

MADRID/ ACTUALIDAD

Coger un taxi tarea imposible

Las paradas de los taxis llenas.

14/10/09

Los consumidores denuncian que coger un taxi en Madrid es tarea casi imposible porque debido a la crisis los taxistas prefieren esperar en las paradas, y también debido a las obras y el precio de la gasolina.

CECILIO

La inesperada fotografía en 3D.

Presentada en Sonimagfoto.

14/10/09

La firma japonesa Fuji ha sido la encargada de desarrollar una cámara compac que hace fotografías en 3D



DOMINGO

MADRID/ ACTUALIDAD

21/10/09

TECNOLOGÍA EN EL INEM.

El Inem ha avanzado tecnológicamente para ahorrar las colas.

El Inem ha sacado una nueva forma electrónica, con el DNI electrónico para entrar en la Red, y así poder prestar diferentes servicios tanto a empleados, desempleados, empresarios, etc

DOMINGO

LOS TAXISTAS PIDEN SUBIR EL 4% SUS TARIFAS MÁS COBRAR UN EURO POR MALETA.

Las asociaciones de usuarios consideran “abusivas” las peticiones del sector.

Los taxistas se puntan a lo mismo que pide Iberia, cobrar un pulso por cada maleta.; entre los 0,50 euros que reclama la asociación minoritaria UNIATRAMC y el euro por bulto que solicita la Gremial.

DAVID J

LOS DELITOS BAJAN EN EL BARRIO DE MADRID DE HORTALEZA

Menos cacos en Hortaleza

Según el jefe de la comisaría de Hortaleza descendió en un 6% los delitos del barrio como la sustracción de vehículos, el robo en cajeros, y robos con intimidación y violencia.

CECILIO

LA BASURA NO ES SÓLO UNA LABOR DE HOMBRES.

14/10/09

Una nueva campaña del PSOE municipal contra la tasa de basuras que ha empezado a cobrar el ayuntamiento.

Tanto Mercedes Martínez (Merce) y Purificación Aires (Puri), están dispuestas a demostrar a la sociedad que las tareas de recogida de basura y desperdicios no está limitada a los trabajadores varones. Asegura que una vez que te acostumbras al olor el único inconveniente es el ejercicio físico y que una se siente satisfecha al cobrar el jornal (que en su



casa ronda los 1300€)

DANI

UNA ROSA ES UNA ROSA

Se presenta en Japón la primera rosa azul

Una multinacional de Tokio a desarrollado después de décadas de estudios una rosa azul de momento es de color violeta pero aseguran que pasados unos días será azul.

CECILIO

4/11/09

LOS ABUELOS A LA CARRERA CRUZAN LA META

Los abuelos de Leganés participaron en un minimaratón en el lago del parque polvoranca con una mención especial a DESISTEO MENDEZ que tiene 91 años.

CECILIO

2/12/09

SEGUNDA MANO Y LA CRISIS

Los clientes compran productos por menos dinero de lo normal.

La gente ve este “boom” de segunda mano una “ganga” por los precios de los productos que están muy asequibles y llegan a comprar hasta un 15% o 20% más baratos de lo normal. Los vendedores están bastante contentos porque la gente con tan bajos precios compran mucho y hacen caja.

MARCO



DAVID J
28/10/09

Alimentos que ayudan a evitar infecciones.

Hierbas, Vegetales y frutas ayudan a tratar las infecciones de estafilococos de carácter considerablemente grave.

Los estafilococos son bacterias que crecen en medios bacteriológicos. El consejo casero más efectivo de todos los consejos para curar dichas infecciones es:

Elaborar una bebida mezclada con 2 cucharaditas de aceite y con cinco de agua. A continuación añadimos una cucharadita de polvo de cúrcuma y pimienta negra en ella.

DANI

SALUD
14/10/09

Llegan a España las primeras dosis de la vacuna contra la gripe

A.

Comenzarán a administrarse en Noviembre

Comenzaban a administrarse, previsiblemente en la primera quincena de Noviembre, cuando finalice la vacunación de la gripe común. Así lo anunció ayer la ministra de sanidad Trinidad Jiménez. Se han comprado 37 millones de dosis para el 40% de la población, aunque se puede llegar al 60%.

EL CURRY CONTRA EL CÁNCER

UN COMPONENTE DEL CURRY MATA CÉLULAS CANCERIGENAS

Un grupo de científicos londinenses descubren un componente del curry que puede matar células cancerígenas del esófago en un laboratorio.

CECILIO

18/11/09

RECOMENDACIONES PARA LA GRIPE A.

Una vez que las vacunas contra esta gripe estén disponibles —ya se están aplicando en muchas ciudades— póngasela cuanto antes para tener menos posibilidades de contraer el virus. Los niños menores de 6 meses y los adultos hasta 24 años son los primeros que deben ser vacunados, junto con los que sufran de enfermedades crónicas como el asma; las mujeres embarazadas y las personas que trabajan en hospitales y demás centros médicos. Las primeras vacunas son de aerosol nasal.

Expertos no recomiendan utilizar mascarillas respiratorias si no es necesario. Sólo en casos en que se sospeche de que la epidemia está rondando en un área específica o si usted tiene los síntomas de la gripe y debe acudir a un sitio

público o está en la misma habitación con su familia, con esto evitará infectar a otros con sus gérmenes.

Las autoridades de Salud recomiendan quedarse en casa y reposar al menos por 24 horas si usted tiene los síntomas leves de catarro o gripe. Tome líquidos y analgésicos para combatir los dolores y la fiebre. No le dé medicinas o aspirinas a los niños menores de 18 años sin consultar con un médico. No vaya al trabajo y no envíe a su hijo a la escuela si está enfermo. De esta forma evita exponer a otros con el virus.

En la mayoría de los casos, los médicos pueden controlar la gripe recetándole a sus pacientes medicinas antivirales como Tamiflu o Relenza. Pero si presenta síntomas severos, como problemas para respirar, dolores en el pecho, vómitos persistentes, diarrea o fiebre muy alta vaya a una sala de emergencia de inmediato. Recuerde que al ir a una sala de emergencia puede exponerse a cualquier enfermedad o infección. Por ello, acuda sólo si es necesario.

Es normal que sienta ansiedad ante toda esta situación, pero trate de no caer presa del pánico. Recuerde que la gripe porcina es muy parecida a la gripe normal. Si usted es una persona sana —

no padece de enfermedades crónicas— y se infecta con el virus, lo más probable es que se mejore luego de varios días sin la necesidad de tratamiento y sólo con simple reposo y tomando muchos líquidos. Llame a su médico y mantenga la calma.

Esté pendiente a través de los medios de comunicación sobre los anuncios que haga el Departamento de Salud de su ciudad o las autoridades sanitarias estatales y federales, sobre el cierre de escuelas o el evitar ciertos lugares públicos donde se ha detectado la presencia del virus.



1. Lávese las manos, bien y con frecuencia

Debe lavarse las manos con agua y jabón por 15 o 20 segundos y varias veces al día. Es fundamental hacerlo luego de haber tosido o estornudado o luego de haber tocado superficies como la manilla de la puerta o escritorios en lugares públicos como la oficina, la escuela, y el poste dentro del tren subterráneo. Insístale a sus hijos que se laven las manos a menudo y no se toquen la boca, los ojos o nariz si no tienen las

manos limpias.

2. La gripe se propaga fácilmente por el aire tosiendo y estornudando. Por ello cuando tosa cúbrase con una toallita higiénica o una servilleta y deséchela en la basura inmediatamente. Si no tiene con qué cubrirse, tápese con el codo o el hombro para evitar que se esparzan las partículas del virus.

3. Existen en el mercado muchos tipos de líquidos y cremas a base de 95% de alcohol (hand sanitizer), que sirven para desinfectarse las manos en casos en los que no es posible lavarse las mismas con agua y jabón. Estos líquidos son 99% efectivos para matar las bacterias y gérmenes. Frótese las manos hasta que el líquido se seque.

4. Si se encuentra en un lugar público o dentro del tren subterráneo (subway), y ve a alguien tosiendo, mantenga una distancia mínima de por lo menos tres pies para evitar respirar las partículas de la infección, debido a que las mismas pueden propagarse rápidamente por el aire. Tampoco utilice utensilios que han usado otras personas, como vasos y cubiertos. Si se presenta un brote en su región trate de evitar sitios con grandes concentraciones de gente, como centros comerciales, eventos deportivos y la iglesia.

Noticia buscada en internet por Cecilio

FARMACIAS DE HORTALEZA 2-12-2009



Álvaro Gil

Tel: 91 381 20 95

C/ Torquemada, 18 (Hortaleza-Canillas)

28043 Madrid

De Suni

Tel: 91 388 35 75

C/ Mota del Cuervo, 27 (Hortaleza-Canillas)

28043 Madrid

Farmacia Almudena de Górgolas

Tel: 91 381 49 42

Ctra. Canillas, 140 (Hortaleza-Canillas)

28043 Madrid

Farmacia Conde Orgaz

Tel: 91 388 75 88

Av. Machupichu, 37 (Hortaleza-Piovera)

28043 Madrid

Farmacia E. y C. Redondo Morrondo

Tel: 91 381 18 02

C/ Torquemada, 25 (Hortaleza-Canillas)

28043 Madrid

Farmacia Ecu 12h

Tel: 91 759 03 76

Ctra. Canillas, 47 (Hortaleza-Canillas)

28043 Madrid
Farmacia Enche

Tel: 91 763 98 64

Av. Barranquilla, 7 (Hortaleza-Pinar del Rey)

28033 Madrid

Farmacia Enche

Tel: 91 381 56 77

C/ Manizales, s/n (Hortaleza-Pinar del Rey)

28033 Madrid

Farmacia Gutiérrez del Solar

Tel: 91 383 33 22

C/ Purchena, 23 (Hortaleza-Apóstol
Santiago)

28033 Madrid

Farmacia Lda. Adela Riera Rico

Tel: 91 750 15 71

C/ Príncipe Carlos, 50 (Hortaleza-
Valdefuentes)

28050 Madrid

CULTURA
21/10/09

El grupo Amaral se prepara para una serie de 5 conciertos en 5 noches.

Eva Amaral y Juan Aguirre que conforman el grupo Amaral ha decidido programar varios conciertos en el Circo Price como remate de la inacabable gira “ Gato Negro, Dragón Rojo”

Decían que se encontraban ligeramente preocupados por la maratón de 5 noches seguidas ya que es mucho desgaste físico. Aún así se les veía con ganas de afrontar el reto, que, comentaban va a ser por lo menos interesante. Cuando actuaron en el Palacio de Congresos, lo hicieron ante 15.000 personas y dicho concierto quedó registrado en “ La barrera de Sonido”, como disco que ha sido todo un éxito (como todo lo que hacen últimamente). El disco se publicó el pasado 22 de Septiembre y desde entonces perdura entre las 10 más vendidas.

DANI

18/11/09

LOS BUENOS ROCKEROS NUNCA MUEREN.

Bon Jovi es un grupo muy conocido por los fans y también por sus canciones.

Bon Jovi recibe a periodistas para hablar de su nuevo disco. Ya son 25 años que lleva el grupo comenzando en los años 80. Es un grupo veterano que han madurado porque dicen que cuando empezaron era un grupo muy joven. Son buenos rockeros dicen que han luchado mucho, y no tiran la toalla sacando nuevo disco titulado “The Circle”.

DOMINGO

La tele está volviendo a los niños más insensibles.

Inmanol Arias y Ana Duato en apoyo a los niños.

Son embajadores de UNICEF, porque han viajado a África y parte del mundo a favor de los niños ya que han visto, según dicen, que la crisis está afectando a los niños, y que por eso queda mucho por hacer, y animan a que la gente se solidarice y se implique en la lucha por los derechos de los más pequeños.

DOMINGO

La bailaora Moreno quiere llevar el flamenco

a Berlín.

La bailaora Úrsula Moreno quiere influenciar en el flamenco mediante un espectáculo llamado “Vaya con Dios”, compañía de Antonio Andrade.

DAVID J.

25/11/09

MUSICALES

Fiebre del Sábado Noche



Ambientada a finales de los años 70 en Bay Ridge un suburbio pobre de Brooklyn en New York

Las primeras filas del teatro han desaparecido para dar lugar a una zona muy especial que te permitirán disfrutar de este musical de una forma única. Estarás en la mismísima disco, viendo y viviendo el musical desde un lugar privilegiado. Además te invitamos a una copa al llegar, te regalamos el programa de mano. No podemos contarte nada más, solo invitarte a que descubras Fiebre del Sábado Noche desde un lugar privilegiado y divertido !

Teatro Coliseum (Madrid) C/ Gran Vía, 78. Ver plano Duración: 2 horas y 30 (descanso de 20 minutos incluido)

Ubicación butacas
• Platea y Club Preferente, Platea B, Club y Principal.

• Disponemos de zona reservada para minusválidos y cuartos de baños en exclusiva para ellos.

Cómo llegar

• En Metro: Plaza España (Líneas 3 y 10) / Sto. Domingo (Línea 2)

• Líneas de autobuses: líneas 1, 2, 3, 25, 33, 39, 40, 41, 44, 46, 74, 75, 133, 138, 146, 147, 148, 149, 202

• Parking: Plaza de los Mostenses - Plaza de España

Descuentos especiales para Grupos a partir de 10 personas en el 902 200 920Ficha

Spamalot

Monty Python's SPAMALOT, es un musical basado libremente en la película Los caballeros de la Mesa Cuadrada, adaptado por Eric Idle y John Du Prez, componente de los Monty Python. Como en el film, el Rey Arturo tras reunir a sus locos seguidores, emprende la misión divina de buscar el Santo Grial. Intrépidos caballeros, bosques encantados, castillos llenos de franceses, enormes vacas voladoras, conejos asesinos y espectaculares bailarinas de Las Vegas llenarán de risas todo Madrid. Desde su estreno en Broadway en marzo de 2005, SPAMALOT ha recibido diversos reconocimientos, entre ellos, tres premios Tony y un Grammy a la mejor banda sonora. Además de Nueva York, actualmente el musical se está representando también en Londres, Sydney y Las Vegas, donde ha sido galardonado como el mejor espectáculo de 2007. Por último, el Premio Gran Vía al Mejor Musical Privado por su temporada en Barcelona.

Fecha de Estreno : [01 de septiembre de 2009](#)

Chicago

La producción original de CHICAGO llega por primera vez a España.

¡Déjate seducir por CHICAGO!

8

Asesinatos, avaricia, corrupción, explotación, adulterio, y traición: todas esas cosas que amamos y llevamos con cariño cerca del corazón...

Así comienza CHICAGO, uno de los más espectaculares musicales de nuestro tiempo.

CHICAGO es una mezcla de comedia negra y drama carcelario, una verdadera institución en Broadway y en la que se basó la famosa película del mismo nombre ganadora de varios Oscars y de enorme éxito entre el público. Escrita por Fred Ebb y Bob Fosse, y con música de John Kander y letras de Fred Ebb, CHICAGO ha

8

ganado, entre otros, seis premios Tony y un Grammy.

Natalia Millán, Marcela Paoli y Manuel Bandera interpretan al trío protagonista de este musical, que se representa en el teatro Coliseum de Madrid por una temporada limitada.

Ambientada en medio de la extravagante decadencia de los años 20, CHICAGO cuenta la historia de Roxie Hart y Velma Kelly, dos mujeres ambiciosas encerradas por crímenes pasionales, que luchan por ganarse el favor de Billy Flynn, un famoso abogado que utiliza a la prensa sensacionalista para conseguir la libertad de sus clientes. Ambas se enfrentarán por para obtener la fama a toda costa.

Todo ello en un musical vibrante y sofisticado que lleva ya 13 años representándose en Broadway ininterrumpidamente y que cuenta con canciones tan conocidas como "All That Jazz", "When You're Good To Mama" o "Cell Block Tango".

Guía de musicales realizada por Dani.

LA CARTELERA

PELÍCULAS PARA VER ESTE MES DE NOVIEMBRE:

peli: "Siempre a tu lado".



Algunos cines donde la echan: Ábaco Villaverde, Cinesa la Gavia 3D, Mundo cine Valdebernado.

peli: "Ágora".



Algunos cines donde la echan:
Ábaco Villaverde, Action, cinesa
Manoter, Príncipe Pío 30.

pel: “Pequeños invasores”.
Algunos cines donde la echan:
Cinesa Equinocio 3 D, Cinesa Las
Rozas 3 D, cinesa Xanadú 3D.



pel: “La celda 211”.



Algunos cines donde la echan:
Acteón, cine cité Manoter, Cinesa
La Gavia 3D, Palacio de hielo.

pel: “El secreto de sus ojos”.



Algunos cines donde la echan:
Acteón, cine cité Manoter, Cinesa,
Moraleja 3D, Palafox,
Princesa.

Guía realizada por David J.

ENLACES DE INTERES A TRAVÉS DE
INTERNET PARA SABER MÁS DEL BARRIO
DE HORTALEZA

http://www.laguia.es/poblaciones/23846/hortaleza_distribucion/Madrid.htm?clid=COLBtKq4pp4CFdSX2Aod3GZImA

*Es una dirección de hortaleza que sale un
video explicandote la historia del barrio
ademas de otras cosas de interes*

<http://www.hortalezaenred.org/spip.php?article26>
*Este enlace corresponde a las ofertas de
teatro en hortaleza.*

<http://www.google.es/search?q=ocio+en+hortaleza+2009&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=com.ubuntu.es-ES:>

*En este enlace se puede encontrar todotipo
de ocio en el barrio conciertos cines centros
culturales etc.*

**BUSCADO EN LA RED POR
CECILIO**

GACETA INTERNA
28/10/09

COMISIÓN DE SALIDAS.

DE me han puesto.



Ya hace un poco de tiempo, pero durante el Verano, decidimos formar una Comisión de Salidas, que convenimos en fijar los Lunes. Así cada día de comienzo de semana durante el Verano nos reuníamos para organizar, con los medios de los que disponíamos, las salidas que íbamos a realizar los Viernes. En ocasiones era difícil pero siempre le poníamos empeño. Buscábamos rutas a seguir, los medios de transporte y por supuesto el horario que íbamos a seguir, sin olvidarnos del precio para cada asistente que se había apuntado.

He de decir, que a pesar de que no expresaba mucho sí que disfrutaba de todas y cada una de las salidas y me parecía que formábamos entre todos un buen grupo aunque había veces que no nos poníamos de acuerdo para las actividades, pero siempre era agradable estar acompañado por todos ellos.



DANI

Hace un mes o más días, que llevo en el Centro de Día. Me parece un centro muy acogedor porque me gusta venir aquí y estoy aprendiendo mucho. Procuo no faltar a las actividades que

DOMINGO

Fiesta fin de verano

Fue una fiesta muy divertida hubo bastantes asistentes estuvieron haciendo un baile los chicos del taller danzas del mundo que estuvo entretenido hubo tambien bastante comuda y bebida para amenizar la fiesta por ultimo un concurso de baile que se dividia en categorias ,rook&rolll, tango, sevillanas, rumba, pasodoble. Se hicieron parejas cada una gano un diploma e stubo muy animado y se le dijo adios al verano.

Salidas del verano

las salidas del verano que yo hice fueron a la piscina al Escorial y ael telepizza a comer. Taambien en verano se cambian las actividades como danzas del mundo, deportes ,artes plasticas y todos los viernes se hace una salida.

Cecilio

DEPORTES

28/10/09

Brigitte Yagüe, campeona en lucha.

La mejor taekwondista lucha contra viento y marea para conseguir sus títulos.

Brigitte Yagüe, campeona del mundo en Taekwondo, tiene copas medallas y títulos de campeona mundial con su marido que también es luchador.

Hubo mala suerte, ya que la campeona se rompió la mano en el 2008 un mes antes de ir a los juegos de Pekín, teniendo un fatal final para ella y su marido, ya que su marido también se rompió la mano allí. Pero gracias a las tecnologías se recupera en verano y consigue victorias en Copenhague.

DOMINGO

MADRID-0 ALCORCÓN 4

EL MADRID HACE EL RIDICULO

El Madrid nunca olvidará su derrota en la copa del rey contra el Alcorcón por 4 a 0. Ya ha tirado la copa a la basura. Vienen entrenadores y jugadores nuevos todos los años pero el Madrid sigue perdiendo y eso ensucia su imagen.

Cecilio

11/11/09

El Madrid busca ganar ante el Alcorcón en un Bernabu lleno.

No va a ser un Real Madrid contra Juanma, el portero del Alcorcón.

El portero del Alcorcón quiere parar a los blancos y no quiere que le metan un gol para clasificarse a los octavos de final para la Copa del Rey.

David J.

Cristiano Ronaldo quiere ayudar.

El objetivo del Madrid es que no viaje a Lisboa, porque está lesionado de una pierna.

El Madrid ya tiene el gesto que esperaba por parte de Ronaldo porque la guerra entre Madrid y Portugal estaba a punto de estallar, ya que Portugal quiere que juegue con su selección y el Madrid no al estar lesionado. Pero Ronaldo puso paz entre el Real Madrid y la selección portuguesa.

David J.

2/12/09

Los Blancos de baloncesto ganan ante el Granada.

El Real Madrid reforzó en la ACB su liderato contra el Granada.

En el último tiempo se hizo con el liderato con 16 tantos contra el Granada. El Madrid consiguió un triple con Kaukema adelantándose en el primer cuarto 25-20

ALGUNAS CREACIONES...

4/11/09



Elogio a la vida sencilla

Vida inquieta frenesi de la ambición desmedida,
que mal comprende la vida,
que al que la comprende así.
La vida es un soplo de hielo que va marchitando flores,
no la riegues con sudores,
la vida no lo merece, que esa ambición desmedida,

es planta que no florece.

Autor: Don José María Pemán

Escrito y memorizado: Por Domingo.

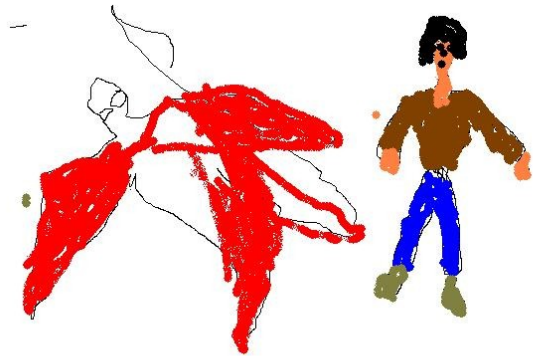
LA GAVIOTA EN EL MAR

Gaviota que vuelas alto
por encima del mar,
rasante vuelas por encima
las olas para pescar.
Metes la cabeza y el cuerpo para tu presa
que te da de comer,
no te preocupes que lo conseguirás.
Vuela alto para picar gaviota,
luchadora contra el mar.
Gaviota que das a tus poyuelos,
para comer te cuesta la lucha,
pero lo consigues vuela alto.

Autor: Domingo

Escrito por Domingo en exclusiva para el
periódico de la VENTANA ABIERTA.

Dibujo realizado por Domingo



ALGUNAS CREACIONES... ARTÍSTICAS.



Dibujo realizado por Davi



Me expreso pintando con el ordenador:

Dibujo realizado por Dani.

COMENTANDO EL REFRANERO Y
CONTANDO HISTORIETAS MUY
DIVERTIDAS. 18/11/09

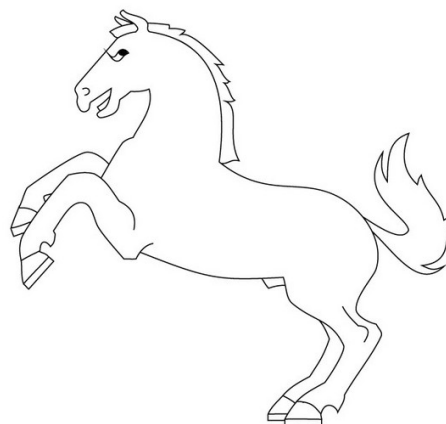
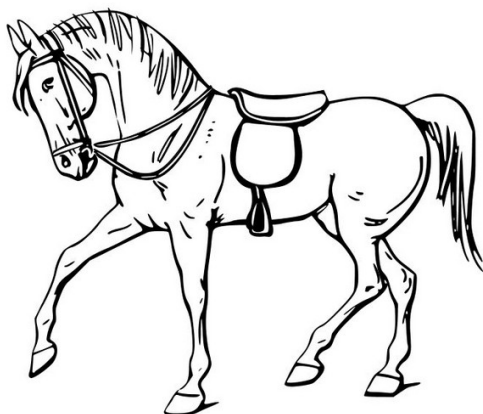


<A caballo regalado no le mires el
dentado>

Interpretación:

Significa que cuando te regalan algo aunque no te guste, es tontería quejarse puesto que ha sido regalado.

CUENTO ESCRITO POR DANI

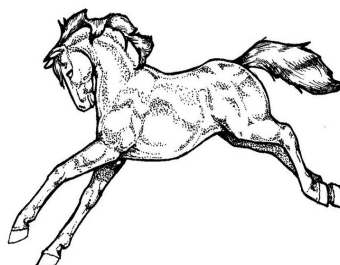


Remanso era un caballo muy corpulento. No obstante hacía honor a su nombre y era sumiso hasta el extremo. Siempre que se acercaba el mediodía esperaba pacientemente a que llegara su dueño para servirle su ración diaria de alfalfa. Pocos eran los caballos que podían compararse a Remanso pues era además de servicial muy veloz. Todo iba bien hasta que una mañana se dio cuenta que su amo no le había saludado, y siendo la hora del rancho empezaba a tener hambre. Al poco tiempo se sintió recompensado al dar media vuelta y ver que su comedero estaba repleto. Comenzó a engullir su ración cuando de repente empezó a notar una modorra y un sopor que no pudo vencer, cayendo dormido al instante. Pero lo que Remanso no había notado es que su ración diaria llevaba un componente especial que una persona desconocida (y de muy malas intenciones) le había administrado. Esta persona había amordazado a Benito (el amo del rocín) y no tenía otra intención que meterle en un camión muy amplio que había aparcado allí mismo y venderlo a un alto precio.

Al día siguiente, Remanso se despertó en otra cuadra y con cierta sensación de mareo. Sin duda su amo se hallaba lejos y el rocín se sentía triste pues era consciente de que algo le había sucedido al mismo.

Trató de liberarse de sus ataduras pero no pudo. Comenzó a desesperarse y entonces escuchó una vocecilla de dos chiquillas que se aproximaban a donde él se encontraba. De repente, sin saber por qué relinchó y pudo ver a las dos niñas aproximarse a su cuadra. Las dos infantiles comenzaron a acariciarle el morro y él se sintió reconfortado por unos momentos. Mientras esto sucedía a una de las niñas se le calló un paraguas dentro. La niña se lamentó pero la otra le dijo: -No te preocupes, Cris...Voy a abrir la portezuela y ahora mismo te doy el paraguas. - Al hacer esto la niña pudo ver que al caballo le habían marcado con una señal que le supuraba. Entonces el caballo vio que esa era su oportunidad y salió al galope internándose en el bosque que rodeaba la cuadra.

-Lauri; me parece que hemos hecho lo correcto; hemos dejado escapar al caballo pero yo creo que no era feliz aquí. Además hemos recuperado tu **cartera**. En ese momento el ladrón del caballo despertó de su profunda siesta y dándose cuenta de lo que había sucedido salió corriendo detrás de las dos niñas pero no pudo alcanzarlas. Así todos terminaron contentos menos el malechor que se quedó con la rabia como única



compañera.

"Amigo de taza de vino, es amigo suyo no mio"

Este refrán tiene como significado que hay gente que tiene mas amistad a una copa de vino que a un amigo.

Cuento relacionado:

Estaba yo con un amigo en un bar y le propuse ir al cine y prefirió tomar vino a pasar la tarde con un buen amigo, yo me enfadé bastante y me acordé de de este refrán.

FIN

"Amigo viejo vale más que el dinero".

"AMORES NUEVOS, OLVIDAN A LOS VIEJOS".

Interpretación: Los amores viejos tienen derecho a tener otros nuevos y con los nuevos olvidamos a los viejos.



DAVID J.

CECILIO

Este refrán significa que un amigo bueno y antiguo es mas valioso que el dinero.

Cuento relacionado:

Tenía yo un amigo que era muy antiguo y bueno. Yo estaba arruinado y él me ofreció su casa para vivir mientras encontraba trabajo. Me ayudó mucho en todo, al final yo encontré trabajo alquilé una casa y pude rehacer mi vida

"AMORES FORASTEROS, AMORES PASAJEROS".

Interpretación: El amor forastero no dura en el tiempo y es pasajero.

ROSA DE ESPINAS

Rosa de espinas,
difícil de coger y de tocarte con tus pétalos.
Rosa alumbras de belleza, con ese colorido tan vivo y hermosa,
que te compran, y para regalos de amor y de mortuorio,
para recuerdos de seres queridos y de amor por el día de San Valentín.
Rosa de amor rosa, que te alumbraba el sol en

los días de primavera.

Autor: Domingo

Escrito por Domingo en exclusiva para el periódico de la VENTANA ABIERTA.

Hasta ahora las necesidades de los habitantes de **Valdemoro** eran atendidas a tiempo parcial por el Equipo de Salud Mental de Aranjuez, colaboración que dependía de un concierto entre la Comunidad de Madrid y el Complejo Asistencial Benito Menni, de la Congregación de las Hermanas Hospitalarias, situado en Ciempozuelos. Los profesionales que desarrollaban esa actividad lo hacían también en otros núcleos rurales próximos.

Este cambio supone una mejora de la atención de los problemas de Salud Mental en **Valdemoro** ya que ahora los profesionales del Hospital 12 de Octubre se dedicarán de forma exclusiva a la población de este municipio de lunes a viernes en turno de mañana.

En la práctica conllevará además un incremento de la actividad asistencial dedicada tanto a la población adulta como a niños y adolescentes.

Acércate a nuestra realidad...
11/11/09

Noticias en la red. Artículos de opinión.

VALDEMORO 2006

Valdemoro 12 de junio de 2006.- El nuevo dispositivo de Salud Mental puesto en marcha por la Gerencia de Atención Especializada del Área 11 es atendido por profesionales dependientes del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario 12 de Octubre.

El equipo de la unidad está compuesto por dos psiquiatras, una psicóloga, una diplomada universitaria en Enfermería, una trabajadora social y una auxiliar administrativa.

ARTÍCULO DE OPINIÓN por Daniel

Me parece una noticia positiva ya que de ésta manera se podrán atender a más pacientes y aumentará la calidad del servicio hospitalario y yo considero que hay suficientes centros para atendernos y yo estoy contento con la atención que he recibido porque me siento respaldado.

Los esquizofrénicos tienen elevado riesgo cardiovascular

MADRID, 10 Nov. (EUROPA PRESS) -

Los pacientes con esquizofrenia tienen peor salud y, en concreto, una alta prevalencia a sufrir problemas cardiovasculares producto de factores de riesgo como la hipercolesterolemia, el tabaquismo, la hipertrigliceridemia y la obesidad, según un estudio realizado por psiquiatras españoles y publicado en la revista 'European Psychiatry'.

Los autores, encabezados por el doctor Miquel Bernardo, director del Programa de

Esquizofrenia del Hospital Clinic de Barcelona, realizaron análisis clínicos y entrevistaron a 733 pacientes con esquizofrenia durante estancias de corta duración en unidades de hospitalización peso.psiquiátrica de hospitales públicos, durante diciembre de 2004 y mayo de 2005.

Así, un 66 por ciento de los participantes en el estudio presentaba hipercolesterolemia y un 26 por ciento tenía niveles elevados de triglicéridos (hipertrigliceridemia). Por detrás se situaban otros factores de riesgo, como la obesidad (24%), la hipertensión (18%) y la diabetes (5%).

La presencia de estos factores de riesgo supone una notable merma de la salud física de los pacientes y puede afectar a su esperanza de vida. Al respecto, Bernardo explicó que "la tasa de mortalidad de las personas con esquizofrenia es

entre 2 y 3 veces superior a la población general. Esto se puede explicar parcialmente por la mayor frecuencia de suicidios y accidentes, pero sobre todo por el mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, respiratorias e infecciosas, que puede ser tres veces superior al de las personas sanas".

Entre las causas que provocan esta mayor prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en los pacientes con esquizofrenia, los autores del estudio RICAVA mencionan el tabaquismo --el 71% de los pacientes analizados eran fumadores--, el sedentarismo --el 70% de ellos no realiza ejercicio diario-- y el escaso seguimiento de las recomendaciones dietéticas y de pérdida de

peso.

Esto lleva a que el 19 por ciento de los pacientes estudiados cumplieren los criterios de síndrome metabólico, es decir, la presencia de tres o más factores de riesgo cardiovascular a la vez. Los datos del estudio corroboran que la franja de edad donde se dan más casos de síndrome metabólico es entre los 55 y 59 años. De acuerdo con estas cifras, el porcentaje de pacientes en riesgo de padecer un evento cardiovascular fatal en los próximos diez años sería del 6,5 por ciento, siendo ese riesgo más elevado en hombres (8,8%) que en mujeres (1,6%).

ARTICULO DE OPINION(CECILIO)

Los doctores tienen razón en las cosas de la salud de los esquizofrénicos pero creo que un esquizofrénico no solo tiene que cuidar su salud mental con la medicación adecuada sino también tienen que cuidar su salud en general y así no tendrán colesterol alto ni enfermedades cardiovasculares ,claro que si estas obeso tienes colesterol enfermedades cardiovasculares también puede influir en la salud mental de la persona.

LAS EMFERMEDADES MENTALES

Enfermedades como la depresión, la esquizofrenia, o bipolar, entre otras, son consideradas enfermedades mentales, que muchas personas tienen, aunque tienen los síntomas, no buscan tratamiento con el que pudieran vivir una vida normal.

Artículo de opinión por (Cecilio)

Yo creo que esto es cierto porque a mi me sucedió lo mismo, yo no sabia lo que me pasaba y estuve así mas de 6meses hasta que acudí al medico y me diagnosticaron esquizofrenia, fue muy duro para mi pero gracias a los tratamientos estoy mejor.



Imagen buscada en la Red por CECILIO