

Publicación mensual independiente para  
la comarca del norte de Tenerife

Ejemplar gratuito - Año V  
Nº 52 - Noviembre 2012

# Tangentes

[www.tangentes.es](http://www.tangentes.es)

LA GUANCHA **SANTA ÚRSULA** GARACHICO  
**SAN JUAN DE LA RAMBLA** LA OROTAVA **TACORONTE**  
ICOD DE LOS VINOS **LA VICTORIA** LOS REALEJOS  
**EL SAUZAL** PUERTO DE LA CRUZ **LA MATANZA**



Apuntes  
**UPSTAIRS**

**EN BUSCA DEL  
DEBATE PERDIDO**

**ANIVERSARIO VOLCÁNICO**

**LA MIRADA DE HUMBOLDT**

**LAS LÁGRIMAS DEL REY**

Salud

**EL BOCIO TIROIDEO**



Cuaderno de viajes  
**MARRAKECH II**

En Primera Persona  
**BURKA TEATRO**

**PURO  
TEATRO**

# Con B de BIENESTAR

¡Los Realejos está de enhorabuena! Ortopedia Violán estrena su nueva tienda, con su particular sello de calidad por sus marcas, nuevos servicios y la excelente atención personalizada que brinda a sus clientes. La empresa lleva más de 30 años en el ámbito de la salud y la farmacia.

**O**rtopedia Violán crece, y amplía sus instalaciones para ofrecer más y mejores productos, apostando por calidad y reconocidas marcas. En sus más de 200 m<sup>2</sup> se pueden encontrar soluciones ortopédicas para prevenir y aliviar el dolor sin distinción de edades, productos deportivos, ortopédicos y de ayudas para la tercera edad.

lia puede llevar una plantilla personalizada, cosa imposible en un zapato o sandalia común, así se combina lo ortopédico con la estética.

Ortopedia Violán utiliza un método para el estudio del pie del paciente que se apoya en la más alta tecnología, mediante la toma de la pisada en 3D por ordenador, la valoración de la dinámica y la estática del deportista con plataforma digital de cargas y las estabilimetrías. Con este sistema de última generación se fabrican plantillas personalizadas para cada edad y pie, tanto para niños y adultos, como para deportistas, pie diabético y geriátrico.

Otra de las marcas presentes es la de la afamada corsetería femenina Anita. 'Anita active' es una línea de alta funcionalidad y perfecta adaptación para mujeres deportivas; 'Anita comfort', para



mujeres con mucho pecho, y la línea maternal, productos que brindan a la futura mamá protección y confort en cada etapa. La marca Anita tiene también una línea de corsetería (Anita Care) para mujeres mactectomizadas, que ofrece prótesis de mama en perfecta armonía con sujetadores especiales y moda de baño, garantizando con ello seguridad y naturalidad en el día a día, en el deporte y en la natación.



En calzado infantil y adulto se garantiza al usuario un caminar cómodo y anatómico, siempre en sintonía con la filosofía de la empresa, que es la de mantener la calidad de los materiales y el adecuado tratamiento del pie. Ortopedia Violán es un SIS (Shop in Shop) en exclusiva de la marca de calzado Mephisto. ¡Realmente hay que probárselos! Calzan como un guante y el confort se siente de inmediato, gracias a su sistema aliviador de columna vertebral. La gran ventaja de esta línea de calzado es que hasta una sanda-

En noviembre  
Oferta especial para  
abonados del CB Canarias

“10% de  
descuento  
en TODOS los  
productos”

No acumulable con otras promociones.



Diseñada pensando en los deportistas, Ortopedia Violán apuesta por la línea completa de la marca McDavid. Muchas de las prendas de la colección fueron llevadas por los jugadores de la selección española de Baloncesto en las últimas olimpiadas. Los artículos más demandados son por ejemplo, las ortesis para prevenir lesiones: estabilizadores de tobillo, rodilleras, coderas, todo confeccionado en neopreno de 4mm, transpirable, y de alta calidad con diseño muy actual. Existen protecciones para todos los deportes con tejidos de última generación como el Hexpad, que es una fibra especial para sujeción y protección. Y productos de compresión, diseñados



para reducir rampas y calambres en el interior del músculo, y así eliminar puntos calientes. ¡Los diseños y materiales son espectaculares! Las prendas no se estropean, son transpirables, sin costuras y regulan la temperatura corporal. Todas cualidades perfectas para los deportistas. Además, Ortopedia Violán es proveedor oficial del CB Canarias.

En temas de rehabilitación, se ofrece toda clase de productos y útiles tanto para profesionales como para usuarios, además de un amplio catálogo de marcas para cubrir todo tipo de lesiones. Existe una enorme variedad en ayudas técnicas para la tercera edad, desde grúas y camas ortopédicas hasta ayudas



Para compras online y para estar al día con la actualidad, la nueva web de Ortopedia Violán:  
[www.ortopediaviolan.com](http://www.ortopediaviolan.com)  
 y en Facebook: Ortopedia Violán



para la casa y el baño. Y entre los servicios de atención a cuidadores y familiares Ortopedia Violán realiza una valoración gratuita en el domicilio del enfermo, además de charlas informativas. Otro servicio muy valorado es el que se ofrece a enfermos vasculares, con la toma de medidas para fabricación de prendas de compresión e información gratuita relacionada con esta patología.

Como novedad, el servicio integral de audición, de la mano de WIDEX AUDIFONOS, incluye la visita y valoración audiológica gratuita, 3 años de garantía y de pilas gratis, financiación sin intereses, nuevo seguro de pérdida y robo; visitas audiológicas post-venta y seguimiento y valoración auditiva gratuitos.

Los presupuestos son sin compromiso y adaptados a cada hogar y bolsillo. ■

AVDA. LOS REMEDIOS, 11  
 LOS REALEJOS  
 TEL.: 922 354 889



6

En Primera Persona



Cuaderno de viaje

12

# Sumario

Año V - Número 52  
noviembre 2012

Cocina

19

TANGENTES **el norte**  
de sí **HABLA...**

## Aprovecha nuestra SUPEROFERTA ANIVERSARIO:

Super-ligero para el verano,  
Rellenos nórdicos - lavables,  
antialérgicos.  
Varios tamaños desde **29 €****Bettenhaus  
Hammerer**25  
AÑOS**Dirección**  
Silvina Ruiz Lingenfelder  
Móvil: 628 10 58 85  
silvina@tangentes.es  
Carlos G. Lingenfelder  
carlos@tangentes.es**Producción**  
**Algarat**  
MULTIMEDIOS S.L.**Humor gráfico:**  
J. Mena T. Tel.: 922 37 25 58**Colaboran en este número:**  
Camy Domínguez  
Salvador García Llanos  
Marisol Morales  
Pantaleón Hdez. Rodríguez  
Yaiza Bocos Mirabella  
Juan Torres López**Redacción y Publicidad**  
Tel. + Fax: 922 343 898  
Tenerife - España  
tangentes@tangentes.es  
www.tangentes.es**Imprime**  
Imprenta Travieso, S.L.  
Tel.: 922 330 317  
Depósito legal  
TF-739/2008*Revista Tangentes y  
Algarat Multimedia S.L.  
no se hacen responsa-  
bles de las opiniones de  
terceros vertidas en  
el material publicado.  
Prohibida su reproduc-  
ción parcial o total en  
cualquier medio sin  
autorización previa.*

## Índice

|    |                                                 |                                                              |
|----|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 2  | Publirreportaje<br>Con B de bienestar           | Apuntes<br>14 La mirada de Humboldt<br>Aniversario volcánico |
| 5  | Tendencias<br>Desenfada e informal              | 15 Upstairs<br>16 En busca del debate<br>perdido             |
| 6  | En Primera Persona<br>Burka teatro              | 17 Las lágrimas del rey<br>18 Gacetillas<br>Contra el fuego  |
| 11 | Salud<br>El bocio tiroideo                      | 19 Cocina<br>Coronitas integrales                            |
| 12 | Cuaderno de viaje<br>Ramadán en<br>Marrakech II | 20 La Traca<br>22 Agenda                                     |

## Editorial

### Queridos lectores:

¡Una vez más en tus manos, querido lector! Entre novedades y buenas noticias, el otoño se presenta lluvioso -por fin- y verde, el paisaje. Por eso, en **Cocina** te adelantamos una receta para unos panes integrales crujientes y sabrosos. Avivamos el paso transi-  
tando Marrakech, mirando con otros ojos.

Para quienes apuestan por el amor, en **Tendencias** disfrutarán de una boda informal y desenfadada.

Entrevistamos a Aranza Coello y Nacho Almenar, más conocidos como Burka Teatro. En **Primera Persona** nos enteramos el por qué del nombre, cómo funciona el circuito del teatro en Canarias y lo que se siente arriba del escenario.

En **Salud**, el bocio tiroideo. Y la actualidad, desde la sección de **Apuntes**, donde pasa lo que pasa con un guiño para entender la realidad. **Agenda** y entretenimiento, en **La Traca**.

¡En un mes, más!

La Redacción

Su especialista en descanso sano

Los Realejos, C/ El Toscal, 7 • Tel.: 922 362 408 • Fax: 922 363 507  
bettenhaus@hammerer.biz • www.bettenhausteneriffa.com

# Desenfada e informal

## Dar el ¡Sí, quiero! por primera o por segunda vez

**E**n el caso de una boda informal, los novios se desentienden de un protocolo rígido y se dedican a disfrutar de la fiesta con sus invitados. La idea principal es sentirse "como en casa". Así que ¡esmoquin fuera! Ropa elegante sí, puesto que la ocasión lo merece, pero menos encorsetada. Se crean ambientes tipo *lounge*, donde conversar y tomar un cóctel. Dar un toque rústico y *vintage* a la celebración sigue siendo tendencia. Para bailar hay un ambiente discoteca, donde se puede escuchar la música preferida de los novios, con un dj que amenice la velada. ¡Y flores, muchas flores como centro de mesa en preciosos recipientes de cristal! Los pétalos sobre



FOTO: FUENTE DE CHOCOLATE DE OLIVER YANES



opciones de postres reflejan la naturaleza caprichosa y divertida de las bodas informales de hoy.

Vive una auténtica sensación:  
¡Pon la guinda con Francachela!

el mantel dan un delicado toque de frescura. El menú es flexible y muy variado, porque se pueden degustar platos ligeros a través de distintas propuestas culinarias en las 'Islas Gastronómicas temáti-

cas'. Así encontramos islas de ibéricos, asiática, española, mejicana o libanesa. ¡Todo un mundo a degustar!

La 'Isla de Golosinas' hará las delicias de los invitados, sobre todo si incluye también una fuente de chocolate, divertidas piruletas de bizcocho y nubes de colores. El centro lo protagonizará la tarta de boda a juego con la torre de mini pasteles o *cupcakes* decorados, que será un atractivo más para todas las miradas. Las





Aranza Coello

Aranza Coello y Nacho Almenar son Burka Teatro. La compañía tiene su sede en La Matanza de Acentejo y desde allí llevan el arte escénico hacia todo el archipiélago. Y más allá también, porque sus espectáculos han llegado a Argentina, Uruguay, Cuba y resto de España. Han sido premiados y nominados por su trabajo, y son reconocidos por llevar adelante una labor de pedagogía teatral con niños, adolescentes, adultos y mayores.

# PURO TEATRO

una entrevista con Aranza Coello  
y Nacho Almenar de  
**Burka Teatro**

**S**e nota que disfrutan con lo que hacen porque hablan con entusiasmo y energía. Para Aranza y Nacho el teatro es su vida. Dos amigos que se encontraron para inventar personajes y situaciones, interpretar experiencias humanas y transmitir sentimientos a nosotros, el público.

**Últimamente el nombre de Burka Teatro está muy presente en las carteleras con varias obras en paralelo.**

**Aranza:** Sí, siempre. Nosotros tenemos dos vías de trabajo: Una con los espectáculos más grandes o de gran formato -pensados para su puesta en teatro-, y otros más versátiles, con un diseño que se adapta perfectamente a salas y otros espacios al uso -salitas de barrio, centros culturales, etc.- y con los que podemos mostrar un producto cultural diferente y llegar a un público que a veces es un poco temeroso de asistir a un teatro.

**O sea que depende del espacio donde se vaya a representar.**

**Aranza:** Claro. Con la salvedad de que 'Crisifixión', nuestra última obra de creación propia, es un formato intermedio que se adapta a todo espacio. Por concepto escénico es de los mayores, pero la puesta en escena es media.

**Hablaremos enseguida de esta obra en particular.**

**Aranza:** Nosotros empezamos con formatos mayores con 'La Lapa', 'La Loca de la Casa' y 'Senderos de gloria'; y entre los formatos menores tenemos 'Historias rusas', 'Bocacho de risa' y los espectáculos infantiles 'Magalfa' 1 y 2. Consideramos que de este modo podemos ofrecer una paleta cultural amplia que nos sirve para llegar a todos los públicos y a muchos públicos diferentes; y nos posibilita mantener la única vía de supervivencia para seguir adelante.

**Las compañías suelen diferenciarse en que hacen teatro o para adultos o para niños. ¿Cómo se entiende que Burka Teatro abarque tanto?**

**Aranza:** Creemos que esto parte del punto en que tanto Nacho como yo somos profesores y llevamos muchos años dando clases de teatro. Trabajamos con niños, con adolescentes, con adultos, con mayores de la tercera edad... Todos los años montamos obras con los niños, con lo cual ese lenguaje del juego no se nos hace extraño.

**¿Son obras de teatro interactivas?**

**Aranza:** Sí, sobre todo las infantiles. El público infantil es súper-divertido y siempre intentamos jugar con la participación de los niños.

**¿Qué formación tienen ustedes?**

**Nacho:** Es distinta en los dos casos. Aranza tiene una formación reglada,

pero yo soy totalmente autodidacta. He tenido algún que otro profesor en talleres puntuales -hasta diría de forma anecdótica- pero no he tenido una preparación escolar. De hecho, yo siempre digo que he aprendido más dando clase que recibiendo: Esto de trabajar con gente te permite aumentar tu percepción para transmitir, porque básicamente el teatro es eso.

### ¿Adónde dan clase?

**Nacho:** Hemos trabajado en colegios, colectivos de la tercera edad, colectivos privados también. Aranza se ha centrado más en la docencia actoral, ella es profesora en la Escuela de Actores de Tenerife.

**Aranza:** Así es, y salvo talleres muy puntuales y cortos, me dedico junto con un equipo docente solamente a dar clase a grupos de infantil y juvenil hasta dieciocho años.

**Nacho:** Actualmente yo estoy dando clases en el municipio de La Matanza, y hasta hace poco tiempo manteníamos un taller donde mis alumnas son un poquito mayores, de entre 75-86 años. El grupo se mantuvo durante muchos años, estuvieron girando en el circuito amateur de teatro: El 'Club Rosalba'. Ellas son para La Matanza un referente cultural de toda la vida.

### Burka Teatro. ¿Por qué eligieron ese nombre?

**Nacho:** Explícalo tú.

**Aranza:** Bueno. Estábamos barajando varios nombres, hasta que salió Burka: sí, suena bien, sí; es llamativo, sí. Pero sobre todo nos parecía relevante que hubiera tanta repercusión mediática con respecto al tema y de repente fue una cuestión fundamental hasta para forzar la incursión norteamericana en Oriente Medio, un justificante perfecto. (De esas lluvias vienen estos lodos...) Y después no ha pasado nada más. A nadie le importa ya si las mujeres afganas siguen viviendo en unas condiciones horribles.

**Nacho:** Y pensar que en su momento eso fue defendido por magníficas plumas tanto de la derecha como de la izquierda mediática, que respeto muchísimo. Pero ahora nadie dice nada más.

### ¿Y qué creen que pasó?

**Aranza:** No lo sé. A pesar de que todo era cierto, se esfumó.

**Nacho:** Quizá es eso de que somos españoles, nos tiramos a la piscina a ayudar y después se nos va el impulso.

**Aranza:** Da igual, lo importante es que algo trascienda.

**Nacho:** Entonces nosotros decidimos que cada vez que se nombre a la compañía, la gente piense en el burka.

### Háblennos un poquito de cada obra.

**Aranza:** El primer trabajo que hicimos fue 'Tres tristes tigres' de José Sanchis Sinisterra. Luego 'Historias Rusas' basado en textos de Chéjov. 'Magalfa y el Rey analfabeto' es una adaptación de cuentos infantiles hilvanados con algún cuento nuestro. Y también en 2007, 'Bocacho de Risa', que es un divertimento con tres actores, sobre textos del Decamerón<sup>1</sup> y de Alejandro Casona. En todos los casos realizamos adaptaciones al teatro.

**Nacho:** Por ejemplo, 'La Lapa' es una novela muy recomendable de un escritor de Lanzarote, José Betancor -él firma como Ángel Guerra- que también adaptamos para teatro. 'La loca de la casa' es un texto de Galdós que redujimos, que en su época escribía y escribía y escribía cinco actos... Después vino el 'Magalfa 2 - El increíble viaje', cuentos adaptados en consonancia con la primera parte. Más tarde llegó 'Senderos de Gloria', obra basada en la película de Stanley Kubrick y en la novela homónima de Humphrey Cobb, y que adaptamos también. Y lo más actual, lo más nuevo que estamos presentando es 'Crisifixión', con textos totalmente nuestros.

### ... donde la actualidad sobra como inspiración.

**Aranza:** Más allá de lo que uno se imagine, la obra no se refiere sólo a la crisis económica, sino a todas las crisis por las que pasa un ser humano.

### Enseguida retomamos el tema. ¿Quién de los dos realiza las adaptaciones de los textos?

**Nacho:** Nos machacamos cada uno por su lado y luego, conjuntamente.

<sup>1</sup> El Decamerón es un libro constituido por cien cuentos y novelas cortas, terminado por Giovanni Boccaccio en 1351. Trata sobre tres temas: el amor, la inteligencia humana y la fortuna.



Nacho Almenar

## No les pregunté antes. ¿Ustedes son amigos, son pareja...?

**Nacho:** Somos súper-amigos desde 2001. Antes no nos conocíamos.

### ¿Y cómo se conocieron?

**Aranza:** A través de un amigo, realizando un proyecto teatral. Yo escribí un texto y necesitábamos alguien para la dirección. Y salió el nombre de Nacho. Nos pusimos en contacto, él dirigió el espectáculo, estuvimos de gira y así seguimos. Luego surgieron *un textito aquí que puede ser interesante*, una adaptación llevó a la otra, y al final conseguimos un producto que logramos vender; de repente decidimos dejar nuestros respectivos trabajos, fuimos montando cosas que funcionaban... y hasta hoy. Nos lanzamos de cabeza a la piscina teatral.

### No se arrepienten.

**Aranza:** No, claro que no. Nos enfadamos muchas veces por las circunstancias del entorno, la situación en general...

### Hablemos del entorno. Las dificultades de hacer teatro en una isla en el medio del Atlántico, en el norte de Tenerife...

**Nacho:** Pero ese no es el entorno nuestro, sino el archipiélago canario. Incluso hemos estado en Argentina, en Uruguay, en Cuba, en la península.

**Aranza:** Nosotros estamos coyunturalmente en La Matanza, realizamos proyectos y actividades conjuntamente con el ayuntamiento y las escuelas, hacemos asesoramiento cultural y nos sentimos muy cómodos aquí. Pero nuestro modo de hacer teatro no depende de un ámbito en particular, no está ligado al entorno como, por ejemplo, el teatro que hace Medio Almud<sup>2</sup>, que está vinculado directamente con su lugar.

### Mi pregunta iba más bien dirigida a la proyección del teatro en Tenerife, a qué pasa con los alumnos y con el público.

**Nacho:** Si la pregunta es si se puede sobrevivir con el público que acude al teatro, la respuesta seguramente es no.

### ¿Por qué pasa esto?

**Aranza:** Porque no ha habido una lí-



Cristifusión

nea de gestión y programación cultural realmente sólida, y sí, un paternalismo excesivo desde la administración, que en parte es lógico para proteger y promocionar la cultura. Pero el estado solamente ha sostenido la cultura sin tener una estrategia para crear conciencia de público. Si tú a la gente no la informas, no le enseñas a valorar la actividad artística que se realiza aquí y no creas un hábito, nunca entenderá ese valor. Porque la gente sí sabe que hay otras expresiones artísticas que tienen un valor, de hecho va y las paga. Y las paga muchísimo más caras que actividades locales, sin cuestionarse nada más. Por otro lado también es comprensible que el público esté un poco confuso. Me explico: últimamente



Magalfa 2

hay mucha gente que tiene ganas de decir cosas de modo amateur -lo cual me parece perfecto y muy valioso- pero creo que depende de los programadores de las salas que cada propuesta pueda ser expuesta con toda claridad, para que no se provoquen situaciones indeseables: los que hacemos teatro profesional no podemos aceptar ciertas condiciones. Nosotros vivimos de esto y es duro mantener una empresa, pagar impuestos y ver que hay una competencia desleal.

**Nacho:** Y te repito que hemos visto ideas de teatro amateur que son muy creativas, pero el tema es demasiado delicado y debería ser regulado.

### ¿El público se educa en la sala o en la escuela?

**Aranza:** En la sala.

**Nacho:** Sí, también; aunque hay un intento de trabajo desde las escuelas. El problema básico es la forma incoherente de gestión de las salas que hasta ahora llevan las instituciones públicas. No hay una programación estable; hoy hay teatro y hasta dentro de tres meses, nada. Así es imposible fidelizar a un público. Sin embargo, donde hay programación, la gente responde, como en el Teatro Leal o en el teatro de El Sauzal, por ejemplo.

**Aranza:** El público se siente defraudado si no lo fidelizas.

**Nacho:** Cuando tú vas al cine no te planteas *¿habrá cine hoy?* La película te puede gustar más o menos, pero siempre hay cine. ¿Por qué no puede haber teatro, digamos, todos los viernes...?

### ¿Y ustedes con qué expectativas se suben a un escenario? ¿Qué esperan conseguir con una representación?

**Nacho:** Conectar con el público, que lo que transmitamos les interese.

**Aranza:** Conmover en cualquiera de sus sentidos. Y mi deseo sería que la gente se llevara algo a su casa, sobre todo aquí dentro (señala el corazón). Eso sería un regalo, que algo cambie. Para mí.

### Siendo ustedes dos en la empresa, ¿cómo eligen la obra que van a poner en escena y cómo seleccionan los actores que hacen falta?

**Nacho:** Primero viene la idea. ¡Oye, podríamos montar este texto que me encanta, o hay trabajo con el plan de ini-

<sup>2</sup> Medio Almud, entrevista del N° 16 de Tangentes, octubre de 2009.

ciación a la lectura... Normalmente tenemos nuestro equipo bastante estable que se va ampliando según lo requiera cada espectáculo.

**Aranza:** Ya nos conocemos y así todo es más fácil de hacer. Además, Nacho y yo nos lo pasamos trabajando, buscando información, textos nuevos, leyendo (aunque menos de lo que deseamos), o delante del ordenador. En realidad pasamos más tiempo juntos que con nuestras respectivas familias.

**Nacho:** Ojalá tuviéramos más tiempo para dedicarlo a lo que realmente nos gusta, que es la parte creativa. Tenemos que estar también en gestión y producción, y eso nos quita mucho tiempo para crear. Hombre, ojalá no hubiéramos tenido que hacer esto. (Vuelve sobre el cartel de promoción de la obra 'Crisifixión'). Pero decidimos ponerle un punto de humor a la crisis y hablar de las muchas crisis por las que pasamos todos a lo largo de nuestras vidas. Así empezamos.

**Aranza:** Queríamos hacer algo actual. Hablar de la crisis, sí, pero dándole un giro. Afectados estamos todos.

**Nos llamó la atención que la obra no es una comedia sobre el tema, sino que realmente ayuda a entender lo que está pasando.**

**Aranza:** Para nosotros el planteamiento inicial era hablar sobre lo que está pasando, pero no queríamos cerrarlo sólo sobre la crisis económica. Nos importó el modo en que nos enfrentamos a las

distintas dificultades: si somos cobardes, o valientes, osados o miserables.

**¿Cómo reacciona el poder frente a esto? Porque algún político podría darse por aludido.**

**Nacho:** Yo no veo reacción, sinceramente. Vivimos en un mundo acostumbrado a los carnavales, las murgas ponen a los políticos verdes de verdades y ellos con su sonrisa, tan tranquilos. Al final terminas aceptando pulpo como animal de compañía.

**Aranza:** Hay alguna gente que sale del teatro como diciendo *pues no me ha gustado mucho*. El otro día, por ejemplo, una amiga que trabaja en la banca me dijo que algo le había molestado. Pero al final me comentó que en realidad fue porque se había sentido reflejada en uno de los personajes. Yo valoro el comentario, porque habrá otros que lo nieguen. Lo cierto es que a través de la risa puedes llegar al alma de los demás. Supongo que es porque te baja las defensas y te permite luego reflexionar sobre el tema cuando vuelves a casa. Así funciona la comedia tradicional; el clown que te muestra sus miserias y que te hace sentir lo cerca que has estado de sufrirlas tú. Te salvaste, pero podrías haber sido... Sabemos que no podemos dar una solución, pero sí 'rascar la superficie' para sensibilizar y pasar la pelota a los espectadores.

**Nacho:** Igual, yo salgo ahora a la calle y respiro la tristeza de la gente.

**Aranza:** Esa es una herramienta más del sistema. 'Mantén a la gente agotada, hundida en la queja constante y nadie moverá un dedo.' La queja es muy peligrosa porque no te deja ver la salida.

**La frasecita: 'Es lo que hay'...**

**Aranza:** Claro. Lo que hay es lo que quieras hacer tú con la vida. Por supuesto que nosotros también pasamos por momentos en los que sentimos que todo se nos hunde. Pero salimos adelante con un *¡vamos a seguir trabajando!* Mira, todos nuestros proyectos son de producción propia, salvo 'La loca de la casa'. Siempre nos hemos financiado solos, desde antes de que vinieran las vacas flacas, porque creíamos que el dinero de la administración debía volcarse en el trabajo, en la gira, en la distribución; que

## SALUD SIN PASTILLAS

Con la fisioterapia que aplicamos en nuestro centro buscamos el origen más profundo de su problema físico

**Puede ser que le duela,** por ejemplo, el hombro. Seguramente usted ya ha visitado varios especialistas y nadie ha mirado más que su hombro. Quizá recibió muchos tratamientos locales en la zona dolorida, como masaje, ultrasonido, calor, electroestimulación... O le hicieron radiografías, ecografías, resonancias magnéticas, etc. Es muy posible que le hayan recetado calmantes que le habrán aliviado por un par de semanas. ...Y, como mucho, alguien le ha mirado el cuello o la columna cervical. Con nosotros va a experimentar un camino distinto para dejar de sentir dolor, porque buscamos y tratamos más allá de los síntomas locales. Puede ser que le duela el hombro porque hay una tensión muscular en el diafragma (el músculo abdominal que acciona la respiración) o puede doler por una sobrecarga en un órgano distinto, que se refleja en el hombro...

Si a usted le pasa como a muchas otras personas que han probado tratamientos sin resultados definitivos, en el Centro de Salud Calle Verde tenemos otra respuesta.



Centro  
de Salud  
**CALLE  
VERDE**

FISIOTERAPIA, REHABILITACIÓN,  
ACUPUNTURA, MASAJE, YOGA,  
CHI KUNG, MEDITACIÓN, PSICOLOGÍA



922 33 61 09 • 679 90 99 95  
676 393 014 • c/Nicandro Glez.  
Borges 44, La Orotava

[www.calleverdesalud.com](http://www.calleverdesalud.com)



Siempre es el momento apropiado para hacer lo que es correcto. Martin L. King

hubiese más posibilidad de actuaciones en lugar de que nos pagaran el espectáculo.

**Nacho:** Deberíamos explicar cómo funciona el circuito. Antiguamente, el Gobierno de Canarias metía mucho dinero en la producción de espectáculos. Las compañías acudían a ese fondo para presentar un proyecto y recibir una subvención.

### ¿Antiguamente es...?

**Nacho:** Hasta hace tres, cuatro años.

### El final de una era.

**Nacho:** A partir de ahí funcionan mejor o peor tres circuitos. Uno que es el circuito regional, que lo dota el Gobierno de Canarias pagándote el caché completo cuando vas a las islas menores, y el 50%, si vas a las islas capitalinas; el otro 50% lo gestionas con el ayuntamiento pertinente. Los otros dos circuitos son insulares, negociando con el Cabildo de Gran Canaria o con el de Tenerife al 50% y el resto, con los ayuntamientos. En Tenerife incluso, había una dotación de dinero destinada a la producción de espectáculos que hace tres años se quitó para colocarlo en un fondo y ponerlo en gira. Pero al final ese dinero se quitó del todo. Ha habido un recorte que a nosotros no nos ha afectado porque nunca pedimos esa subvención, pero es probable que se 'carguen' el circuito porque de él dependen muchas compañías.

### De todos modos, ahí no hay nada que ir a buscar ahora.

**Nacho:** Sí, pero hay una cosa que igual no termino de entender. En Canarias tenemos teatros y auditorios magníficos que han costado lo suyo para que luego no los doten de programación permanente. Es una pena que muchos de ellos permanezcan vacíos y cerrados. Aquí mismo, en La Matanza, tenemos un teatro precioso muerto de risa, porque le falta un empujón de poca inversión: ¡son cuatrocientas plazas! ¡Es que venimos gratis para recaudar fondos y ponerlo a funcionar! Por ejemplo, donde vamos a actuar ahora, en Arona, hay tres teatros que se programan de forma muy puntual. ¿Conocen el Auditorio de Tacoronte? Es una sala preciosa con trescientas plazas. Cada ciudad tiene espacios maravillosos. Es que te pones a ver: en Tejina hay uno, en El Sauzal, otro, en Tegueste, otro más. En la Universidad laboral, el del Paraninfo... La Laguna tiene, calculando a lo 'bóbili' unas cinco salas. Aquí, ¿teatros? Por un tubo. Pero no se utiliza el circuito lo suficiente.

### Hablemos de premios y menciones.

**Nacho:** Uno de los monólogos de 'Tres tristes tigres' fue galardonado con el primer Premio de Interpretación de Monólogos Teatrales del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife. 'La Lapa' fue



Crisifixión

finalista a los premios Max 2007 como Espectáculo Revelación. Con 'Historias rusas' Aranza ganó en 2010 el premio a Mejor Actriz Protagonista, en el Festival Internacional Mar del Plata, en Argentina. 'Senderos de Gloria' recibió 5 Premios Réplica (Mejor Espectáculo, Mejor Dirección, Mejor Actriz, Mejor Escenografía y Mejor Iluminación) y en 2011 fue seleccionado entre 118 compañías para participar en el XIV Certamen Nacional de Teatro Garnacha de Rioja, en Haro; Carlos Brito ganó el premio a Mejor Actor de Reparto.

### ¿Próximas funciones?

El día 16 presentamos 'Magalfa y el rey analfabeto' en el Centro Cultural Arguayo, en Santiago del Teide (18.30 h). El 17, 'Crisifixión' en el Centro Cultural de Adeje (20.30 h), y el 23 en el Mercadillo del Agricultor de La Matanza, a las 11.00 y a las 20.00 h. Y 'Senderos de Gloria', el 30 en Auditorio Los Cristianos a las 20.30 h. En diciembre, los días 1 y 2 enseñamos la arquitectura y la historia de La Laguna en 'Rutas teatralizadas de patrimonio' con un pase por la mañana y otro por la tarde. Todos los años es diferente, un historiador va dando el hilo conductor, vamos vestidos de época, es algo muy interesante. ¡Nos vemos en el teatro!

SILVINA RUIZ LINGENFELDER



Crisifixión

BURKA TEATRO, S.L.  
Tfnos.: 922 579 244  
637 492 006 / 637 492 012  
e-mail: info@burkateatro.com  
www.burkateatro.com

# EL BOCIO TIROIDEO



Dr. Orvelindo Rodríguez

## ¿Qué es la glándula tiroides?

El tiroides es una glándula endocrina con forma de mariposa que se encuentra en el cuello, localizada sobre la tráquea, justo debajo de la llamada nuez y a muy pocos centímetros de la piel, hasta el punto que puede palparse con los dedos si se está entrenado par hacerlo. Su función es producir y almacenar hormonas. Las hormonas tiroideas son sustancias que circulan en sangre y ayudan al organismo a conservar el calor, regular el metabolismo y favorecer la función de todos los órganos, sobre todo del cerebro y músculos.

El tiroides es un glándula sensible a la radiación, afectándose en las fugas radioactivas como en las ocurridas en el Tsunami en Japón o cuando se emplean tratamientos con radioterapia sobre cabeza y cuello.

## ¿Qué es un bocio?

El término "bocio" simplemente significa tiroides con un tamaño mayor del esperado. Es importante saber que la presencia de un bocio no significa necesariamente que la glándula está funcionando mal. El bocio puede ocurrir en una glándula que está produciendo demasiada

hormona (hipertiroidismo), poca hormona (hipotiroidismo), o una cantidad adecuada de hormona (eutiroidismo). Por lo tanto, el aumento del cuello en un individuo por un bocio indica que hay una condición que está presente y causa un crecimiento anormal.

## ¿Qué causa el bocio?

A pesar de que una de las causas más frecuentes en el mundo de formación de bocio es la deficiencia de yodo, en nuestro medio la causa más frecuente es la llamada tiroiditis de Hashimoto, una inflamación crónica que afecta al tiroides por mecanismo autoinmune. Esta inflamación conlleva que se pierda con el transcurso del tiempo la función de producir hormonas, produciendo un hipotiroidismo. Es la falta de hormona tiroidea la que ocasiona que la glándula hipofisaria, una pequeña glándula del tamaño de una oliva que se sitúa debajo del cerebro, produzca -en un intento de compensar la falta de hormonas- una secreción elevada de la hormona tirotropina (TSH) que tiene por objeto estimular el crecimiento del tiroides para que, al aumentar de tamaño, pueda segregar la hormona faltante.

Otra causa común de bocio es la enfermedad de Graves. En este caso, el sistema inmune produce un anticuerpo que estimula el crecimiento del tiroides (bocio) y de forma consecuente hace que aumente la producción de hormonas originando un hipertiroidismo.

También se puede detectar la existencia de uno o varios nódulos o "bultos" en el tiroides. A menudo se detectan al visualizarse un bulto en cuello donde está situado el tiroides o es descubierto de forma casual tras palparse el cuello por parte del médico.

Además de las causas mencionadas hay muchas otras causas menos comunes, algunas de ellas genéticas, otras relacionadas con lesiones o infecciones en el tiroides, y algunas, más raras, a tumores (benignos o malignos).

## ¿Cómo se diagnostica un bocio?

El diagnóstico de un bocio se hace generalmente o en el momento de un examen médico o cuando el individuo percibe un agrandamiento en el cuello. La presencia de un bocio indica una anomalía de la glándula tiroides que debe ser estudiada. Como primer paso, debe hacerse un examen médico y acompañarlo según la exploración realizada de pruebas sanguíneas de función tiroidea.

## ¿Cómo se trata el bocio?

El tratamiento dependerá de la causa del bocio. Si el bocio se debe a una deficiencia o falta de hormonas, se le indicará hormonas tiroideas. En el caso del hipertiroidismo (exceso de hormonas), se indicará medicación para bloquear la producción de hormonas, yodo radiactivo y en casos muy individualizados, cirugía.

Más información:  
Unidad de Endocrinología y Nutrición  
Hospiten Tamaragua  
922 38 52 35

**hospiten**



FOTOS: MARISOL MORALES

# RAMADÁN EN MARRAKECH (2)

## Estoy en Marrakech y es Ramadán.

A las cuatro de la mañana suena la primera llamada a la oración. Para una persona que no es musulmana, como es mi caso, el canto del muecín a esa hora resulta exótico. Esa interrupción del sueño la siento como un recordatorio de estar en otro país, con otra cultura y otra religión. La sensación me resulta excitante, y con esa emoción vuelvo a conciliar el sueño mientras los fieles musulmanes hacen la primera de las cinco oraciones del día.

**D**espués de un plácido desayuno en la terraza del bonito Riad donde me estoy alojando, salgo a la calle. La Medina empieza a despertar no muy pronto. Entre las nueve y las diez de la mañana comienza la actividad comercial. A esa hora, en el zoco, algunas tiendas están abiertas, otras lo están haciendo.

Humedecer el trozo de calle que está delante de la tienda forma parte del ritual de la apertura. Se hace para evitar el polvo. La verdad es que les encanta echar agua en la calle, lo hacen varias veces al día. A esas horas el calor no es excesivo. Pasear por el zoco con tranquilidad viendo cómo las tiendas van adquiriendo vida, es la mejor forma de empezar el día. Abren sus puertas y comienzan a sacar los artículos fuera, para ser expuestos al paseante. Cuelgan bolsos, ropa, alfombras o cualquier objeto artesano de unos ganchos o cuerdas que se quedan puestos toda la noche, cogi-

dos de algún techo que sobresale de la pared de la tienda. En el suelo ponen cerámicas, vasijas, tabloncillos o colgantes, zapatos o cualquier mercancía llena de color y atractivo. Cuando la tienda está montada queda transformada en un escaparate abierto, llamativo y con vida propia. Ellos siempre están ahí, ofreciendo sus productos a todo el que pasa por delante de su puerta.

Después del recorrido por el zoco llego a la Plaza, la gran Plaza Jemaa El Fná, corazón de Marrakech. Allí me tomo el primer té con menta del día en el café Le France. Desde su terraza contemplo cómo llega un hombre joven, se detiene siempre en el mismo lugar y abre su destartalada sombrilla que sólo son pinchos con una tela rota que cuelga por un lado. Sujeta el tubo central, separa los pinchos y extiende la envejecida lona enganchándola en cada punta. Debajo pone una pequeña silla y un taburete a modo de mesa donde ofrece

su pobre mercancía. Ya está, a vender, y así, cada día. Me entretiene ver el movimiento de los carros de caballos, los taxis o el pasar de la gente. Estar en la terraza de cualquier café de esta plaza y mirar lo que allí sucede es siempre un espectáculo.

La mañana sigue transcurriendo por las calles de la Medina, caminando por las vías principales o por los callejones laberínticos con sus paredes de color rojizo. Este es el color que predomina en las calles del antiguo Marrakech. Seguimos paseando y vamos cambiando de barrio. De vez en cuando hay que detenerse para tomar un jugo fresco de frutas, un té o simplemente agua fría. Hay que refrescarse con frecuencia cuando la temperatura pasa de los cuarenta grados.

Siempre se descubre algo nuevo en esos paseos. La Medina está repleta de sorpresas agradables. Detrás de una pequeña puerta puede esconderse un



maravilloso riad, un café con mucho encanto o un restaurante lujoso. El estilo árabe no enseña las riquezas, no les gusta la ostentación. El exterior es extremadamente discreto y sólo cuando estamos dentro podemos apreciar la exquisitez del lugar. Los sitios más bonitos están detrás de una pared sencilla y una pequeña puerta (muchas veces hay que agacharse para poder pasar). Una vez que hemos entrado, la belleza y la sofisticación nos sorprenden.

A mediodía, la temperatura puede llegar a los 49°. Una semana antes había alcanzado los 52°, pero en Marrakech no hay humedad, lo cual facilita soportar estas temperaturas. Es cuestión de buscar la sombra. En ella se está mucho mejor.

Volvemos a la Plaza Jemaa El Fná para comer en una de sus terrazas. Cada día es un placer pedir una ensalada marroquí y un cous cous (de cordero, pollo o verdura), o una sopa harira y un tajin. La pastilla (pan dulce y crujiente relleno con carne) es ideal como entrante. Para beber, jugo de naranjas recién exprimidas, y de postre, yogur natural, que es fresco, suave, un poco líquido y está riquísimo. La comida marroquí es deliciosa y en casi todos los restaurantes de la Plaza se pueden saborear los platos tradicionales a buen precio. La Plaza de las Especies también es un buen lugar para comerse una ensalada, bocadillos de pollo, tomar jugos de fruta fresca y cualquier otra delicia del lugar. Aquí el ambiente es diferente, más tranquilo y apacible, pero igualmente interesante.

Hay otros muchos sitios para detenerse y disfrutar de un buen almuerzo. Uno de mis preferidos es el Café Literario “Dar Cherifa”, metido casi en el zoco. Es un lugar de gran belleza, con historia, arte y magia. Los momentos vividos aquí son inolvidables.

Después de la comida, lo mejor es ir a descansar al riad. Los riad son casas medievales que han sido restauradas y se explotan como pequeños hoteles. Toda la Medina es una ciudad medieval, en cualquier calle hay un riad. Algunos de ellos son auténticos oasis de lujo y relax dentro de la algarabía de la ciudad.

Cuando la tarde comienza a caer, el movimiento en las calles aumenta. Aparecen puestos de pan recién horneado y los vendedores de comida hecha salen a vender sus platos. Las pastelerías se llenan de compradores y la gente se mueve con prisa llevando bolsas o paquetes en la mano. Están preparando el “Iftar”, la primera comida del día que compartirán en una gran mesa familiar.

A las siete y media de la tarde, cuando se pone el sol, se oye el potente sonido de las sirenas y el canto del muecín al unísono, es el fin del ayuno.

Éste es, para mí, el momento más bonito del día. Procuro estar siempre en la calle a esa hora. Todo está tranquilo. Las pocas personas que están afuera detienen su actividad y toman su “iftar”. Paseamos tranquilos, saludando a los pequeños grupos que se reúnen para compartir ese momento.

El “iftar” es el desayuno; lo llaman así

porque es lo primero que comen en el día. Comienzan tomando algún líquido: jugos, leche, caldo, agua o té. Después de esto, muchos fuman, y seguidamente comen. Normalmente empiezan con la “harira”, una sopa hecha con legumbres y verduras, riquísima y muy nutritiva. A continuación vienen todos los platos de su rica gastronomía.

Nadie se queda sin comer, los mendigos son atendidos por personas que se acercan hasta ellos para ofrecerles algún plato con comida. Es uno de los preceptos del Ramadán, ayudar al desfavorecido, compartir lo que se tiene.

Paseamos tranquilamente, disfrutando de la serenidad de las calles. A esa hora las familias están reunidas en sus casas, y afuera no hay casi nadie.

El último rezo es a las nueve de la noche. A esa hora lo mejor es estar cenando en una terraza alta, de esas que están en la azotea de un café. Así podemos estar a la altura de los minaretes y sentir plenamente la última llamada de los muecines. Ese es otro gran acontecimiento del día. Es estremecedor estar en medio de ese canto potente y envolvente. Hay que detenerse, parar y sentir la fuerza de ese momento.

A esa hora, el rezo es más largo. Las mezquitas se llenan hasta desbordarse, en las calles también se reza. Es una experiencia sobrecogedora pasear por Marrakech en estas noches sagradas.

Yo no rezo, pero valoro y respeto el lugar donde me encuentro: Ramadán en Marrakech.

**MARISOL MORALES**

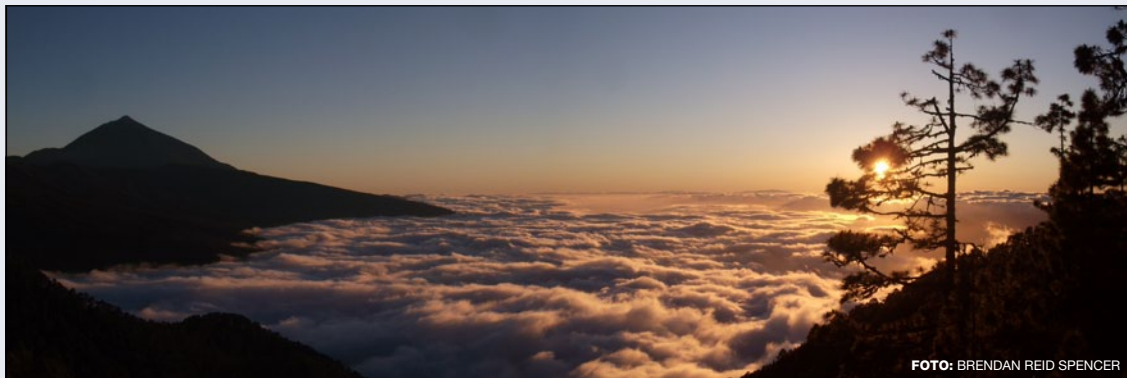


FOTO: BRENDAN REID SPENCER

## LA MIRADA DE HUMBOLDT

**L**a mirada, como todo, se acostumbra incluso a las maravillas. No importa lo grandioso que pueda ser algo que, con el tiempo parece perder, como poco, su capacidad de sorprender. Es por ello que los exploradores, en el continuo movimiento que impide que se adormezca su curiosidad, han de ser especialmente escuchados: no porque lleven la razón, ni porque nos sean interesantes sus aventuras exóticas, sino porque sus ojos nos ven como no podemos vernos ya a nosotros mismos.

En su breve pero fructífero paso por la isla, Humboldt valoró intensamente las aportaciones que su estudio geográfico, geológico y demás disciplinas, ofrecía; y es así como ha pasado a nuestra memoria.

Sin embargo, lecturas más cercanas a sus escritos, como la que A. Ciranescu propuso en su libro "Alejandro de Humboldt en Tenerife", nos recuerdan que era un científico romántico, de aquellos capaces de contemplar la naturaleza, no sólo como un objeto de estudio, sino también como una fuente de experiencia estética.

En su venida, subir al Pico del Teide fue una prioridad que hizo que se arriesgara incluso a tener problemas en la mar con los barcos ingleses y, mucho tiempo después, no dejaría de afirmar que ése era el lugar donde se mostraba con más intensidad la grandeza y belleza de la creación. Le tuvo especial predilección al Valle, donde, para él estaba la verdadera "isla afortunada"; y sus palabras siempre prestaron atención, además de a los detalles más minuciosos, a la majestuosidad de la naturaleza que el paisaje aquí descubre. Sus ojos, pues, fueron capaces de ver lo más grande y lo más pequeño, lo más

físico y lo más abstracto del lugar y, por ello, no podría considerarse más acertado que se haya escogido un mirador como su homenaje. Sin embargo, por la presencia de la cueva del mencey Bencomo, quizás él mismo hubiese preferido que se recordara al aborigen; sobre todo cuando ya entonces se preguntaba: "¿Dónde están los guanches de Tenerife, cuyas momias sepultadas son la sola prueba material de su existencia anterior?"

Humboldt apenas vio unos pocos atardeceres desde donde nosotros, cada día, podemos contemplarlos y, sin embargo, fue capaz de sentirlos de tal manera que nunca se olvidaría de este rincón del mundo, por muchos otros que visitara. Y no es que tuviera una sensibilidad especial: en su opinión -y en la mía-, todos podemos disfrutar estéticamente de la naturaleza; sólo que, quizás, a veces, necesitamos que visionarios como él nos lo recuerden.

**YAIZA BOCOS MIRABELLA**

## ANIVERSARIO VOLCÁNICO

**M**e encuentro en una sala con capacidad quizá hasta 100 personas, llena en un 75%. Se escucha atentamente a una mujer menuda, que habla despacio y claro, apoyándose en una serie de gráficos, datos e imágenes. Está contando cómo ha sido el año donde, cuando se celebra el 41º aniversario del episodio del Teneguía, redescubrimos nuestras islas como volcanes.

El pasado mes de octubre Dña. María José Blanco, Directora del Centro Geofísico de Canarias (Instituto Geográfico Nacional,

IGN) y portavoz del PEVOLCA dio una charla en el salón de actos del Museo de la Naturaleza y el Hombre, charla que repitió al día siguiente en el Museo de la Ciencia y el Cosmos. La conferencia en sí duró poco más de cuarenta minutos. Aportó en ella detalles técnicos sobre los movimientos, el tipo de volcanismo, las fases de la erupción y las características destacadas de la misma. Gráficos, fotografías y datos que puede Ud. consultar en detalle en la página del IGN.

Durante la charla la Dra. Blanco explicó cómo las crónicas históricas hablaban de un cese de la sismicidad -para los terremotos- cuando ya se produce el volcanismo, para destacar luego que en esta ocasión no ha sido así, de hecho ha habido hasta 0,3 grados más en la escala Richter en terremotos posteriores. Recordó también que la escala Richter es logarítmica: para su-

bir un poco en la escala hace falta mucha más energía, como se podía comprobar en la parte expositiva a la salida del museo, donde un sismómetro ubicado en el suelo reflejaba el grado de un 'terremoto' causado por la interacción de los visitantes y curiosos cercanos al detector. Un pisotón en una marca en el suelo determinada creaba en el detector el equivalente de un terremoto de 1,2 grados a 10 Km, un fuerte golpe a dos pies en el mismo punto apenas llegaba a 1,8 grados a idéntica distancia. Muy interesante fue también la explicación fenomenológica de los hechos. 'Se cree que en torno a unos 20 de km. de profundidad se encuentra un lugar donde el magma se remansaba y por encima, a sólo 12 km. de superficie, había un reservorio. La hipótesis es que el depósito inferior se fue rellenando durante miles de años y lo que hemos visto [todo el episodio de terremotos, tremor y volcanismo] es el llenado y posterior vaciado del reservorio superior'. Terminó su charla recordando la importancia enseñar a los niños desde pequeños prevención de riesgos volcánicos.

Luego de la disertación, como suele suceder, lo más dinámico y jugoso llegó en el turno de intervenciones y preguntas. Participaron científicos con apreciaciones y público con elogios y quejas. Muy activo se mostró, por ejemplo, el Dr. Juan Carlos Carracedo que felicitó al IGN por su actuación durante la crisis volcánica, extendiendo la felicitación al Instituto Español de Oceanografía (IEO). Dicha institución acaba de situar en aguas canarias el buque *Ángeles Alvariño*, gemelo del *Ramón Margalef* que surcó las aguas de La Restinga durante la crisis volcánica en labor investigativa.

Un debate muy interesante se suscitó a raíz de la pregunta ¿persiste la deformación de la isla del Hierro? La respuesta es afirmativa, aclara la Dra Blanco: nada más y nada menos que 15 cm. de crecimiento. Quizá no impresione a primera vista. No piense en hacer crecer desde arriba el edificio volcánico de la isla me-

nos de un palmo, sino emerger desde el fondo marino esa altura. Cuesta imaginar la cantidad de material volcánico necesario para hacer crecer desde la base una estructura como una isla. El Dr. Carracedo aprovechó para afirmar que esa es una prueba de que los edificios volcánicos de las islas como de verdad crecen no es por volcanismo superficial acumulado sino con este mecanismo intrusivo.

Participaron también en esta parte de coloquio vecinos del Hierro y ciudadanos a título personal, no más de 3 ó 4, menos de los que a primera vista y por la relevancia del tema parecería lógico. Manifestaron sus elogios al IGN y en algún caso, críticas a la gestión de la información que se fue emitiendo desde el PEVOLCA, a su manejo desde medios de prensa y a las predicciones del IGN. A las críticas la Dra. Blanco respondió punto por punto, aclarando que la formación de los ciudadanos les puede hacer entender la información emitida en una crisis meteorológica pero no en una volcánica y que en cualquier caso el IGN hizo un esfuerzo enorme para informar. Además, añadió, hubo destacados aciertos como el cierre del túnel de Los Roquillos para evitar derrumbes. Respecto a los medios de comunicación destacó 'ahí yo no puedo hacer nada'. En este sentido se habló también desde el lado del IEO destacando cómo su mandato desde el ministerio era para informar directamente al IGN, como así hicieron diariamente durante siete meses. La Dra. Blanco agregó que incluir al IEO en las actuaciones era una de las modificaciones del plan de emergencia previstas para el futuro.

Las últimas palabras fueron de agradecimiento a la gente que tenía sentada delante de mí, ocupando las últimas filas: los jóvenes científicos de a pie del IGN. 'Excelentes personas que dieron el 'do de pecho' cuando hizo falta, aunque las condiciones materiales para hacerlo no fueran las óptimas'. **PANTALEÓN HERNÁNDEZ**

## UPSTAIRS

**P**or la oscura escalera la anciana subía con bastante agilidad sacándole varios escalones de ventaja al joven corpulento al que parecía costarle más esfuerzo tan sencilla labor, por lo que decidió pararse en un rellano para subir a la par con él. El joven también se paró, aprovechando aquella pausa inesperada para tomar aliento. La luz que entraba por la ventana le dibujó el rostro ojoso y cansado, que remotamente recordaba sus treinta años biológicos. Una insignia policial brillaba con gran osadía en su pecho. También la angustia se manifestaba en el rostro de la anciana. Por fin decidieron continuar subiendo. Cuando aún iban por el cuarto tramo de escalera de aquel lóbrego y desconchabado edificio, el agente Aitor Sánchez

quiso saber cómo una mujer tan mayor podía vivir en un sexto piso, con aquellas escaleras tan empinadas y sin ascensor.

-Al menos tengo un techo donde cobijarme, joven, porque, tal como se está poniendo el nivel de vida en este país, es una bendición que una vieja como yo pueda tener un sitio libre de hipotecas y cargos. ¿No vio usted en las noticias ayer cómo echaron a una familia a la calle, con dos niños pequeños, uno de ellos apenas un bebé? Y el padre llevaba parado más de cuatro años... ¡Y sin seguridad social ni nada! ¡Angelitos! ¡Qué injusticia! Y para ellos subirse el sueldo, para eso sí hay. Pero a ver cómo me las averiguo yo ahora que el desgraciado cura ese me ha robado el bolso con toda la pensión. ¡A quién se le ocurre sacarla toda! ¡Es que también yo...! Si no lo había hecho nunca,... Mire que siempre dejo algo para que se cobren el

recibo de la luz, porque lo tengo domiciliado, ¿sabe?, pero de un tiempo a esta parte y con todo lo que sale en las noticias, ya no me fío del banco. Prefiero tenerlo en casa antes de que hagan con mi dinero lo que les dé la gana.

-Usted no se preocupe, doña Rudecinda, que un cura con una cicatriz así en la cara no pasa inadvertido tan fácilmente, créame. Descuide que este asunto va a quedar por el momento en nuestras manos. Así que mañana se acerca usted temprano a nuestra jefatura de Los Rosales y pregunte por mi jefe, el Inspector Fuentes, que él dará las órdenes para tomarle la declaración. Le aseguro que el desgraciado que le ha robado el bolso no se va a quedar sin su castigo. ¡Qué malnacido, robando a pobres ancianas indefensas!

-Parece que ese malnacido, como usted dice, no es la primera vez que hace de las

suyas aquí, en Bajalapata. Dicen que hace un par de semanas se le llevó también todo lo de la pensión a Dora.

-¿Dora? ¿Qué Dora?- Aitor Sánchez hace una rápida búsqueda en el disco duro de su memoria sin resultados inmediatos-. Pues no caigo.

-Sí, hombre, Dora, ya sabe. Adoración del Cordero Blanco, la mujer que tuvo ese accidente con la bombona de butano y que la ingresaron en "El último suspiro". ¡Vaya nombrecito para ponerle a una residencia! ¡Y el de Dora también! Aunque lo de ella fue cosa de su difunto padre, que por lo visto tenía buen humor y un apellido a mano para ejercerlo, claro, ya ve usted. ¡Qué sinvergüencería más grande!

De repente, antes de continuar el ascenso hacia el tercer piso, tras una puerta entreabierta escuchan un vocerío y a continuación un gato persa rojizo huye despavorido escaleras abajo como un fuego fatuo. Aristides Verdugón, alias "el chanchullito digital", sale hasta la puerta queriendo perseguirlo.

-¡Ah, gran hijo de puta! No sólo rompiste la botella de paixariño sino que encima vas y te la bebes y te emborrachas... ¡Puerco del demonio! ¡Ya verás! ¡Ya verás cuando vuelvas!

"El chanchullito" se percató de que el

poli y la anciana están ya subiendo por el quinto tramo y cambia un poco el tono.

-¡Hola, buenas! ¿Ha pasado algo, doña, que viene usted con la policía?

-Sí, joven, sí. Que un cura me ha robado el bolso cuando salía del banco de cobrar la pensión.

-¿Y de qué se extraña usted? Si los banqueros y los curas son todos iguales. Lo mismo que los políticos. Van todos a sacar tajada, jajaja- Aristides se ríe de su propia ocurrencia antes de desplegar su habitual instinto periodístico para la investigación carroñera-. Pero cuente, cuente. ¿Cómo es eso de que un cura le robó el bolso? ¡Qué curioso! Normalmente suelen ser más discretos con el modus operandi.

Una cabecita rubia a lo Marilyn Monroe asoma poco a poco de la pestilente cueva. Va embutida en un llamativo traje blanco muy sucio. Es Delfi Asturias que, atraída por las voces, quiere enterarse de lo que sucede en el rellano.

-Buenos días, joven- la saluda doña Ruedecinda-. Está usted muy... bueno, muy guapa con ese vestido de novia. ¿Se han casado ustedes, don Aristides?

-No, no, doña, ni hablar. ¿Casarme yo? ¿Y con Delfi Asturias? Jajajaj. Ésta ya está más que casada, y nada más y nada menos que con Pascual Laitier, el presidente

de una de las mayores inmobiliarias de este país. Con tanto dinero como maneja y es un pobre calzonazos de tres al cuarto. Por eso aquí, en mi casa y conmigo, es donde su mujercita aburrida gasta el tiempo, con un tipo como yo, que bien lo vale, ¿no es cierto, nenita?

Delfi asiente con expresión bobalicona. De pronto, desde la oscuridad del sexto tramo de escalera descende el conocido y siempre nombrado "rey de Roma". Una gran inscripción "Big Daddy" le hace de avanzada. Es el anillo de Pascual Laitier, quien ríe a carcajadas su triunfo mientras apunta a la cabeza de Aristides con su G17, a la vez que con la otra mano acciona el seguro.

-¿El seguro?? ¿Qué seguro? ¡Ahh, sí! ¿Y... estás seguro de que tú vales más que ese pobre calzonazos de Pascual Laitier, mi querido "chanchullito"?- pregunta Pascual cambiando a terrible su expresión.

-¡No se mueva!- le interrumpe el policía apuntando con su arma a Pascual.

-¿Qué está pasando aquí?- la naricilla de Marina Vergara, la concejala de Asuntos Sociales, acaba de asomar también del interior de la apestosa guarida del "chanchullito" para encontrarse con dos cañones que apuntan al unísono a su mismo centro de gravedad.

CAMY DOMÍNGUEZ

## EN BUSCA DEL DEBATE PERDIDO

Érase una vez un pueblo en el que todo se debatía. Cuando se consumó la reinstauración de la democracia, los hábitos de contrastar ideas, criterios y opiniones -con otros esquemas y otros cauces, naturalmente- hicieron pensar que se avanzaba a buen ritmo y que se maduraba como era deseable. No importaba el desnivel intelectual o de formación e información que lógicamente se daba entre muchos sujetos activos: casi todos expresaban su parecer o rebatían el de terceros. La política, naturalmente, influía poderosamente: eran nuevos tiempos en los que, de alguna forma, se ponía a prueba la inquietud y la sensibilidad ante los problemas del pueblo.

Se debatía, por ejemplo, sobre la presencia en las calles de la policía local, especialmente los fines de semana. Que si era insuficiente, que si no atendía adecuadamente las demandas de la población. Se polemizaba en torno al horario de los espacios polideportivos. Que si no cubría las necesidades de los usuarios.



Rompieron el cristal de un colegio y aún no lo han arreglado, fíjate tú, con los riesgos que comporta para el alumnado. Que si el asunto termina siendo objeto de tratamiento en el pleno de la corporación. Y así sucesivamente...

El caso es que esa efervescencia, ese espíritu debatiente, han ido menguando hasta casi desaparecer. Es como, si por ensalmo, se hubieran evaporado las ganas, el ánimo... y, sobre todo, las ideas. Más que otra víctima de la crisis, pues ya se advertían síntomas antes de que ésta se llevara por delante tantas cosas, el debate feneció desvalido, sin que nadie le echara una mano, sin que hubiera un cataplasma de última hora para auxiliarlo y revitalizarlo. Es como si ese pueblo estuviera anestesiado y toda su jovialidad, su dinámica social, su tradicional tolerancia y sus ganas quedaran adormecidas, a la espera no se sabe muy bien si de algún revulsivo para reverdecer laureles o para seguir latiendo con el auge de otrora.

Es que ni siquiera los agentes sociales más llamados a interpretar un papel en ese contexto estaban por la labor. En sentido contrario al de las situaciones reseñadas anteriormente, ahora podía hablarse de incremento de tasas y tributos sin que las voces

de rechazo o protesta pudieran ser percibidas con nitidez de lo bajas y distorsionadas que emitían. Ni siquiera la anarquía palpable en la ocupación de la vía pública suscitaba una polémica de esas de andar por la plaza. El colmo, seguramente, quedaba establecido en que la Administración cobraba una tasa por un servicio que no prestaba y apenas un colectivo vecinal era el que se quejaba públicamente.

Claro que el pueblo empezó a perder su identidad. Resignarse, conformarse sin más, era una mala y preocupante señal. Se quebrantaba uno de los factores que le distinguían y reflejaban su estado de salud. Empezó a dejar de ser un pueblo socialmente avanzado, pese a que las redes sociales y su imparable desarrollo, merced al empleo de nuevas tecnologías de comunicación, sembraron semillas de nuevos modos de opinar.

El caso es que las nuevas generaciones aún tienen que demostrar que pueden restaurar, a su modo y en el espacio virtual, el debate perdido. Se han lanzado en su busca pero como que no terminan de encontrar el camino adecuado. Aunque suene a obviedad aplastante, es esencial para la democracia, el pluralismo y la libertad de expresión.

**SALVADOR GARCÍA LLANOS**

## LAS LÁGRIMAS DEL REY

**L**eo en diversos medios las declaraciones del rey Juan Carlos a los periodistas en un viaje a la India sobre la situación española: "Desde fuera -dice el monarca- España se ve mejor, sales más contento de la imagen de España. Dentro, dan ganas de llorar, todo son penas".

Parece mentira que haga esa afirmación sin darse cuenta que si aquí nos dan muchas veces ganas de llorar es, en gran medida, por el comportamiento del Rey y de algunos miembros de su familia. Da ganas de llorar que a estas alturas de la historia nuestro pueblo tenga un jefe del Estado sin haberlo elegido y que se dé por bueno el que tampoco podamos hacerlo con el siguiente. Da ganas de llorar la opacidad que afecta a los negocios del Rey y que los españoles no podamos saber ni cuál es su fortuna adquirida mientras ha ocupado la Jefatura del Estado, ni cómo la ha obtenido. Da ganas de llorar que sepamos que él ha sido quien ha abierto las puertas a los negocios sucios de su yerno y también que sea siempre el mejor aliado de una oligarquía empresarial y financiera que está en el origen de los males más graves que sufre nuestra economía. Da ganas de llorar que no tenga esa misma

empatía con otros grupos sociales y también que asuma sin más las posiciones ideológicas que mantiene justamente la parte de la población más privilegiada mientras que se presenta como Rey de todos los españoles.

Da ganas de llorar que se dedique a disfrutar a costa del erario público en actividades francamente innobles por no decir poco éticas, y da ganas de llorar que le bese la manos con tanto ahínco a los jerarcas religiosos cuando luego lleva una vida personal tan poco ejemplar y del estilo que estos últimos condenan en sus pláticas.

Aquí no todo son penas, como él bien sabe perfectamente. No las tienen sus amigos enriquecidos a la sombra del poder, los que se benefician constantemente de la inmunidad (empezando por él mismo) o de los indultos, los que siempre tienen la suerte de que les prescriban los casos judiciales que deberían llevarlos a la cárcel, los que se han hecho de oro engañando a la gente y a quienes el Rey recibe en palacio cada dos por tres, los que viajan a su lado diciendo que venden la imagen de España cuando lo que hacen es irse a ganar dinero de cualquier forma mientras evaden impuestos en España.

Quienes tienen penas en España son otras personas, pero no son las cercanas al Rey y por eso se extraña el Monarca de sus llantos.

Aquí lloran los miles que están perdiendo su casa a manos de bancos depredadores sin que al Monarca le haya salido ni una palabra ni el más mínimo gesto de solidaridad y apoyo efectivo.

Si el rey Juan Carlos tuviera lo que tiene que tener un buen Jefe de Estado (o simplemente una buena persona) para no hacer llorar a muchos de sus conciudadanos no se iría de caza cada dos por tres, o de copas con sus amigos y amigas multimillonarios, o a ganar quién sabe dónde aún más dinero, sino que estaría en la puerta de las casas donde los banqueros se quedan con las viviendas de la gente humilde que se han quedado sin ingresos por su propia avaricia.

Si el rey Juan Carlos fuese a sus puertas a consolar a esta gente y a evitar con valentía que los dejen en la calle, si en lugar de ponerse tantas medallas en el pecho pusiera su estampa delante de la policía para evitar que la gente más indefensa pierda sus casas, entonces sí, entonces Juan Carlos de Borbón sabría por qué se llora tanto en España.

**JUAN TORRES LÓPEZ**

[www.juantorreslopez.com](http://www.juantorreslopez.com)

## ALEJANDRO QUINTERO PONE LA GUINDA EN GASTRONOMIKA



**E**n octubre pasado se realizó en Donostia-San Sebastián el congreso gastronómico San Sebastián Gastronomika – Euskadi Saboréala, que convocó a 12.000 visitantes y 1.500 congresistas. Es el evento gastronómico del año, el que más estrellas Michelin reúne, lugar de encuentro internacional de los nuevos fenómenos culinarios de España y el mundo.

Alejandro Quintero, Chef de Francachela

Catering & Service, no ha querido perderse y disfrutó de todo y más, compartiendo ponencias, catas y actividades propias de este gran evento. Este año estuvo dedicado a Francia y fue una auténtica oportunidad de observar, valorar y aprender de los mejores, sus platos y cartas actuales.

Hubo ponencias espectaculares dictadas por los padres de la cocina actual y otros mitos vivientes como Michel Troisgros y Pierre Gagnaire. Tampoco faltaron los cocineros más reconocidos como Joan Roca, Martin Berasategui, Dani García, Andoni Luis, David Toutain (cocinero revelación del año) Elena Arzak (aclamada mejor cocinera del mundo) y René Redzepi (proclamado mejor cocinero del mundo).

### Invitación

Charla informativa, el viernes 23 de noviembre a las 17.30 h en los salones de Ortopedia Violán. Está dirigida a cuidadores de enfermos y será impartida por profesionales sanitarios, tratando diferentes temas relacionados con el enfermo y su entorno: El mejor modo de movilizar al enfermo, de realizar la higiene corporal, favoreciendo la circulación sanguínea y evitando complicaciones tales como escaras.

Una forma de estar cerca de enfermos y cuidadores para ofrecerles a unos y a otros una mejor calidad de vida en su día a día.

Más información: 922 354 889

## CONTRA EL FUEGO



FOTO: FOTOSBOMBEROSTENERIFE.BLOGSPOT.COM.ES

**E**l servicio público de Prevención, Extinción de Incendios y Salvamento en Tenerife se presta a través de un Consorcio Insular constituido por la mayoría de los Municipios de la isla, el Cabildo de Tenerife y el Gobierno de Canarias.

Siguiendo un criterio de unidad de mando, la organización dispone de cinco Parques de Bomberos profesionales y coordina 9 parques de voluntarios con presencia de 44 bomberos de guardia permanente las 24 horas de los 365 días del año, velando por la seguridad de todos los ciudadanos.

Bomberos de Tenerife cuenta con vehículos de altas prestaciones técnicas para extinción de incendios y para rescates, capaces de llegar a cualquier rincón del territorio insular. Todo ello –per-

sonal y recursos materiales- son coordinados desde un puesto propio situado en la sala del 112 en Santa Cruz de Tenerife.

Además de bomberos y mandos, el personal técnico para el asesoramiento en la prevención de incendios, así como el de apoyo en tareas de administración y logística, completan un equipo de cerca de 250 personas.

El consejero de Área de Cooperación Municipal, Vivienda y Seguridad del Cabildo de Tenerife, José Antonio Valbuena, considera que la coordinación en las emergencias entre las administraciones funciona actualmente de forma sobresaliente. Por otro lado, el consejero insular ha comentado que los avances en los sistemas de geolocalización de incendios y las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) aplicadas a la gestión de las emergencias sirven no sólo para mejorar la operatividad en los incendios urbanos, sino también para las intervenciones en incendios de carácter forestal.

Desde la Presidencia del Consorcio, Carlos González Segura ha adquirido el firme compromiso y responsabilidad de mantener las bases que permitan la continuidad y consolidación de la institución, concebida como un servicio público esencial para la seguridad de todos los tinerfeños. En este sentido, entre sus objetivos destaca fomentar la prevención de las emergencias y trabajar por mejorar la formación continua de los efectivos.

Para cualquier consulta se puede contactar con el Servicio de Prevención en [prevencion@bomberostenerife.com](mailto:prevencion@bomberostenerife.com), donde además se brinda asesoramiento gratuito a organismos públicos, empresas y particulares.



# Coronitas integrales

## INGREDIENTES:

- 155 g de harina de fuerza
- 140 g de harina integral
- 50 g de salvado
- 30 g de levadura fresca o 12 g de levadura seca
- 2 cucharaditas de azúcar
- ½ cucharadita de sal fina
- 1 ½ cucharada de aceite
- Agua tibia

## PREPARACIÓN

Prepara un fermento con la levadura, mezclándola con una pizca de azúcar, una pizca de harina y agua tibia. Deja esponjar.

Mezcla los ingredientes secos en un bol y agrega la esponja de levadura en el centro; incorpora luego el aceite y agua suficiente para conseguir una masa elástica, que no se pegue.

Forma un bollo y deja leudar, cubriendo la masa con film para que no forme costra. Cuando doble el tamaño -siempre depen-

de de la humedad y de lo templada que esté tu cocina- desgasifica, amasando en una mesada de madera. Amasa durante unos minutos, hasta que la masa esté bien lisa, haz bollitos de unos 110 g, córtales una cruz profunda en la parte superior y coloca en los moldecitos individuales, que previamente habrás enmantecado y enharinado para dejarlos leudar de nuevo tapados con un repasador.

Con esta masa también se pueden hacer roscas de pan, pancitos, pizza, entre otros.

# HOROSCOPO



**Aries MARZO 21/ABRIL 20 AMOR:** Época ideal para todo lo que quieras comenzar en este terreno. No derroches energía, descuidando otras áreas de la vida. Tendrás que controlarte para no discutir con tu pareja, intentando ser más tolerante. **TRABAJO Y DINERO:** No hagas innovaciones. **SALUD:** Estás genial, pero presta atención a la dieta.



**Tauro ABRIL 21/MAYO 20 AMOR:** Hay mucha tirantez en la pareja; sé tolerante. Para las y los que todavía están solos, no es el momento más indicado para empezar una relación sentimental segura. **TRABAJO Y DINERO:** Los proyectos ambiciosos o cambios en tu situación laboral, déjalos para el mes que viene. **SALUD:** Buena y sin motivos de preocupación.



**Géminis MAYO 21/JUNIO 21 AMOR:** Te aislas por temor a enfrentar discusiones. Mes ideal para vivir aventuras pasajeras. **TRABAJO Y DINERO:** Aprovecha para generar recursos que te den mayor tranquilidad. Posterga firmar papeles. **Salud:** Fuertes dolores de cabeza podrán aparecer como resultado de la ira contenida. Consulta con tu médico y trata de hacer ejercicios de relajación.



**Cáncer JUNIO 22/JULIO 21 AMOR:** Recibirás una cuota de energía extra para encarar una conquista o llevar adelante tu relación amorosa. Dejarás de lado tu personalidad tímida y dubitativa. Concretarás objetivos y proyectos. **TRABAJO Y DINERO:** Haz una pausa en los negocios. **SALUD:** Presta atención al tráfico para no cometer distracciones cuando andes por la calle.



**Leo JULIO 22/AGOSTO 22 AMOR:** Muy buen momento para el amor. El encanto que transmites con tu simpatía y tu optimismo se ve reforzado por un impulso arrollador, que te hará imparable. **TRABAJO Y DINERO:** Por el momento la situación continúa igual, de manera que no debes efectuar ninguna modificación. **SALUD:** Trata de hacer una vida moderada y sin excesos. Cuida tu sistema digestivo.



**Virgo AGOSTO 23/SEPTIEMBRE 22AMOR:** Tu fuerte es la elocuencia al hablar. Aprovecha a poner en juego toda tu seducción. Tendrás un éxito seguro. **TRABAJO Y DINERO:** Prudencia con todo lo que signifique negocios, movimiento de dinero o asuntos laborales. **SALUD:** En general, buena, pero habrá una tendencia a sufrir algún golpe o pequeño accidente.



**Libra SEPTIEMBRE 23/OCTUBRE 22 AMOR:** La parte más romántica de la relación no te resultará fácil. **TRABAJO Y DINERO:** Alguna novedad en el ámbito laboral o económico. Sería conveniente que dejaras a un lado todo lo que signifique hacer cambios. No es el momento. **SALUD:** Tu fortaleza física está nuevamente recuperada, pero cuidate de un resbalón.



**Escorpio OCTUBRE 23/NOVIEMBRE 21 AMOR:** Una situación sentimental oculta y apasionada puede resultarte muy atractiva y hacerte perder tu habitual cordura. Medítalo muy bien. **TRABAJO Y DINERO:** Las cosas se encarrilan y el dinero viene con seguridad. **SALUD:** Eres cuidadosa/o con tu salud y tu cuerpo, pero esto no debe ser motivo para no hacer controles médicos de rutina.



**Sagitario NOVIEMBRE 22/DICIEMBRE 21 AMOR:** Ya puedes expresar tus sentimientos y deseos con libertad. Te entenderás con tu pareja. Buena intimidad. **TRABAJO Y DINERO:** Aprovecha para cerrar trámites pendientes. Evita enfrentarte con superiores o personas de las que dependan de alguna manera. **Salud:** Fortalece las defensas orgánicas, por supuesto, siguiendo el consejo de tu médico.



**Capricornio DICIEMBRE 22/ENERO 20 AMOR:** El mejor momento para vivir un romance o iniciar una relación sentimental importante no ha llegado todavía. **TRABAJO Y DINERO:** No debes embarcarte en operaciones financieras o pensar en realizar cambios en el trabajo. Por ahora, lo mejor es conservar lo adquirido y seguir la rutina. Cuida tus logros. **SALUD:** Busca algún pasatiempo entretenido.

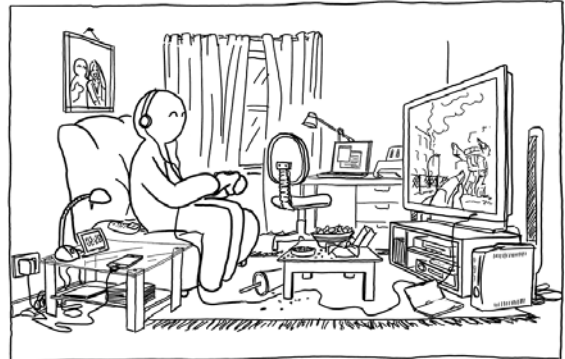
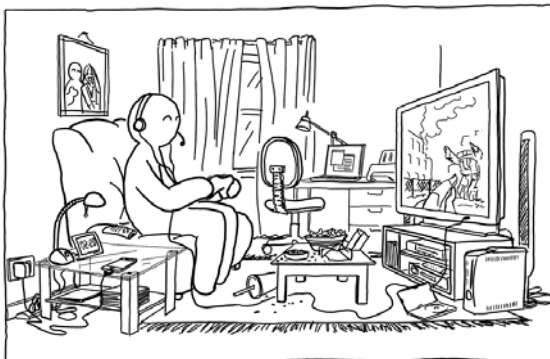


**Acuario ENERO 21/FEBRERO 19 AMOR:** Intenta serenarte y hablar con total claridad con tu pareja. En ti estará decidir qué hacer. **TRABAJO Y DINERO:** Abstenete de hacer reclamos de cualquier tipo, que seguramente, se volverán en tu contra. Escucha los consejos de amigos. **Salud:** Controla las vías respiratorias, puedes sufrir inflamaciones e infecciones diversas. No tomes frío.



**Pisces FEBRERO 20/MARZO 20 AMOR:** Etapa excelente para disfrutar del amor. Los solos y solas dejarán de estarlo. Te sentirás atraídos por alguien que responderá rápidamente a tus deseos. **TRABAJO Y DINERO:** Haz ese reclamo, pon en práctica ideas novedosas y muy creativas, para iniciar negocios. **Salud:** Cuida las vías respiratorias, hay una disminución de tus defensas.

Las 7 Diferencias - Las 7 Diferencias - Las 7 Diferencias - Las 7 Diferencias - Las 7 Diferencias



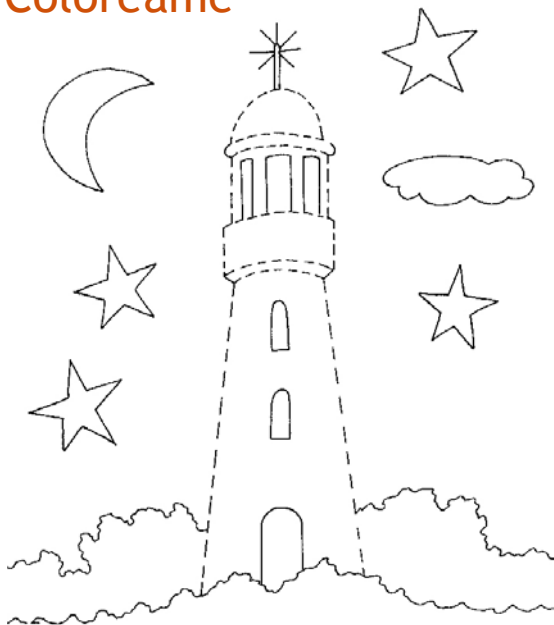
de gekkotaku.com

| Nombre | Origen | Significado                                                                                       |
|--------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maia   | Griego | La maternal. En mitología, una de las siete hijas de Atlas. De su relación con Zeus nació Hermes. |
| Maite  | Hebreo | Combinación de María y Teresa.                                                                    |

| Nombre | Origen | Significado        |
|--------|--------|--------------------|
| Jairo  | Hebreo | El iluminado.      |
| Jalil  | Árabe  | Amigo.             |
| Javier | Vasco  | Casa nueva.        |
| Jehová | Hebreo | Yo soy el que soy. |



## Coloréame



### LEYES FUNDAMENTALES (de Murphy o otras)

- Si algo puede salir mal, saldrá mal.
- Nada es tan fácil como parece.
- Todo lleva más tiempo del que usted piensa.
- Si existe la posibilidad de que varias cosas vayan mal, la que cause más perjuicio será la única que vaya mal.
- Si usted intuye que hay cuatro posibilidades de que una gestión vaya mal y las evita, aparecerá espontáneamente una quinta posibilidad.
- Cuando las cosas se dejan a su aire, suelen ir de mal en peor.
- En cuanto se ponga a hacer algo, se dará cuenta de que hay otra cosa que debería haber hecho antes.
- Cualquier solución entraña nuevos problemas.
- Es inútil hacer cualquier cosa a prueba de tontos, porque los tontos son muy ingeniosos.

Alguien que ama no insulta ni maltrata. **Lucía Etxebarria**

# Ahora se las llevan flores

## ¿YA CONOCES LA NUEVA SECCIÓN DE FLORISTERÍA?

**Ramos de mano y bouquets, centros florales y variedad de flores frescas de la mejor calidad, también a granel. Encargos para celebraciones. Centros de mesa y de adviento para estas Navidades.**



# LALYFLOR

**Todo para su jardín y terraza**

Horario: de 9:00 a 20:00 hs. - Teléfono 922 387053

E-mail: [lalyflor@lalyflor.com](mailto:lalyflor@lalyflor.com) - [www.lalyflor.com](http://www.lalyflor.com)

Finca La Calderina, 16 - La Vera, La Orotava - Tenerife

# AGENDA

## Puerto de la Cruz

### Blanco Bar

MÚSICA

Viernes 16 23:30 h. La Chalana

### Centro Astoria Bambi

MÚSICA

Debora Quattrini Quartet

Sábado 17, 20:30. Entrada: 5 euros

## Los Realejos

### Teatro Cine Realejos

TEATRO FAMILIAR

Domingo 11 a las 12:00

Zapo el payaso

Domingo 18 a las 12:00

El Conciertito con Los Titirimúsicos

### Casa de la Cultura

CONCIERTO

Viernes 16 a las 20:00

Concierto Santa Cecilia

### Casa Finca del Llano

CONCURSO

16, 17 y 18 de noviembre

I Concurso de Canto Timbrado Español

"Villa de Los Realejos"

## La Orotava

VII Festival de Cortos

15, 16 y 17 de noviembre

## En Noviembre

- 3 Día Mundial de la Usabilidad
- 6 Día Internacional para la prevención de la explotación del Medio Ambiente en la guerra y los conflictos armados
- 8 Día Mundial del Urbanismo
- 9 Día del Inventor Internacional
- 10 Día Mundial de la Ciencia al servicio de la Paz y el Desarrollo
- 11 Día Mundial de la Diabetes
- 16 Día Internacional para la Tolerancia
- Día Mundial en Recuerdo de las Víctimas de Accidentes de Tráfico
- 18 Día Europeo del uso prudente de antibióticos
- 19 Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica
- 20 Día Universal del Niño
- Día de la Industrialización de África
- 21 Día Mundial de la Televisión
- Día Mundial de la Filosofía
- Día Internacional de la espina bífida
- 23 Día Europeo de los "sin techo"
- 25 Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer
- 29 Día Internacional de la Solidaridad con el Pueblo Palestino
- 30 Día de No comprar Nada (BND Buy Nothing Day)
- Día Internacional de la Seguridad de la Información



Unicef premia a Los Realejos dentro del programa "Ciudades Amigas de la Infancia" con el premio a las "Buenas Prácticas Municipales". Los Realejos y Telde son las únicas ciudades canarias que obtuvieron este reconocimiento.

Este galardón es concedido por Unicef España, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Federación Española de Municipios y Provincias, en concreto al proyecto "Niñolandia", presentado por el Área de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Los Realejos y con la participación, colaboración e implicación de los alumnos y alumnas del municipio, centros de educación infantil y primaria, y maestros y maestras que han creído y creen en este tipo de actividades que ayudan en la construcción de sociedades más justas e igualitarias.

Entre los datos curiosos de la pasada edición figuran las más de 200 entrevistas realizadas a abuelos y abuelas acerca de su infancia, 100 reportajes sobre el papel de la mujer en la familia, entrevistas y opiniones acerca de las diferentes formas de configurar una familia, encuestas sobre cuestiones de la vida en familia, normas, reparto de tareas, uso de la TV: Más de 300 pequeñas historias sobre situaciones cotidianas que se dan en la vida familiar y cómo actuar ante ellas.

En el presente curso 2012-2013 Niñolandia quiere dirigir su propuesta de trabajo al ámbito de La Discapacidad.

**PROGRAMACIÓN**

**Proyecciones. Auditorio Teobaldo Power**

**Jueves 15 nov. 20.30h** Sección canaria (Copatrocinada por El Locero y Bencomia) 6€

**Viernes 16 nov. 20.30 h.** Sección oficial (Pase primero) 6€

**Sábado 17 nov. 20.30 h.** Sección oficial (Pase segundo) y entrega de premios. 6€

**Venta de entradas:**  
**SURJUL** C/ Tomás Zerolo nº1. (La Orotava)  
**LITERARIA MASILVA** C/ Pérez Zamora nº17. (Puerto de la Cruz)

**Exposiciones**

**Blade Runner.** Colección de Andrés Padrón  
**Del 2 al 16 de noviembre.** Sala de exposiciones de la Casa de la Cultura.

**Fiestas oficiales**

**Conciertos y Djs.**  
**Sábado 17 de nov.** en Terraza anexa al Auditorio Teobaldo Power, al finalizar las proyecciones.

\*Además, ven a disfrutar de nuestras "Tapas de cine" en el Restaurante El Ayanto. (Sólo Jueves 15, viernes 16 y sábado 17 de noviembre).

## VII FERIA DE LA MIEL

24 y 25 de 10:30 a 18:00 h, en La Casa de la Miel, El Sauzal.



Int. Moebelspedition S.L.U.

# MOBIL-TRANS

... eficiencia, y hombros fuertes!



**SU TRANSPORTE DE MUDANZAS LOCAL E INTERNACIONAL**

TENERIFE ↔ ALEMANIA ↔ TODO EL MUNDO



Asesoramiento personal adecuado a sus necesidades  
**Presupuesto vinculante** • Desmontaje y montaje de sus muebles  
**Eficiente embalaje y empaquetado** • Gestión de todos los  
trámites aduaneros • **Transporte en contenedores y camiones  
propios** • Transportes acumulados desde y hacia Tenerife

También realizamos **MUDANZAS LOCALES**  
*Pida su presupuesto con confianza y sin compromiso*

Tel.: 922 300 098 / 922 302 379 - Fax: 922 302 584 - Camino San Clemente, 18 Santa Úrsula (Salida 28)  
[www.mobiltrans.com](http://www.mobiltrans.com) • [mudanzas@mobiltrans.com](mailto:mudanzas@mobiltrans.com)

## TENERIFE VERDE

FLECK & PARTNER SL

Jardines · Riegos · Piscinas · Limpieza

**MANTENEMOS:**  
Châlets, Villas y Complejos  
privados • Comunidades de  
Propietarios • Parques  
y Jardines • Hoteles y  
Complejos de Apartamentos  
Piscinas públicas

Español - Deutsch - English  
Tel. 629 13 83 18 + 609 91 50 60  
[www.tenerifeverde.com](http://www.tenerifeverde.com)  
[info@tenerifeverde.com](mailto:info@tenerifeverde.com)

**Jorge Mena Torres** -Dibujante retratista

*Retratos a color  
y blanco y negro*



Teléfonos de contacto:

922 37 25 58 • 697 27 72 24  
[www.menat.artelista.com](http://www.menat.artelista.com)

**Asesoramiento jurídico-laboral, fiscal y contable**

*El trato directo*

**ASET**  
ASESORES DE TENERIFE S.L.

C/ Dr. González, 40 • Edificio Estefanía • Los Realejos  
Tel.: 922 354 484 • Fax: 922 34 61 44 • E-mail: [info@asesoresdetenerife.net](mailto:info@asesoresdetenerife.net)

*Encárganos tus macarons, galletas,  
tartas y minitartas de boda, cupcakes y trufas.  
¡Celebra con lujo!*



**[www.dulcelis.com](http://www.dulcelis.com)**

eMail: [quiero@dulcelis.com](mailto:quiero@dulcelis.com)

Tel.: 922 343 898

Móvil: 628 10 58 85 -  dulcelis