todo trabajo, trabajo y trabajo. Siempre ha habido y habrá ajedrecistas supremos, únicos, con un talento excepcional, como Bobby Fischer o Gary Kasparov, pero no lo hicieron solo con su talento, sino que detrás había mucho, mucho trabajo.

Paco, ¿es verdad que en ajedrez duelen mucho

más las derrotas que en otras disciplinas?

Puede ser. Quizás porque no has sido preciso y nada más que tú eres el responsable de la derrota, no puedes culpar a otros. Si tienes experiencia, te das cuenta de que a través de su juego se ve cómo es una persona, si es agresiva, tranquila, metódica... Y aunque te parezca mentira que lo diga, yo no he visto otro juego más violento. Una persona contra otra a la que no le puedes dirigir la palabra ni tocar. En cambio, la fuerza bruta mental que tienes que tener para aguantar una partida de cuatro o cinco horas..., me parece violentísimo porque es una lucha de personalidades. Decía el gran maestro Tartakower: "Nunca he ganado a una persona sana". Y lo decía porque todos ponemos alguna excusa para la derrota en ajedrez y eso es un síntoma de que sí, duelen mucho, es tu ego personal el que se pone en juego y la lucha real es contra ti mismo. Esa es la clave.

Paco, me ha parecido muy interesante todo lo que nos has contado y, a mí que me gusta el ajedrez, me gustaría alargar esta entrevista, pero no hay más espacio. Gracias por tu tiempo y te pido un colofón para esta charla.

Bueno, gracias a vosotros y os animo a seguir con este ilusionante proyecto del periódico. Como yo soy muy de citas, creo que estará bien esta del gran maestro Tarrasch: "El ajedrez, como la música, como el amor, tiene la virtud de hacer felices a las personas". Y con eso lo resumo casi todo.



Cuarto capítulo de la historia de la humanidad

El nacimiento de la democracia



María
García Gómez

La dignidad superior del hombre y la consideración del individuo como un ser esencialmente libre no habían hallado aún acomodo en aquellas sociedades despóticas mencionadas en el capítulo anterior, ya que la vida humana no valía mucho más que la de una cabeza de ganado.

Pero, poco a poco, en un pequeño rincón del mundo situado al sur de la península balcánica, en Grecia, se vio que la tiranía no era el único camino y nació una civilización llamada a ofrecer al ser humano las herramientas que le permitirían alcanzar sus mayores cotas de progreso y de dignidad.

Los aristócratas comenzaron a compartir el gobierno con los demás grupos sociales y permitían que un respetado legislador promulgara leyes. El Consejo era el que deliberaba y la Asamblea, de la que todos formaban parte, era la única que decidía. Incluso la justicia se impartía por turnos. Es así como nació la democracia.

El heleno vivía en la calle, al aire libre, fuera de su hogar pobre e insalubre, y experimentaba su mayor satisfacción cuando exponía su parecer en la Asamblea ante sus iguales, ricos o pobres, o desempeñaba por turnos o por sorteo alguna magistratura. La política y la guerra constituían la única tarea que el hombre griego consideraba propia y digna de su condición de ciudadano. Los esclavos, los artesanos, los comerciantes y los extranjeros eran quienes se encargaban de las tareas productivas, pues solo aquellos privados del privilegio de la ciudadanía disponían del tiempo para ello.

En otro lugar, en una humilde villa de casuchas de barro, a orillas del río Tíber, los habitantes estaban a punto de dar el salto que los llevaría a erigirse en los dueños del mundo. Roma

fue fundada en el siglo VIII a. C. Todos eran campesinos y soldados que empuñaban el arado y la espada, se reunían en asamblea para tomar las decisiones más importantes y elegían entre ellos a un rey que sería sacerdote, general y juez. La vida era austera y en el siglo VI a. C. su existencia empezó a cambiar.

Al contacto con los pueblos vecinos la población aumentó, la artesanía alcanzó cierto desarrollo y el comercio se hizo más intenso. Tras un violento golpe de Estado, la monarquía dejó paso a una república aristocrática que se lanzó a la conquista de la península itálica.

Fundaban colonias en los territorios y los vencidos se integraban con diversos grados de autonomía política de acuerdo con sus condiciones de rendición. En apariencia, se había convertido en una democracia similar a la ateniense, pero en la práctica el poder quedó en manos de patricios y plebeyos ricos.

Poco a poco, el Imperio romano comenzó su andadura y cerca de 100 millones de personas moraban entre sus fronteras y disfrutaban de un nivel de vida que no volvería a conocerse hasta mediados del siglo XIX con la Revolución Industrial.

No fue el progreso técnico el factor que lo hizo posible, sino que la clave residía en la unidad. Una red de calzadas, rutas marítimas libres, la estabilidad de la moneda, la madurez de las instituciones bancarias y la seguridad que ofrecía el derecho romano, que amparaba la propiedad, crearon tales vínculos entre las provincias del Imperio romano que cada una pudo especializarse en aquello que hacía mejor.

Quedaron aquellos habitantes de aquella construcción política hermanados por un idioma que era el latín, que se convirtió en la lengua de Occidente, mientras que el griego siguió siendo la lengua de Oriente. 

...trabajadora de Lavapiés Navidades



Loly Redondo

¡Cómo han cambiado los tiempos! Se ha desvirtuado tanto la Navidad que incluso pudimos “disfrutar” de un periodo electoral, con sus votaciones y todo, en unas fechas tan señaladas. El azar de un sorteo, y no el de la lotería, quiso que el clásico, como lo llaman los futboleros, se disputara el mismísimo día 23 de diciembre, con los Magos de Oriente en lontananza.

Fue noticia también en esos días la enfermedad de la Campañario. Para los profanos, se trata

de la esposa del “literato” Jesulín de Ubrique.

También se habló mucho del típico retintín navideño, y no me refiero a los villancicos, sino al precio del besugo o de la gamba de Huelva, reportaje obligatorio en cualquier telediario que se precie. ¡Qué tiempos aquellos de la lombarda y el caldo caliente!

Decía al principio que la Navidad ya no es, creo, lo que era. Ahora todo vale, incluso pasearse sin disfraz con una peluca estridente por los alrededores de la plaza Mayor, y si vamos seis de familia, pues seis pelucas, ¿será por dinero? Porque eso sí: hay que consumir. Nos han formado, o lavado el

cerebro, para que en esas fechas gastemos hasta lo que no tenemos, con toda clase de facilidades. Creo que les costaría bastante a mis abuelos comprender que todo lo que puse sobre la mesa la noche del día 24, incluidas las velas, lo puedo pagar en cómodos plazos y que, con un poco de suerte, los langostinos terminaré de pagarlos en mayo, junto con el traje de pastorcita de Dolce & Gabbana que me pidió mi hija para la actuación del colegio, y eso que es concertado.

En fin, vecinos y vecinas, que sí, que me comporté como todos, que incluso le puse buena cara a mi cuñada, pero que las navidades ya no son lo que eran. 



Ser feliz



Carolina
Huertas
Galarza

Empieza el año y tenemos nuevas expectativas, promesas que venimos arrastrando desde el año anterior, y algunas se han quedado en el tintero. En el fin del 2017, es el momento oportuno para quitarte este peso de encima y sentirte mejor contigo mismo.

¿Alguna vez te planteaste nuevos sueños que cumplir, nuevas experiencias que adquirir o lastres pesados que desechar?

Que el año nuevo no sea una excusa para plantearte estas cosas. Puedes tomarte tu tiempo y hacerlo cuando quieras, con la única y simple condición de cumplirlo, de sentirte libre y ser como un viajero sin expectativas,

pero observando lo que te rodea, en la atemporalidad de tus pensamientos, dejándote llevar por lo natural, conectándote con la naturaleza.

Puede sonar un mensaje muy idílico y general, pero de corazón: ¡tenéis que probarlo!

Para este nuevo año 2018, y para los que le siguen, solo te puedo decir que te invito a soñar con los ojos abiertos, volar sin alas, viajar sin avión, ver con el corazón, sentir con las palabras, comer con las manos y caminar con la cabeza firme... ¡Te invito a ser feliz! 



Un pequeño gesto que cambió el mundo



Luís Rubio

Solemos pensar que los grandes cambios, esos que dejan su huella en la Historia, son obra de ciudadanos ilustres y requieren de grandes acciones. Este es el relato de unos hechos protagonizados por una mujer apenas conocida, que con un pequeño gesto provocó un cambio de grandes consecuencias.

Era una mujer normal, anónima, de mediana edad, con un trabajo modesto de costurera. Vivía en Montgomery, Alabama, en ese sur profundo y racista de los Estados Unidos que tantas veces hemos visto en el cine. Era negra. Se llamaba Rosa Parks.

En varios estados de la Unión, la política segregacionista vigente desde la Guerra Civil separaba a blancos y negros haciendo imposible el ejercicio de los derechos ciudadanos a estos. La segregación se extendía a todo, incluso al transporte público. El interior de los autobuses estaba señalizado con una línea separatoria. Los negros, además, estaban obligados a ceder sus asientos cuando algún blanco lo requería.

El 1 de diciembre de 1955, Rosa Parks subió a un autobús y se sentó en uno de los asientos libres. Fueron subiendo otras personas y algunos blancos quedaron en pie. El conductor se dio cuenta y les dijo a los viajeros negros que se levantarán. Todos lo hicieron, pero Rosa permaneció sentada y dijo: "No". El conductor la amenazó. "Voy a hacer que te arresten". Rosa, con esa obstinación serena de la gente que sabe que tiene razón ocurra lo que ocurra, respondió: "Hágalo". El conductor, perplejo, desvió el autobús hasta una comisaría y unos policías, más perplejos aún, arrestaron a esa mujer terca.

"Estaba cansada. Pero, sobre todo, tenía hastío de ceder", declaró Rosa. Esa noche la pasó en el calabozo y tuvo que pagar una multa de catorce dólares.



Detención de Rosa Parks. La policía toma sus huellas.

Sin embargo, el caso trascendió. Los líderes del movimiento por los derechos civiles organizaron un boicot a la compañía de autobuses. Formaron un comité, y pusieron al frente a un joven pastor baptista: Martin Luther King.

Asustada, la compañía intentó negociar, pero el boicot siguió adelante. Las casas de los dirigentes fueron atacadas y muchos fueron detenidos. Los comerciantes, preocupados porque sus ventas estaban bajando, trataron de mediar, pero no consiguieron nada.

Durante un año, más de 30.000 personas caminaron cada día para acudir a sus trabajos o compartieron sus automóviles. Con frecuencia eran hostigados por matones a sueldo de la compañía de autobuses.

Aquel boicot terminó cuando la Corte Suprema de los EE.UU. declaró inconstitucional la política segregacionista. Ese acto tan simple de una mujer obstinada desató un movimiento masivo por la desobediencia civil contra la discriminación racial, al cual se unieron muchos ciudadanos blancos asqueados de ese sistema inhumano. La Corte Suprema dictaminó que la segregación era contraria a la Constitución norteamericana, que declara iguales a todos los individuos de la nación. Poco después eran abolidas las leyes segregacionistas en todos los estados. Aquella mujer normal, anónima, cansada de ceder,

había logrado demoler un sistema profundamente injusto y lo había hecho sin gritos, sin violencia, con un acto tan simple como permanecer sentada y decir: "No".

Rosa Parks continuó trabajando por los derechos civiles. En 1999 recibió de manos del presidente Bill Clinton la Medalla de Oro del Congreso. Falleció a los 92 años.

Obama ha presidido los Estados Unidos, Clarence Thomas llegó al Tribunal Supremo, Collin Powell y Condoleezza Rice han sido secretarios de Estado..., y a muchos hoy se les evalúa por sus méritos, sus ideas, su aptitud o su actitud, pero no por el color de su piel. Como dijo Luther King en aquel mítico discurso: "I have a dream that my four little children will one day live in a nation where they will not be judged by the color of their skin but by the content of their character. I have a dream today!".

Luther King es recordado porque pagó el precio más alto por defender sus ideales: su vida. Pero también es justo recordar que todo comenzó con una mujer normal, anónima, negra, de mediana edad, una obstinada costurera de Montgomery que un día tomó conciencia de una enorme injusticia, o simplemente se encontraba cansada, y reaccionó de la única forma que supo. Permaneció allí sentada y cambió el curso de la Historia.

El guerrillero de las palabras



Lena Sadd (Elena López).
arts8marina@gmail.com

Ya llegó el invierno. Me sorprendió ver en una cadena de televisión española a Adib Sayegh (el primer periodista libanés que me entrevistó a propósito de *Marina di Beirut*) participando en un concurso de talentos musicales donde casi todos sus participantes son estrellas sin un mañana. En enero, acudiré a la mítica sala Clamores de Madrid para escucharle, voz de terciopelo. Remataré el año **NO firmando ejemplares de De los destellos de Oriente en Castilla en alguna librería, SINO en la peluquería de mi amiga Amparo en Peñafiel. Dimitió recientemente en Arabia Saudí el primer ministro libanés Saad Hariri.**

Esta vez tengo la osadía de consagrar mi artículo a Plácido Díez Gansert, escritor del que confieso, abiertamente y sin ningún tipo de pudor, que aún no he leído ninguna de sus obras. A mi favor puedo decir que he hojeado muchísimas veces *El profesor* y *Mercaderes del nuevo siglo* durante las numerosas horas que hemos compartido en el rastrillo Nuevo Futuro de Madrid el pasado mes de noviembre. Tuve el placer de conocer a este autor el año pasado durante la Feria del Libro de Madrid mientras él firmaba ejemplares en la caseta de la librería Diwan. Me fascinó sobremanera su manera de ¿cautivar, seducir? a todo aquel que se ponía frente a él y lograr, como por arte de magia, que adquirieran alguno de sus libros. Sin exagerar, es un espectáculo emocionante ver en acción a este héroe literario del siglo XXI. Corren malos tiempos para la lírica, corren malos tiempos para la literatura, pero no para este héroe que logra vivir de la venta de sus libros. ¿Cuántos escritores anhelan esto, dejar su trabajo y dedicarse en cuerpo y alma a escribir? SI hay algo que ama por encima de todo Plácido Díez es la independencia, no depender de un editor, de un distribuidor...

Licenciado en Derecho, Plácido Díez trabajó muchos años en empresas desempeñando tareas de desarrollo de negocios que le llevaron a vivir en México, Alemania y Brasil. Un buen día se encontró en paro y decidió apostar fuerte dedicándose a escribir en cuerpo y alma un libro que culminara su sueño adolescente de ser escritor. Contó en todo momento con el apoyo de sus padres, que le animaron, según palabras suyas textuales, a "que se la jugara". Fue así como en 2009 vio la luz *El Profesor*, historia de un profesor de Filosofía y de un banquero que se enamoran de la misma mujer, Paula. Como muy bien precisa este indómito guerrero literario en su página web, a través de ese triángulo amoroso, hace una aguda reflexión sobre los contrastes económicos, sociales y culturales de la España actual.

Si tuviera que escoger entre todas las creaciones literarias, yo elegiría *Gabino Valverde. Crónica de un rebelde*. Relato de un sin techo que Plácido Díez acogió en su casa varios meses sin apenas conocerlo. Descubriremos a un personaje que fue legionario en Sidi Ifni, atracador de bancos y joyerías que estuvo encarcelado en Carabanchel y que... Imposible desvelar más de este personaje rocambolesco que se redimió al hacerse

testigo de Jehová.

Pocos son los temas de actualidad que este autor español de madre alemana no haya tocado. *El libro de las caras*, aparecido en 2011, nos retrata a un grupo de jóvenes profesionales que están siempre pendientes de una determinada red social. La historia comienza en la actualidad y termina en 2052.

Aviso a potenciales lectores que los libros de Plácido Díez no se encuentran en librerías, solo es posible adquirirlos en su página web o en su "oficina" en el mercadillo *Pop Up Chic*, que tiene lugar todo el año de lunes a jueves en la calle Serrano, 2, de Madrid. Precisamente su último libro, *Mercaderes del nuevo Siglo*, nacido este año, nos muestra las entrañas de esos mercados efímeros donde se vende moda, complementos, etc. Y donde él ha logrado hacerse un hueco para dar a conocer sus obras.

Rastreando por Internet, pocos son los artículos sobre este autor en periódicos o revistas. Estimo que una de las causas es que, tras sus jornadas maratónicas en los mercadillos, el agotamiento es tal que no le queda la energía necesaria para contactar con periodistas que a buen seguro se interesarían por él y sus obras.

www.placidodiez.com
www.squarespace.com



La fabulada e improbable herradura de Bucéfalo



Luis Caamaño
Jiménez

Juega mi amigo K con su mente, con la historia, con esta imagen. Dice que aunque fuese herradura antigua es muy improbable que sea la de Bucéfalo, ya que Alejandro no pudo conocer la materia sobre la que se sustenta. Fabula después,

que apareciéndosele el Hacedor al emperador una noche en sueños, entre Bactria y lo que aún no era la mítica Alejandría al no haber sido fundada, el Demiurgo le comunica a Alejandro, el Mayor, que elija dónde y cuándo quiere morir, pero que debe ser pronto. Alejandro queda habilitado por designio divino a elegir su muerte. Ese momento llega y, unos

instantes antes, Alejandro cuelga la herradura de Bucéfalo de un clavo colgado en una pared... que no pudo ser esta. Aún arrastrado por esta imagen que le ha impactado, K. fabula e inventa y recrea más hombres, sus caballos míticos, sus epopeyas... Más tarde, cansado, me escribe: "Toda la culpa es de tus herraduras pendientes de un clavo sobre vidrio espeso o

silicona...". Y me reta: "A esta herradura te hubiera costado más ponerle pie de foto, ¿no? Si un día expones me puedes contratar como subalterno «Intitulator». Para esta imagen, podría proponerte diez posibles pies...". Por ejemplo: "Hierro desgastado por proezas de emperadores yaciendo sobre vidrio obtuso o refulgente silicona". Así quede.

Madrid De la serie
Fotografías hechas
con los pies.

 interpapiro@gmail.com

 fragmentosdelibros.com



¿Quiénes fu



Alfonso
Sastre Higuera

Hace unos meses escribíamos acerca del edificio de la Tabacalera, de su origen, de su importancia en el barrio y el resto de la ciudad, de la evolución en sus casi 200 años de vida y de su final como tal, para luego resucitar con idéntico nombre, pero con funciones muy distintas de las que tuvo en su día.

Ahora toca hablar de las asombrosas mujeres que trabajaron allí y del legado que nos dejaron.

Todo comenzó a principios del siglo XIX, concretamente el primer día de abril de 1809, cuando 800 mujeres entraron por primera vez en el edificio que todavía se alza hoy en la glorieta de Embajadores. El edificio llevaba casi un año ocupado por las tropas francesas de Napoleón y la producción de tabaco casi se había detenido. En Lavapiés, muchas mujeres trabajaban clandestinamente liando cigarrillos de forma manual y a José Bonaparte se le ocurrió la idea de transformar lo ilegal en legal dándole a todas ellas un oficio remunerado.

Ese fue el comienzo y, cuando los franceses se marcharon de nuestras tierras unos años después, las cigarrerías se quedaron. Al principio, 800 mujeres, como ya hemos dicho. A lo largo de los años su número se fue incrementando hasta más de 6.000 en un momento en que la población de la ciudad rondaba el medio millón de habitantes. Una proporción de trabajadoras nada desdeñable.

¿Creéis que aquella era una tarea sencilla? Ni mucho menos.

Para empezar, era un trabajo a destajo, es decir, cuanto más hagas, más cobras. Y si un día no trabajas, ese día no hay paga. (Luego hablaremos de este punto, porque aquí ellas supieron ver una ventaja). Vivían en las corralas, edificios pensados para hacer obreros, casas frías en

Reunión del consejo abierto de redacción



Los próximos lunes 8 y lunes 22 de enero tendrán lugar las próximas reuniones del consejo abierto de redacción para cerrar contenidos de la edición nº 54 del periódico, correspondiente al mes de febrero. Serán de 19 a 21 horas en el Centro Comunitario Casino de la Reina, calle Casino, 3 (parque del Casino).

¿Quiénes fueron las cigarreras de Lavapiés?

invierno y calientes en verano. La comodidad era un lujo que no se podían permitir. Además, aparte de trabajadoras, eran madres, esposas, amas de casa, y debían llevar el cuidado de sus familias y de sus hogares. Esto nos suena, ¿verdad?

Trabajar en la industria del tabaco les hizo contraer enfermedades específicas, como una infección ocular

y empezaron a cuidarse como una familia (una familia de 800 miembros). Si un día no trabajabas, no cobrabas, así que se organizaron para que cada día fuese una de ellas la que se encargara de los hijos de las demás, o la que cocinara. ¿Os lo imagináis? Ponían a varios niños a jugar en las corralas y unas trabajadoras los vigilaban.

les proporcionaban seguros de vejez, accidente, invalidez o maternidad. Todo esto en el siglo XIX. En definitiva, se cuidaron las unas a las otras.

Pero eso no fue todo.

Cuando en 1820 se intentó liberar la industria del tabaco, hicieron una protesta efusiva para impedirlo. Ese era el pan que llevaban a sus casas y no iban a dejar que

nadie se lo quitase. Después, en 1830, protestaron nuevamente, esta vez debido a los bajos salarios y el aumento exigido en la productividad. Su protesta duró 10 días, llegando a convertirse en un problema de orden público que tuvo que ser resuelto con la intervención del ejército. 1854, 1860 o 1872 son

otros años en los que las cigarreras dejaron bien claro que a ellas nadie les tosía. Reclamaron el pago atrasado y eliminaron a golpes una máquina que trataron de instalar en la Fábrica para liar cigarros automáticamente y poder prescindir de algunas de ellas.

Para 1841, se había construido un colegio para los hijos de las cigarreras y la gente de la ciudad se refería a ellas como “la élite del proletariado”.

Por si todo eso fuera poco, estas mujeres llegaron a ser independientes en otros aspectos más sociales.

Iban a los bares, cosa que en aquellos años era algo impensable para una

mujer. Tenían su propio órgano sindicalista, un periódico o boletín llamado Unión Tabacalera, que había sido fundado en 1930 por una de las líderes, Eulalia Prieto. Se reunían en el Coliseo de Lavapiés, el posterior (y ahora desaparecido) Antiguo Teatro Barbieri. Y compraban en La Perla, una tienda por y para cigarreras que se ubicaba en la calle Tribulete.

En 1905, cuando se derrumbó el tercer depósito del Canal de Isabel II y provocó un terrible accidente que costó la vida a 30 trabajadores, las cigarreras fueron de las primeras en prestar su ayuda. En 1928 se manifestaron por las víctimas del incendio en el Teatro Novedades. Y después, durante la Guerra Civil, estuvieron a la vanguardia en los movimientos sindicalistas. Antonia Cabañas, Amparo García Cano y Francisca Torres Fernández (de 32, 24 y 20 años, respectivamente) fueron tres cigarreras gaditanas ejecutadas el 20 de octubre de 1936 en la plaza de toros de Cádiz por defender los derechos de sus compañeras.

En Madrid, Gijón, Alicante, Cádiz y otras muchas ciudades, la figura de la cigarrera se convirtió en un ejemplo de mujer valiente y fuerte, una luchadora por sus derechos, una liberadora. Habían podido forjar una identidad como colectivo, predecesora de muchas luchas obreras que hoy día todavía continúan.

Por todo ello, no es de extrañar que Galdós les dedicase unas líneas:

Las cigarreras, alegría del pueblo y espanto de la autoridad.



debido al polvo del tabaco y la mala ventilación, abortos o la transmisión de otras enfermedades a través de la leche materna.

Ah, ¿y sabéis que al principio la Real Fábrica de Tabacos no tenía ni aseos para ellas?

Todo esto les hizo darse cuenta de que estaban solas, sin nadie que las ayudase pese a que ellas tenían un sueldo fijo (al contrario que muchos de los hombres de su entorno) y que, por tanto, representaban el sustento para muchas familias.

¿Sabéis qué hicieron? Esas tías duras se buscaron la vida.

Se dieron cuenta de que se tenían las unas a las otras

Desarrollaron un entorno muy flexible en su lugar de trabajo. Tenían la Sala de Leche en la portería de las mujeres, que era, como su nombre nos deja adivinar, una sala de lactancia. Arriba del edificio, en la última planta, junto al taller de puros, estaba la habitación con cunas y camas para los bebés y niños que acompañaban a sus madres a su trabajo.

Después de eso, se dieron cuenta de que podían hacer más. Empezaron a juntar dinero, todas ellas. Guardaban una parte de sus ahorros para las emergencias de sus compañeras. Desarrollaron hermandades y asociaciones de socorro que

Dopaje invisible: cuando el engaño es natural Embarazarse para rendir más



Daniela Betancourt-Pérez

El dopaje es una práctica generalizada en el mundo del deporte como disciplina profesional. La ambición de ganar y romper marcas mundiales ha generado a lo largo de los años distintas maneras de engañar; una de ellas es el dopaje invisible o dopaje biológico, el cual consiste en un tipo de dopaje que resulta prácticamente indetectable en comparación con el dopaje químico, ya que no deja rastros de dopaje en la sangre.

Según el Comité Olímpico Internacional (COI), el dopaje o *doping* es el consumo de sustancias o productos que aumentan el rendimiento individual de un deportista de un modo deshonesto. Si bien el COI especifica en su definición “consumo de sustancias o productos”, la confirmación de diversos casos que han salido a la luz pública obligan a ampliar la definición, ya que el dopaje ha evolucionado de sustancias o productos a métodos, uno de ellos el embarazo y el posterior aborto como aprovechamiento de las capacidades otorgadas por las hormonas.

Muchas atletas femeninas en los años 70 quedaban embarazadas y pasados los primeros dos meses de gestación abortaban para lograr un rendimiento mayor al momento de la competición. En los tres primeros meses de embarazo el cuerpo de una mujer produce un excedente natural de eritrocitos (glóbulos rojos) con el fin de ayudar el crecimiento del feto. Los eritrocitos son los encargados de transportar el oxígeno en la sangre, ya que todas las células del cuerpo necesitan oxígeno para funcionar.

Al aumentar la concentración de eritrocitos aumenta la capacidad de la sangre de transportar oxígeno, lo que permite que llegue más cantidad de energía a los músculos generando así un retraso en la fatiga muscular e incrementando la capacidad de esfuerzo y resistencia.

El método del aborto como dopaje es difícilmente detectable porque las hormonas generadas en el embarazo son reabsorbidas por el cuerpo. La progesterona, el estrógeno y la testosterona son hormonas que se producen en el embarazo, lo que pudiera llegar a aumentar la fuerza muscular hasta un 30%. Los aumentos de las hormonas como la relaxina, que relaja las articulaciones de la cadera para prepararse para el parto, también pueden tener un efecto en la mejora del rendimiento de la movilidad articular.

El dopaje es una práctica que especialistas dedicados a los controles *antidoping* han catalogado como “un negocio tan bueno como el de la droga”. La posibilidad de engañar para ganar a como dé lugar siempre existirá mientras exista la conciencia colectiva en la que ganar es lo que realmente importa.

TAMBIÉN EN LA CALLE CIGARRERAS

copicentro
www.copicentro.net

LA COPISTERÍA DE BARRIO

Impresiones y fotocopias por **4 céntimos**

C/ Cigarreras
Metro Acacias

PIZZERIA BAR ARGENTINO
Gourmet

Muza & Faina

Pizzas y empanadas

C/ Rodas, 28
(semiesquina a calle Ribera de Curtidores)

910709700
640688852

muza&faina

REPARTO A DOMICILIO

Los BAYONES COCINAN

Comida para llevar y a domicilio.
Menú del día.

Calle San Pedro Mártir, 3
(Junto a la Plaza Tirso de Molina)
91 023 37 42 - 627 72 04 17
lasbayonescocinan@gmail.com

DESDE 1940
LA CARNE Y LA COCINA
SON LA PASIÓN Y EL OFICIO
DE MI FAMILIA

www.lasbayonescocinan.es



Échate flores



Échate Flores

Es un nuevo local en el barrio. Flores, plantas y regalos para ti y para quien tú quieras, y mucho más.

Nace con mucha ilusión. El dueño, tras un periodo difícil y a través de su formación como arteterapeuta gestáltico, inicia un nuevo camino, un proyecto de renovación, y por eso ha puesto toda su intención en crear un espacio agradable y con magia donde desarrollar su creatividad y deleitarse con lo que hace. Y eso se nota; quiere que el visitante disfrute nada más traspasar la puerta.

Porque sí, todos necesitamos de vez en cuando que nos animen, un pequeño empujoncito. Y si nadie lo hace, ¿quién mejor que uno mismo para echarse flores?

No es una floristería al uso; la decoración, con muebles de estilo, y sus tonos rosas y grises en contraste con el verde de las plantas y las coloridas flores, generan un ambiente fresco y agradable para que te sientas cómodo y te recrees eligiendo, sin prisas de ningún tipo, algún elemento de la naturaleza para ti o para quien desees homenajear. Te puedes entretener el tiempo que necesites, te asesorarán si lo deseas.

Centros florales, decoración de *stands* y de bodas, tocados, ramos de novia, cestas con ramos y productos *gourmet*, eventos... Todo aquello que tu imaginación y la técnica permitan



se prepara con esmero y dedicación.

Además del propio arte floral, contamos con detalles elegidos con mimo para ese regalo especial y original: paisajes embottellados, bisutería de flor natural de la marca "Coloretas" o bien realizada en

"hierba dorada", una planta originaria de Brasil con un fascinante color oro viejo completamente natural, sin teñido ni tratamiento alguno; vistosos collares y broches realizados en cuero por Beatriz Constan, puzzles tridimensionales, flippy flux, amigurumis, calaveras



mexicanas o catrinas...

Ofrecer una diversidad de artículos para todos los gustos y para todos los bolsillos de manera que quedes satisfecho y cuentes con nosotros como primera opción es nuestro primer objetivo.

En el rótulo del negocio aparece "Espacio Creativo" porque también puedes disfrutar de exposiciones que se renuevan con cierta periodicidad. Hasta ahora hemos contado con una escultora y dibujante novel muy prometedora, Frida Signoret. Acabamos de iniciar la de un escultor, vecino del barrio, Juan Antonio Cantonero Falerio, llamada "Mirada Tierra", con figuras femeninas y florales que te encantarán.

No descartamos otras actividades, ideas que intentaremos adaptar al área disponible. Estamos abiertos a sugerencias y a facilitar un punto de partida a otros. El concepto consiste en un local novedoso y dinámico que cobre vida propia.

La intención es tanto impulsar a jóvenes artistas y artesanos como al propio barrio, por eso colaboramos con otros comercios de la zona para aunar esfuerzos y ofrecer la combinación de nuestros productos con un toque elegante o divertido.

Agradecemos a todos los que de una forma u otra participáis en este proyecto y nos ayudáis a continuar. Os esperamos.

C/ Embajadores, 66
918181079
679740409



Rebajas



Facua Madrid

FACUA Madrid recomienda prudencia a los consumidores en el comienzo de las rebajas.

La asociación recomienda comprobar la relación entre la calidad y el precio de los productos y valorar la necesidad real de compra.

FACUA Madrid recuerda que la normativa establece que en la etiqueta tiene que aparecer el precio original y el rebajado, o bien el porcentaje de rebaja que se aplique en el producto final. Asimismo, el producto debe tener las mismas calidades que las expuestas durante el resto del año.

La asociación alerta a los consumidores sobre las ofertas engañosas por parte de los establecimientos. Durante este periodo son muchos los que se lanzan a mostrar artículos en liquidación o saldos.

El comercio debe indicar como mínimo con 15 días de antelación y de forma clara y visible el periodo de duración de la temporada de rebajas. Al comienzo de estas, los productos deben estar rebajados por lo menos al 50 % del precio original. Además, estos productos deben estar indicados y separados del resto de los artículos de la tienda.

La diferencia entre los productos rebajados y los que están en liquidaciones es que estos últimos han sufrido una reducción sobre el precio debido a la necesidad de venderlos por parte de la tienda, mientras que los saldos hacen referencia a los artículos que están deteriorados o que tienen algún tipo de tara.

Los métodos de pagos de los productos no deben variar de los expuestos en el comercio durante los demás meses. Si el establecimiento admite pago con tarjetas, no puede cambiar este procedimiento y tampoco debe incluir ningún tipo de recargo adicional.

Asimismo, la política de devoluciones en el establecimiento tiene que ser la misma que la expuesta durante el resto del año. FACUA Madrid recomienda no aceptar cheques, vales o cambios de productos cuando estos estén defectuosos. Además, advierte al usuario el derecho de poder exigir el reintegro de lo abonado tanto si ha pagado con tarjeta como en efectivo. Para ello, el consumidor al realizar el pago debe solicitar el *ticket* de compra o la factura como garantía de poder utilizarlo en el caso de que fuera necesario.

TEATRO DEL BARRIO Zurita, 20 www.teatrodeldelbarrio.com

► LA GOTERA
Días 10 y 17 a las 22.30 h. ▼



► MASACRE. UNA HISTORIA DEL CAPITALISMO ESPAÑOL
Días 10, 17, 24 y 31 a las 20 h.
► NOCHE DE BAILE CON MÚSICA EN DIRECTO
Todos los viernes a las 22:30h
► NO SOLO DUELEN LOS GOLPES
Día 13 a las 22.30 h.
► EMILIA.
MUJERES QUE SE ATREVEN
Días 12, 19 y 26 a las 20 h. ▼

► EL HOMBRE NADA
Andy Chango. Día 14 a las 21 h.
► FAMÉLICA
Día 21 a las 18h. Día 28 a las 20.30h.
► PICCOLINO
Infantil. Días 14 y 21 a las 12.30h.

LA TORTUGA La Espada, 6 www.centrolatortuga.com

► FORSITIA
La Compañía No. Días 12 y 26 a las 22 h. ▼
► IL MONSTRUO DEL MANZANARES E IÑIGO COPPEL en concierto
Día 13 a las 21 h.
► NO AMOR
Cía. Almendra Lírica. Días 12 y 19 a las 20 h. ▼



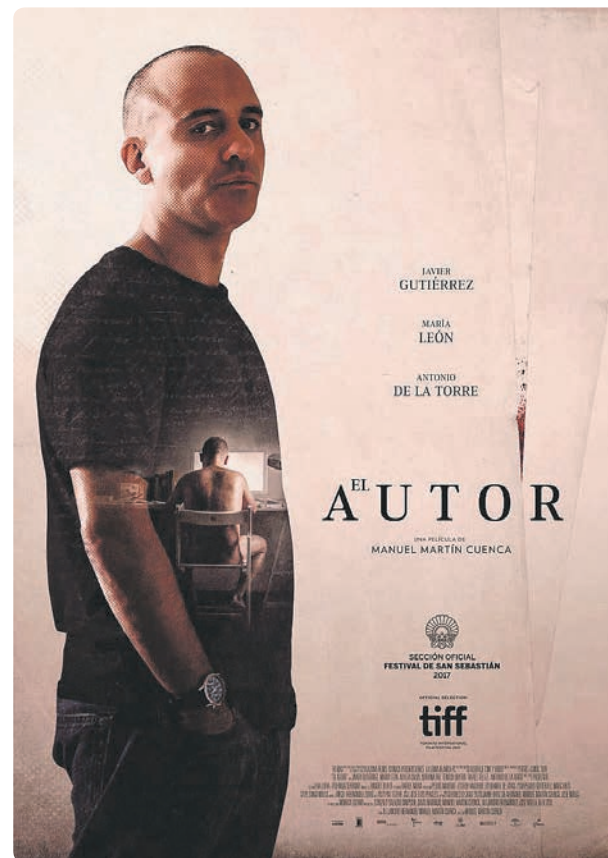
EL UMBRAL DE LA PRIMAVERA Primavera, 11 eleumbraledelaprimavera.com

► RECURSOS INHUMANOS
Días 5, 12, 19 y 26 a las 22:30 h.
► GARBANZOS
Días 13, 20 y 27 a las 20 h.
► ÚLTIMAMENTE ESTOY MUY FERVOROSO PERO LO QUE REALMENTE QUIERO ES ESTAR ENAMORADO
Días 13, 20 y 27 a las 22.30 h. ▼
► SANGRE EDUARDO
Días 21 y 28 a las 20 h.
► EL ENCUENTRO
Días 4, 11, 18 y 25 a las 20:30 h. ▼



ARTISTIC METROPOL Cigarreras, 6 artisticmetropol.es

► EL AUTOR (2017)
Estreno. Con 9 nominaciones a los premios Goya 2018, estrenamos en nuestra sala la película "El autor" de Manuel Martín con un extraordinario y polifacético Javier Gutiérrez como protagonista. A partir del viernes 5 de enero. ▼



► SIGUEN EN CARTEL:
HANDIA (2017) de Jon Garaño y Aitor Arregi con 13 nominaciones a los premios Goya 2018 y uno de los éxitos del año: LA LLAMADA (2017) de Javier Ambrossi y Javier Calvo (con 5 nominaciones) y PIELÉS (2017) de Eduardo Casanova (3 nominaciones). También una sesión más de LLUEVEN VACAS (2017) de Fran Arráez, extremecedor film basado en la obra de Carlos Be. ▼



EMILIA

(PARTE 1)
MUJERES QUE SE ATREVEN
DRAMATURGIA Y DIRECCIÓN / ANNA R. COSTA
ACTRIZ / PILAR GÓMEZ
TEXTO / NOELIA ADÁNEZ

LAVAPIÉS LATINA y EMBAJADORES
LA FORMA MÁS FÁCIL, RÁPIDA Y SEGURA DE DAR DIFUSIÓN A TU NEGOCIO
Nati ☎ 636877952
nhupublicidad@gmail.com

la de Espronceda
C/ Santa Isabel, 17
Tel. 915391284

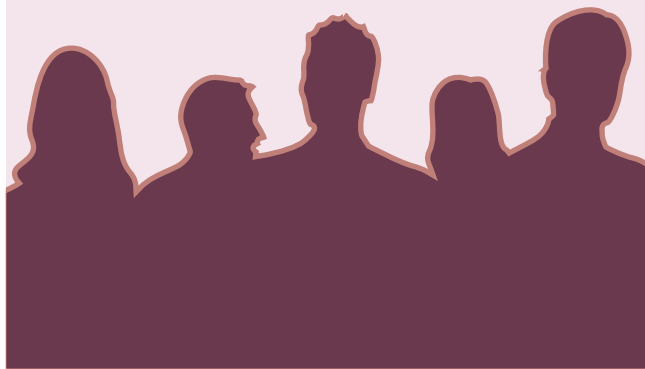
BAR SKINAZO
JARRA 2€
CAÑA 1€
Plaza del Campillo del Mundo Nuevo, N°1

Síguenos en facebook SKINAZO-BAR

Allioli
Valencian Food
Restaurante Arrocería
Take Away
☎ 911 386 718
☎ 646 414 629
Calle Carlos Arniches, 14
alliolivalencianfood@gmail.com



Espacio de debate vecinal El fracaso

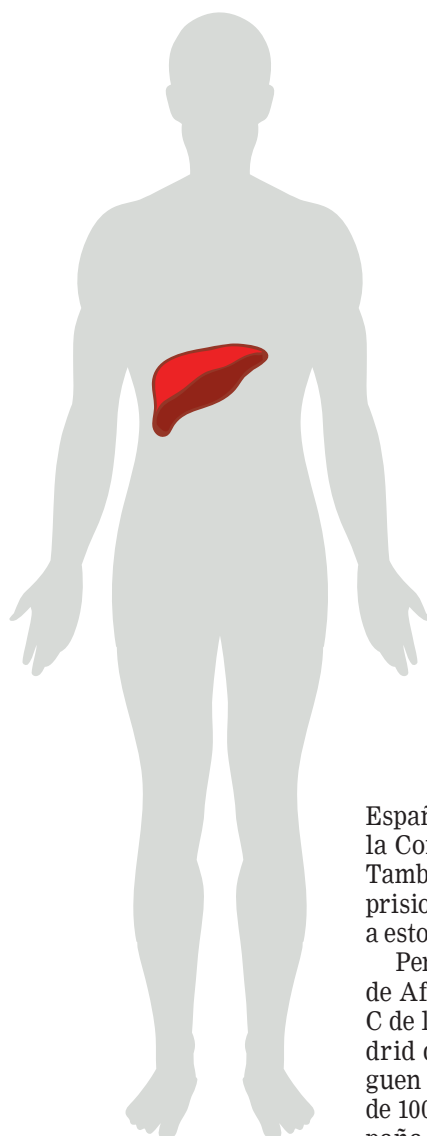


NHU

Para muchas personas el fracaso es algo terrible, una de las peores cosas que les pueden pasar. La sola idea de fracasar les produce pavor, los machaca por dentro, todo ello condicionado por el hecho de vivir en una sociedad tan competitiva e implacable como esta, donde al perdedor se le mira con un desprecio insultante. En contraposición, al triunfador se le respeta y admira, pues al parecer es un crisol de virtudes, y hasta se le coloca en un pedestal para que desde allí, con su sonrisa de anuncio de dentífrico y su presunta invulnerabilidad, nos restriegue en la cara sus éxitos.

¿Merece este tema un debate? Creemos que sí, porque hay quien opina que fracasar quizá no sea algo tan malo, siempre y cuando vivamos con un mínimo de coherencia y honestidad. Aseguran por ahí que, si somos fieles a nuestros principios sin entender la vida como una maldita competición, deberíamos sentirnos satisfechos con nosotros mismos a pesar de que no logremos alcanzar las metas que nos hemos fijado. A lo mejor, no descartemos esta posibilidad, quienes de verdad fracasan son aquellos que solo se empeñan en triunfar. Cualquiera sabe...

El viernes 19 de enero, a las 19 horas y en el Centro Comunitario Casino de la Reina, nos juntamos de nuevo. Como ya es costumbre en nosotros, lo haremos sin pedir permiso a nadie y aunque pueda que no sirva absolutamente para nada. Nos reuniremos por el placer de encontrarnos e intercambiar puntos de vista acerca del fracaso, sin temores ni tapujos, pero evitando sentar cátedra. ¡No faltéis!



**Adolfo
García Ortega**
Presidente de
PLAFHC Madrid

No siempre en la historia de las luchas sociales se puede celebrar el éxito conseguido. Pero la reivindicación de tratamiento para todos los pacientes, independientemente de su estado de salud, caló en la sociedad española y obligó al Ministerio de Sanidad a desarrollar un plan estratégico de abordaje a la

Plataforma de Afectados por la Hepatitis C en la Comunidad de Madrid

hepatitis C que fue punto de arranque para conseguir que miles de enfermos estén accediendo a los tratamientos que les prescriben sus hepatólogos.

Más de 87.000 enfermos tratados en España y más de 18.000 en la Comunidad de Madrid. También los reclusos en las prisiones están accediendo a estos tratamientos.

Pero desde la Plataforma de Afectados de Hepatitis C de la Comunidad de Madrid denunciaremos que siguen sin ser tratados más de 100.000 pacientes en España y más de 8.000 en la Comunidad de Madrid.

Estos pacientes no son tratados porque no saben que están infectados, que están enfermos. Así mismo sigue habiendo nuevas infecciones porque no se están desarrollando políticas informativas que avisen a la ciudadanía de las prácticas de riesgo que pueden dar lugar a nuevas infecciones.

Nosotros decimos que la prevención es el mejor tratamiento y que el tratamiento es la mejor prevención. Por eso, informar del uso del preservativo en las relaciones de riesgo, asegurarse de que se cumplan los requisitos sanitarios

de asepsia en los locales de piercings y tatuajes y no compartir objetos de cuidado personal es una acción que corresponde a las Consejerías de Sanidad, competentes en esta materia de salud pública.

La lucha actualmente se dirige en dos direcciones.

Por una parte, en la medida de nuestras posibilidades, estamos realizando campañas divulgativas sobre esas prácticas de riesgo. Pero, fundamentalmente, como asociación reivindicativa exigimos a las Administraciones Sanitarias (Ministerio de Sanidad y Consejería de Sanidad) que pongan en práctica esas políticas de prevención y elaboren un protocolo de búsqueda activa de los pacientes que no saben que están infectados. Tenemos claro que utilizando correctamente los centros de salud y los centros de atención a las adicciones podemos acabar con la hepatitis C antes de 2020. La Atención Primaria está capacitada para asumir la información, el cribado, la detección precoz y el seguimiento de los pacientes curados con enfermedad leve, asegurándose la coordinación entre Atención Primaria y la Atención Especializada.

Con el fin de conseguir que las autoridades sanitarias asuman esta reivindicación de los pacientes PLAFHC Madrid, junto con

otras asociaciones y sociedades médicas hemos constituido una alianza por la eliminación de las hepatitis víricas en España y hemos elaborado un Manifiesto firmado por más de treinta entidades.

En este mes de enero empezamos una campaña de comunicación y de movilización para que las Administraciones Sanitarias trabajen, junto con los representantes de los médicos y de los pacientes, en el diseño de ese protocolo tan necesario de cribado de la población en general y de los grupos en riesgo, en particular.

Ya sabéis que la Plataforma de Afectados por la Hepatitis C en la Comunidad de Madrid tenemos nuestra sede en la calle Amparo, número 71 (local). Para ampliar información y ayudarnos a conseguir la eliminación de esta enfermedad, os facilitamos teléfono y direcciones de contacto:

Fijo: 918215959

Móvil: 667582038

http://www.plataformadeafectadoshepatitiscmadrid.org/

@plataformadeafectadosporhepatitiscmadrid

@plafhcmadrid

**Charcutería
Jesús y Toñi**

**JAMONES
EMBUTIDOS
QUESOS
LEGUMBRES
BACALAO**

**PREPARAMOS
JAMONES
ENVASADOS
AL VACIO**

**MERCADO DE LA CEBADA
PUESTO 209
P.A. - TEL. 91 364 11 75**

**CENTROS
GENIOS**
ENJOY & DEVELOP

**INNOVACIÓN
EDUCATIVA**

WWW.CENTROSGENIOS.COM

**C/ ALONSO DEL BARCO 6
28012 MADRID
625 305 325**

échate FLORES
ARTE FLORAL - ESPACIO CREATIVO

**Arreglos florales, eventos, bodas, comuniones,
trabajos personalizados.**

LUNES CERRADO.
MARTES a VIERNES de 10:30 a 14:00 hs. y de 17:00 a 20:30 hs.
SÁBADO y DOMINGO de 11:00 a 15:00 hs.

**C/ Embajadores, 66
91 818 10 79 y 679 740 409**

BAR COCINA 34
COMER & LLEVAR

**Plato del día,
comida casera
para llevar o tomar
en nuestro bar,
catering**

**Martín de Vargas 34
28005 - Madrid
910 07 40 53
cocina34madrid@gmail.com**