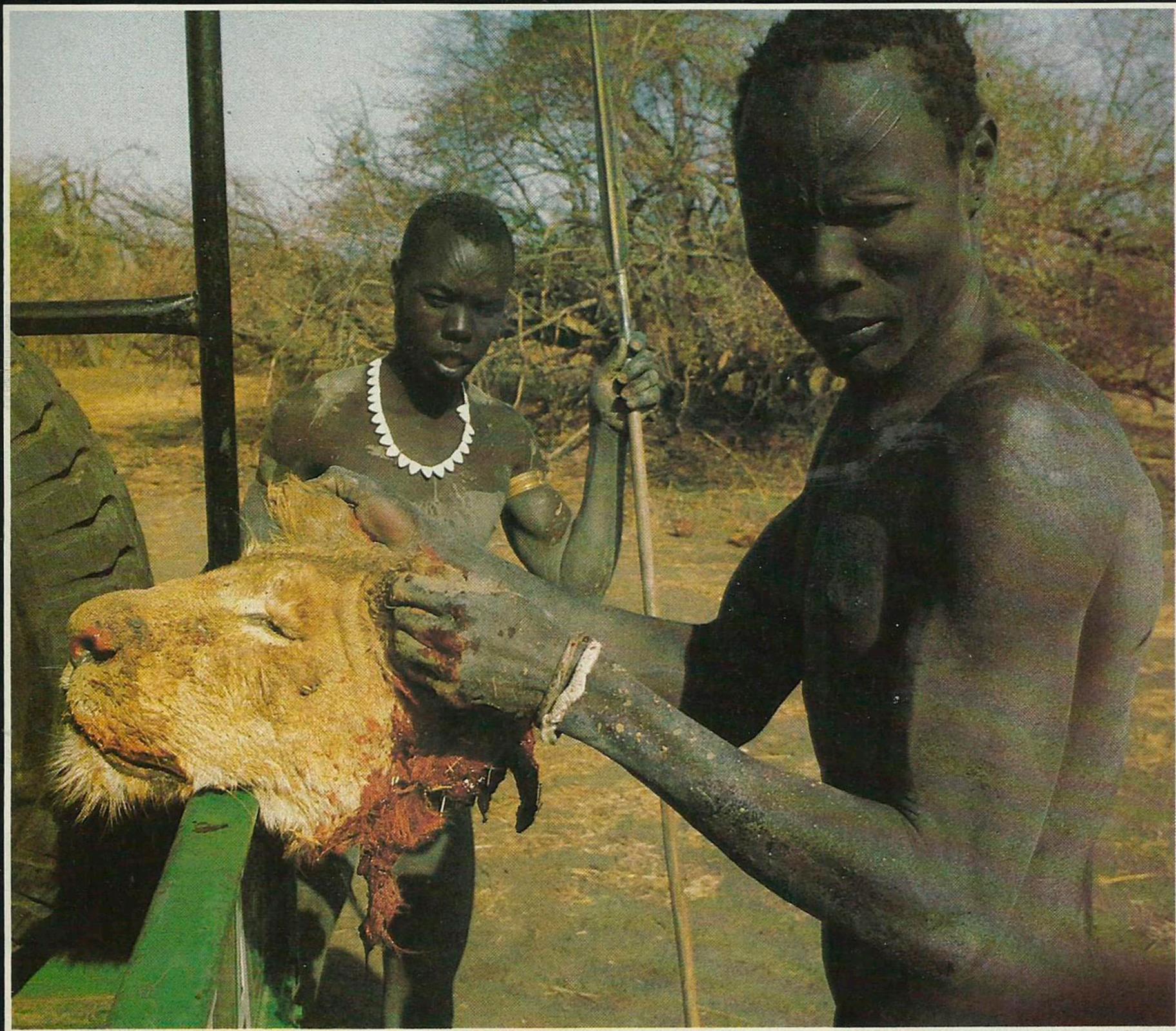


SEMANAL

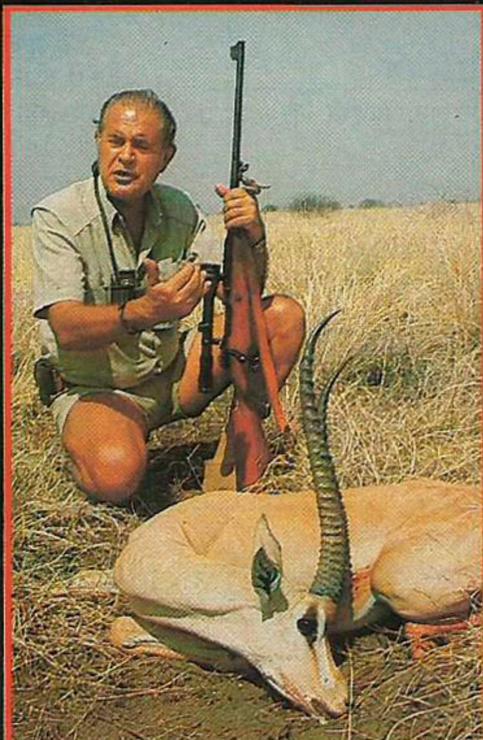
DOMINGO 1 DE MAYO
DE 1983. NUMERO 85

Diario 16



EL CAZADOR

Segunda parte



Tony Sánchez Ariño treinta y un años
a todo riesgo **ASI ES UN
SAFARI EN EL CORAZON
DE AFRICA**

LA AVENTURA ES LA AVENTURA

Nueve pasos que garantizan 6 años.

GARANTIA SEAT CONTRA LA PERFORACION POR CORROSION.



Barniz Zincante

Barniz protector, a base de zinc, que se aplica en aquellas zonas que luego permanecerán ocultas una vez soldada la carrocería.

Fosfatación

Los cristales a base de fosfatos permiten una perfecta adherencia de las siguientes capas de pinturas.

Cataforesis

Este sistema es uno de los más perfectos que se conocen hasta el momento, superior en eficacia a la Anaforesis, sistema empleado por otros fabricantes.

Enmasillado

El objetivo del enmasillado es conseguir la estanqueidad total de la carrocería, evitando la penetración de humedad.

Protección de bajos

Protección Antisonora, Antioxidante y Antipiedra. Evita la oxidación y resiste los impactos exteriores que pudieran afectar a la chapa.

Imprimación

Soporte para la aplicación posterior de las lacas, a base de resina epoxy.

Laca

Protección y estética son el resultado final del proceso de lacado. Se aplica por medio de robots y manualmente.

Protección Interchapa

Se aplica para proteger las zonas de más difícil acceso y las zonas más sensibles a la oxidación.

Encerado

Una capa protectora que defiende todos los procesos anteriores durante el proceso de distribución.

28 operaciones realizadas en nueve fases aseguran los 6 años que la Garantía Seat contra la perforación por corrosión le ofrece en todos los modelos Seat.

Un compromiso al que sólo se puede llegar con técnica, rigor, seguridad, precisión y exigencia: Garantía de Seat.

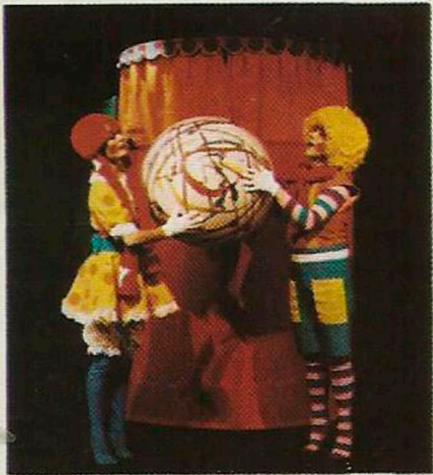


Red Seat. La garantía más fuerte.

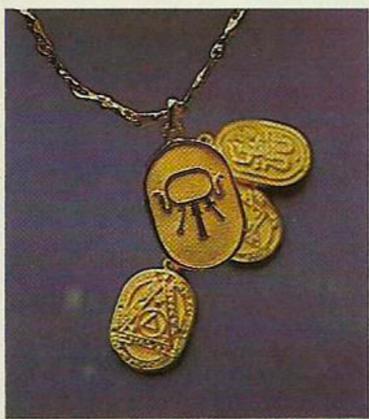


RECOMENDAMOS

Domingo 1 de mayo de 1983



Pasen, niños, pasen... La obra de Oscar Pretzel, en la que intervienen actores y guiñoles, logra entretener al público infantil. Toco, Toca y sus Muñecos actúan los sábados y domingos, a las 4,30. (Sala Cadarso, de Madrid.)



Joyas mágicas. De la mano de Jiménez del Oso se han creado seis pentáculos y talismanes de oro y plata que, además de adornar, prometen el poder, el éxito... Entre las 14.000 y las 60.000 pesetas. (De venta en joyerías.)



Encuentro árabe-andaluz. Disco testimonio del espectáculo «Macama Jonda», en el que un gitano se casa en Marruecos con una mora de Tetuán, reflejando el rito de la boda. (Ariola, 850 pesetas.)



La «locura» de Frances Graeme. Jessica Lange acaba de recibir un Oscar por su interpretación de actriz secundaria en «Tootsie». En esta otra película encarna a la polémica artista de los años cuarenta, rebelde y desafiante, a la que meten en un manicomio del que logra huir. Dirigida por Graeme Clifford, con San Shepard en el papel masculino. (Cine Roxy A y Windsor B, de Madrid.)



Con él llegó el escándalo. Dentro de cuatro días se estrena, de la mano de Miguel Narros, la controvertida obra de Fernando Arrabal «El rey de Sodoma». En ella se dan cita los fantasmas del autor: religión, sexo, represión... Los protagonistas son Yolanda Farr y José Luis Pellicena. (Teatro María Guerrero, de Madrid.)

Camino del Rocío. Montaje escultórico de Alejandro Molina, cuyo tema es la famosa romería y peregrinación al pueblo onubense. El precio de las figuras oscila entre las 5.000 y las 90.000 (un grupo). (Galerías La Tierra, Almirante, 28. Madrid.)



BUENAS PISTAS

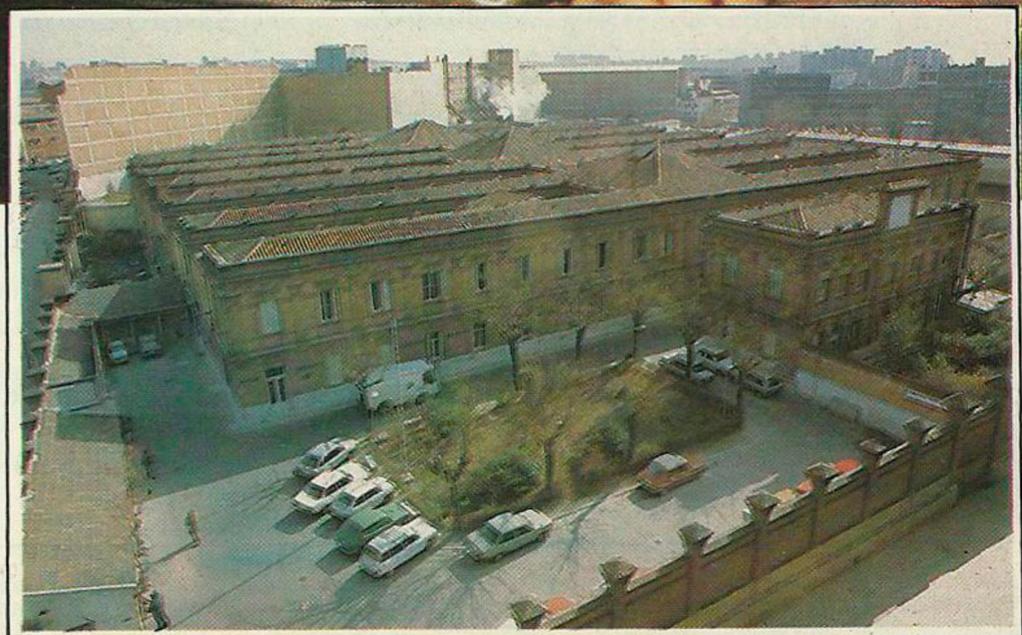
■ **«La traviata».** Una de las mejores óperas de Verdi, basada en la obra de Alejandro Dumas «La dama de las camelias». Historia de una cortesana, enferma de tuberculosis, que se enamora de un señorito y éste le corresponde hasta que interviene el padre y los separa. Destacan la actuación de la soprano Catherine Malfitano y de la mezzosoprano María Uriz. Días 4, 7, 9, 12 y 14 de mayo. (Teatro de la Zarzuela.)

■ **Triunfo de La Trinca.** Estos tres chicos catalanes, Tony, José María y Miguel Angel, que componen este grupo, se han metido al público madrileño en el bolsillo. Actuarán hasta el 22 de mayo debido al éxito de su show «Quequesé se merdé», mezcla de canciones, chistes y montajes. (Palacio del Progreso.)

■ **Córdoba en fiestas.** Durante la primera quincena de mayo se celebra en esta provincia andaluza el concurso de Patios, Rejas y Balcones. Se premian los más vistosos y mejor cuidados. Además de contemplar su bello colorido, siempre hay algo de juerga y alguna copichuela durante el paseo por el amor y la dicha.



El muro, el muro de ladrillo rojo las separa del mundanal ruido. Viven en una comunidad, que no eligieron, en la que existe una regla estricta aunque ellas llevan, mas bien que mal, su regla... particular. Cada una de las doscientas treinta y seis enclaustradas llegaron, por distintos

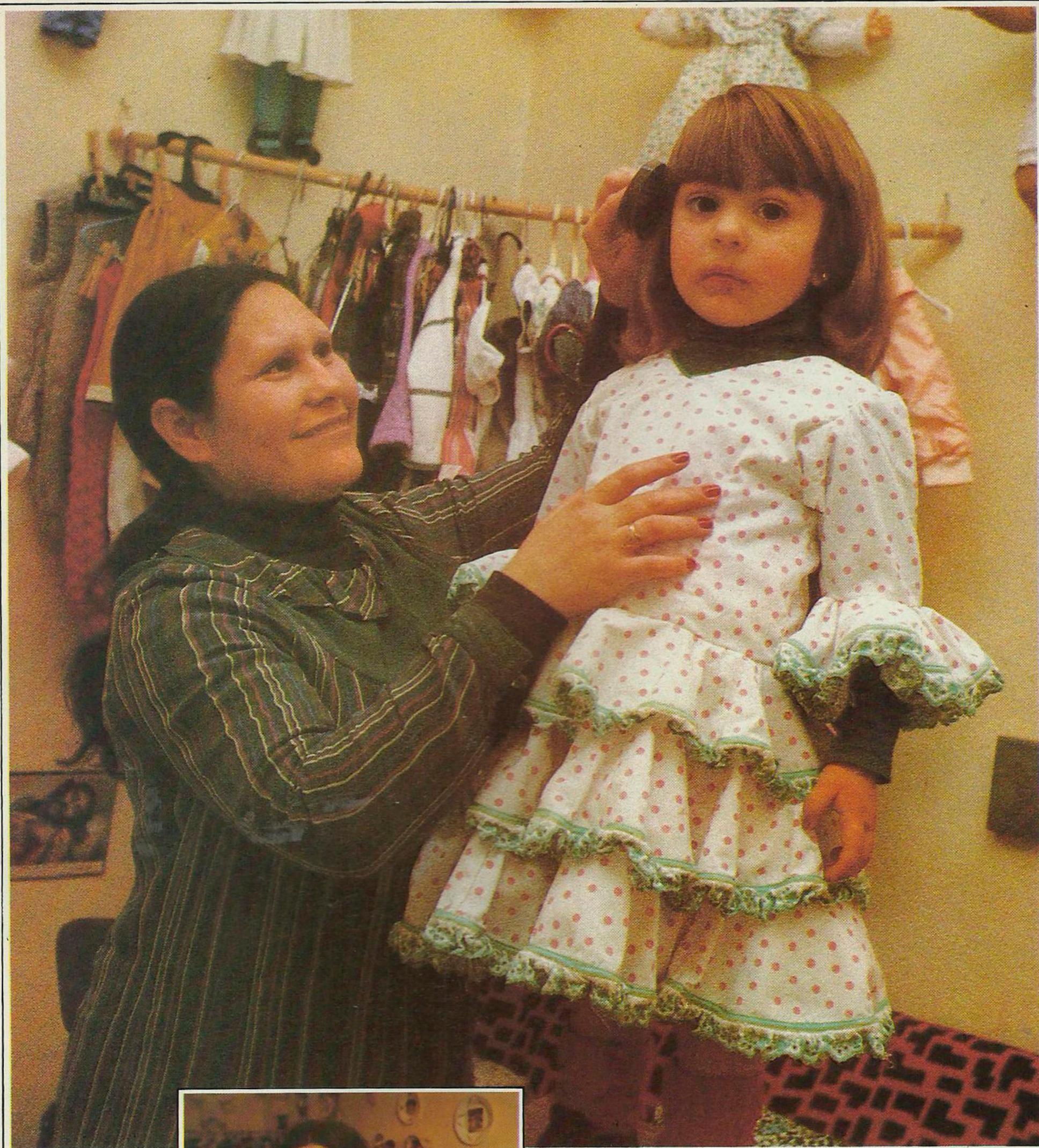




Cárcel de Yeserías

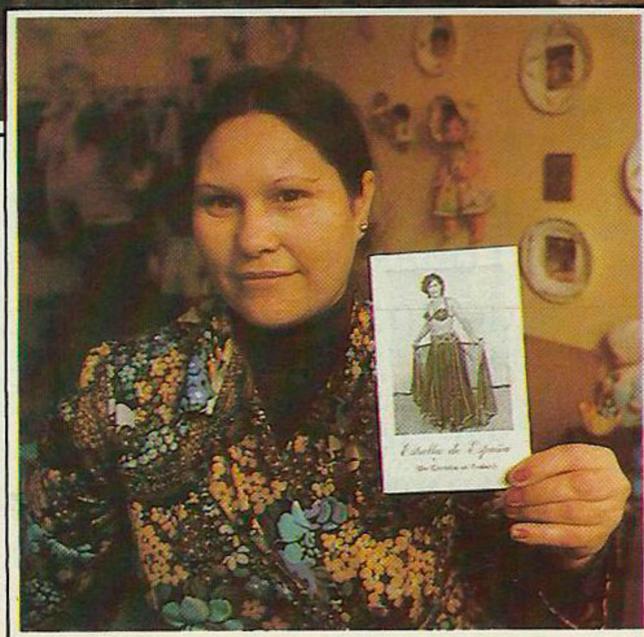
MUJERES EN LA SOMBRA

motivos, al otro lado de la reja. Todas tienen en común un único deseo: salir de la ciudad prohibida, de la ciudad de los sollozos y las soledades. Esta es una historia de mujeres, de mujeres en la sombra a la rebusca del tiempo perdido entre cuatro paredes de cemento armado.



Con su muñeca de verdad

Antonia Rúa vive en su celda rodeada de muñecas, pero siempre tiene entre sus manos a la muñeca que salió de sus entrañas. Por su hija, porque su niña



tuviera juguetes, escribió al programa radiofónico «Encarna de noche». Y la gente se volcó con esta mujer a la que «Aladino», a quien ayudaba «en lo de la magia», la metió entre rejas por estafa.

Alfonso Rojo

(texto y fotos)

ESTUVE entreteniéndole para que no saliera de casa, porque sabía que estaba citado con la peluquera». Consuelo Limón es una mujer pequeña, de rostro circular y piel casi transparente. Habla despacio, levemente incli-

Christian Dior

POUR HOMME

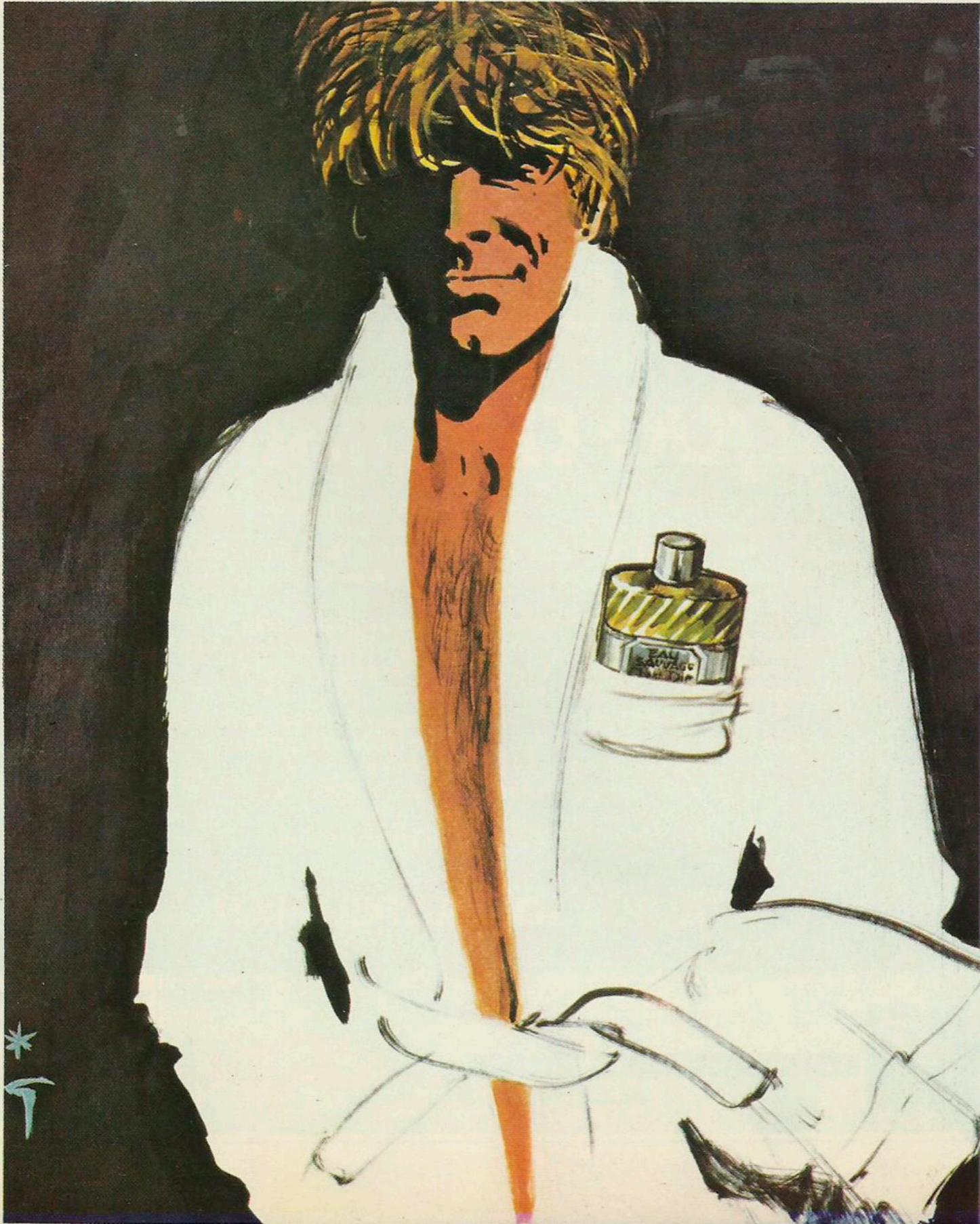


Eau Sauvage.

Découvrez

le charme discret

de l'élégance.





PULLMAN

Un toque de distinción.

Es el nuevo Talbot Solara Pullman. Un coche que llama la atención por la exclusividad de su diseño.

Un coche distinto que distingue con el gran atractivo de las series limitadas. Sólo unos pocos tendrán la posibilidad de disfrutarlo.

En el interior del Solara Pullman encontrará todo lo necesario para que el confort y la seguridad sean totales. Sus asientos tapizados en velour ofrecen una completa comodidad.

En el aspecto exterior, el atractivo del Solara Pullman salta a la vista. Las ruedas de aleación ligera y la refinada decoración de la carrocería le hacen único.

Todo ello con la gran fiabilidad, seguridad y economía de los Talbot Solara.

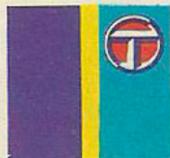
Así es el nuevo Talbot Solara Pullman. Un toque de distinción.



TALBOT SOLARA PULLMAN

YOUNG & RUBICAM

Utilizamos sólo lubricantes  **CEPSA**



**CONCESIONARIOS TALBOT:
ACELERAMOS**





Lo mató porque era suyo

Fue el 1 de mayo de 1981.

Apretó, por dos veces, el gatillo y los dos cartuchos le entraron por la espalda. En el hall de la casa acabó con su marido. Consuelo Limón, treinta y cinco años, afirma que «hay veces que quisiera morirme, porque yo le amaba.»

Esta cantante de ferias, a la que su hombre «me ponía los cuernos», tiene un alivio: las cartas de su hija que le dice: «Mamá, hiciste bien en matarlo.»



nada hacia adelante, como para dar más énfasis a sus palabras.

«Había mandado a las niñas a jugar a la calle y le compré dos botellas, para que bebiera, para que no se marchara.» Esboza una sonrisa deslucida y melancólica.

«No sirvió de nada. A eso de las seis y media de la tarde dijo que se iba y se levantó hacia la puerta.»

Abre los brazos con expresión resignada, dando a entender que lo ocurrido estaba más allá de sus fuerzas.

«Corrí al dormitorio, cogí su escopeta y me puse el cañón en la cabeza, gritando que si salía, me mataba. Se río y me dijo: “Mátate si quieres”. Me dio tanta rabia, que bajé la escopeta y le disparé a él. Le entraron los dos cartuchos por la espalda y quedó allí muerto.»

Consuelo sólo tiene treinta y cinco años, pero da la impresión

DE EXCEPCIONAL INTERES

El Ministerio de Economía y Hacienda pone a disposición de todos los españoles la 2.^a Emisión de Bonos del Estado.

Estos bonos tienen la particularidad de que no desgravan. Pero su gran interés —15,5%— y su corto plazo de amortización —3 años—, hacen de esta emisión una de las más rentables que pueda encontrar.

del Estado.

Y para que todos puedan beneficiarse de sus excepcionales condiciones, se pueden comprar Bonos del Estado desde 10.000 pesetas.

Puede suscribir la emisión en Bancos, Cajas de Ahorros e Intermediarios Financieros.

Tiene de plazo hasta el 4 de Mayo. Infórmese.

15,5%

BONOS DEL ESTADO

Amortizables en 3 años

MINISTERIO DE ECONOMIA Y HACIENDA





de ser mucho mayor. El fiscal solicita para ella una pena de doce años de cárcel, que deberá cumplir en la prisión de mujeres de Yserías, donde permanece, desde hace veintitrés meses, como presa «preventiva».

«Hay veces que quisiera morirme, porque yo amaba con locura a mi marido, pero sé que

La malagueña que tira... del carrito

Es una muchacha de veinte años, de curvas pronunciadas. Tiene esa forma de hablar «alusiva» que emplea la juventud relacionada con el mundillo del «chocolate». La que entró en la «casa» por un «asalto con violencia», ahora se encarga, todos los días, de salir con el carrito por el pasillo a recoger, en el economato, los encargos de las presas. Los fines de semana los tiene libres, es decir, los pasa fuera.

están mis hijos fuera y eso es lo único que me sostiene.»

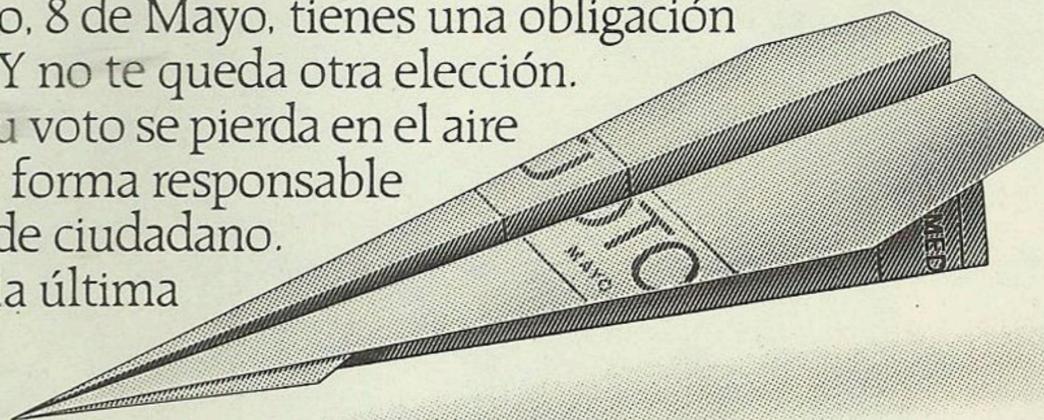
Rebusca cuidadosamente en una caja de zapatos y saca un fajo de cartas, escritas con letra infantil, en papel de examen escolar.

«Son de mi hija Raquel. Sólo tiene trece años, pero me anima.

NO DEJES TU VOTO EN EL AIRE.

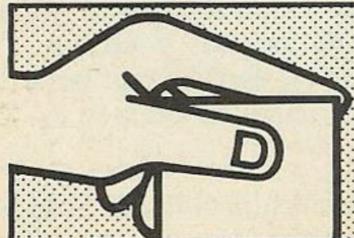
El domingo, 8 de Mayo, tienes una obligación que cumplir. Y no te queda otra elección. O dejas que tu voto se pierda en el aire o cumples de forma responsable con tu papel de ciudadano.

Tú tienes la última palabra.



El Domingo, Vota.

ELECCIONES MUNICIPALES Y AUTONOMICAS



MINISTERIO DEL INTERIOR.



Ella sufrió mucho con las infidelidades de su padre.»

Insiste en que lea, en que compruebe con mis propios ojos que lo que dice es cierto.

«Querida mamá: Tienes que pensar en ponerte buena y olvidarte de lo pasado. Acuérdate cuando te cogía del cuello y decía que sino fuera por mí te ahogaba. Cuando te decía que parecías Colombo, porque íbamos las dos detrás de él corriendo.»

Todos los textos son muy similares. Reiteradas insistencias en que debe curarse, olvidar, pensar en el futuro y de vez en cuando desliza entre líneas una frase en la que se refleja la terrible presión que debió preceder al asesinato.

«Creo que tengo una madre que no me la merezco, porque hay algunas que matan a sus maridos, que son buenos, para poder irse con los guapos de sus queridos. Tú, sin embargo, no. Por eso te aplaudo y mil veces que nacieras y lo volvieras a hacer, yo te aplaudiría.»

La historia empieza hace veinte años. Consuelo Limón, por aquel entonces una cría de quince años, sale de Puertollano huyendo de la miseria familiar y se viene a «servir» a Madrid. Trae con ella a una hermana, todavía más joven que ella.

«Íbamos a bailar a Imperator, en la calle de Fernández de los Ríos. Allí empezamos a cantar, se nos dio bien y montamos un dúo entre las dos. Un día, entrando en Radio Madrid, conocí a mi marido, que también quería ser cantante. Me casé el 3 de mayo de 1968, en el Cristo de la Victoria y todo funcionó fabulosamente bien al principio.»

Formaron un dúo entre los dos, la situación económica fue de mal en peor, las relaciones con la familia se enturbiaron, las discusiones subieron de tono y con el primer embarazo de ella, Santiago, su marido, comenzó otras aventuras.

«Un día fue a pegarme y me revolví. Mi padre había pegado mucho a mi madre y yo al principio hacía como ella: ponía la mano y lloraba. Ese día decidí que se había acabado los palos para siempre.»

De repente, como si se arrepintiera de relatar el lado amargo, puntualiza, que el suyo era un matrimonio «fabuloso», que lo único que había eran «pequeñas bronquillas», como tienen todas las parejas.

En 1970, nace Raquel, y ocho



Fumando esperan

Las tres mozas, en sus ratos libres, toman asiento en uno de los bancos, sin respaldo, que hay en los pasillos de esta residencia provisional. Entre pitillo y pitillo se cuentan lo que les ha dicho el compañero en la visita, o el último encuentro que tuvieron, de pie, con el hombre de su vida.

años después, Consuelo queda embarazada por segunda vez.

«Como necesitábamos el dinero, yo salía a actuar con una tripa enorme y los catetos de los pueblos me gritaban y organizaban unos números de espanto. En esa época, Santi se lió con una holandesa. Yo lo descubrí vigilándole las cartas, que él recibía directamente en Correos, para camuflarse.»

Consuelo enumera una lista interminable: la holandesa, una dependienta llamada Mari Jose, Rosa, Yolanda, la peluquera; posiblemente agrandada por sus propios celos.

«Mi hija y yo le seguíamos a todos lados, para saber con quién andaba. Cada vez que se liaba con alguna me entraban ganas de suicidarme. Quería que vendiese el piso para gastárselo por ahí. De noche, en la cama, me llamaba por el nombre de otras. «Déjame que te toque eso Mari Jose». Yo me ponía enferma porque estaba locamente enamorada de él.»

Todo duró hasta la tarde del

1 de mayo de 1981, día en que Consuelo apretó, por dos veces, el gatillo de la escopeta de caza de su marido.

La cárcel está llena de tragedias similares. Yaserías es una mezcla de cuartel y convento, donde viven doscientas treinta y seis presas y dieciocho niños. Un mundo alucinante y alucinado.

El centro penitenciario, enclavado en el corazón de Madrid, está situado en una zona de fábricas y garajes. El perímetro exterior es un muro de ladrillo rojo, con pequeñas garitas en las esquinas.

Dentro no hay jardines, ni césped, ni flores. Los pabellones están separados por tres calles de cemento gris, que sirven de patios a las internas. La mitad de las presas son preventivas, es decir, que están a la espera de juicio.

En el pabellón del fondo, el que queda pegado al Psiquiátrico, están las treinta y ocho «políticas». Las diecisiete del GRAPO siguen una rígida disciplina: seminario político, gim-

nasia, discusión teórica, análisis marxista. Las veintiuna etarras han llenado de cartelitos en euskera su «zona», tienen calendarios en las paredes, donde se ven pelotaris gigantes jugando al frontón. Parecen más «distendidas», menos toscas y no tan encallecidas como las otras.

Sólo las políticas y las madres están en régimen celular. El resto, duermen, viven y se pasean las veinticuatro horas del día sin tener un instante de intimidad.

A las madres se les permite tener a sus hijos con ellas hasta que cumplen seis años. Algunas, como Antonia Rua, se han hecho célebres gracias a la radio. Un buen día decidió escribir una carta al programa «Encarna de noche». El texto salió al aire y le llovieron cientos de regalos, de paquetes y postales.

Ha convertido su habitación en un museo inaudito, con las paredes repletas de muñecos de todos los tamaños y colores. «A finales de marzo del año pasado me trasladaron a Córdoba, para juzgarme, y cuando volví aquí me encontré con que me habían quitado todo. Escribí a Encarna, dije que no tenía nada para la niña y hasta apareció gente dispuesta a adoptarla.»

EL DOMINGO HAY COLEGIO.

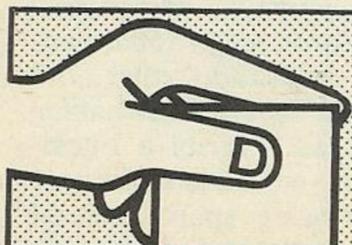
Cumple con tus deberes. Vota.

El domingo, 8 de Mayo, dedícalo al recreo.
Pero antes, pasa por el colegio electoral a cumplir
con tus deberes. Está en juego el futuro de tu
región, tu ciudad o tu pueblo.

Y nadie puede votar por ti. Ya sabes: papeleta
blanca para Municipios; papeleta color sepia para
Autonomías.

Domingo, 8 de Mayo.

ELECCIONES MUNICIPALES Y AUTONOMICAS



MINISTERIO DEL INTERIOR.



Antonia Rúa está en la cárcel por robo, estafa y firmar cheques sin fondos. Es una de las pocas mujeres que ha protagonizado con éxito una fuga.

«Cuando me separé de mi marido, que era topógrafo, me coloqué a trabajar con Aladino haciendo giras. Yo le ayudaba a la magia y con nosotros venían cuatro mujeres, que se dedicaban al alterne. Así estuve un año y pico, pero como Aladino quería que me liase con los clientes, decidí marcharme. Me fui y el tío me puso una denuncia diciendo que le había robado doscientas mil pesetas. Esto era en 1977, por el mes de abril y en Ciudad Real. Me vine a Madrid, a un piso alquilado, y a la semana llegó la Policía. Me llevaron tres días a Comisaría, una mañana a las Salesas y a las cinco de la tarde me metían en Yeserías. Me pedían doce y me salieron seis años.»

Su marido, el topógrafo, reclamó a los críos y se los llevó con su familia. Antonia Rúa permaneció dos años en la cárcel y en el segundo permiso de fin de semana que le conceden, se fugó.

«Había ido sacando la ropa a través del recadero de la prisión y metiéndola en la consigna de la estación de Atocha. Cuando tenía todo fuera, me fugué porque quería ver a los hijos.»

En ese punto, el relato se hace más difícil. Las cosas no encajan bien. Antonia asegura con ahínco que lo que cuenta es verdad, pero lo cierto es que no se reunió con sus hijos.

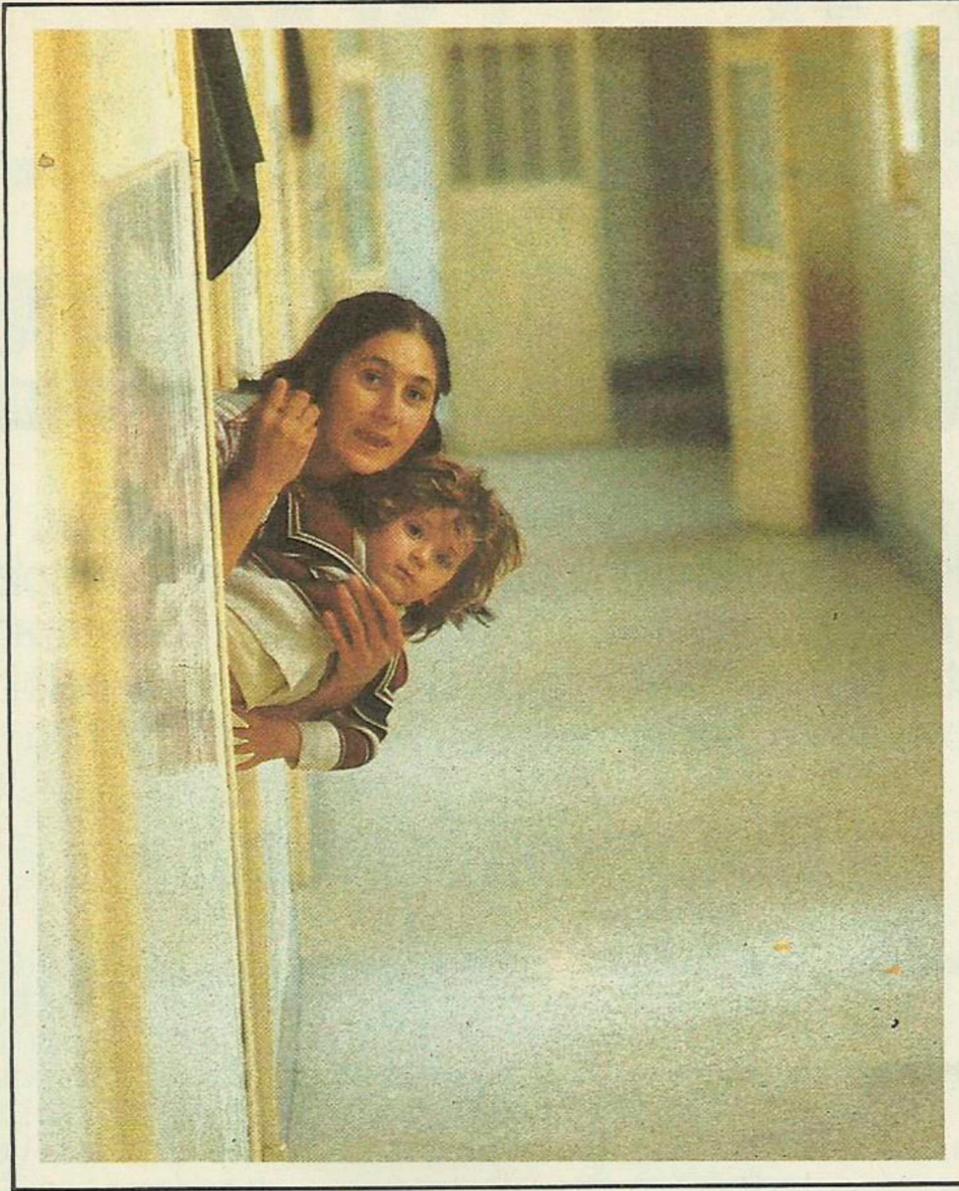
«Empecé por ahí, pedí dinero prestado y como estaba mal firmé unos talones sin fondos.»

Vuelve a las giras, haciendo un pequeño número de baile flamenco. Estando en Soria, es de nuevo detenida.

«Cumplo en 1984, en agosto, y he pedido un indulto particular.» Da la impresión de haberse adaptado a la vida en la prisión, como si los muñecos, la celda individual, la niña y sus pequeños trapicheos para ganar dinero fueran sólo una etapa más, un periodo que transcurrirá más o menos lentamente y que no supone un corte en su vida. Tiene la posibilidad de poder cerrar la puerta de su casa-habitación.

Un enorme «privilegio» del que carecen la mayoría de las internas.

En Yeserías hay una categoría muy especial de presas: las extranjeras. Unas pocas están en-



Madre del Amor Hermoso

En este recinto, dieciocho niños/as conviven, hasta los seis años de edad, con sus madres, que offician de guardianas del «amor hermoso». Están deseando salir, pero, mientras tanto, tienen entre sus brazos a «esta niña mía que no me la quita nadie».

cerradas a la espera de que se produzca su expulsión de España. El resto, por tráfico de drogas. En general, son más cultas que las españolas, tienen más nivel y hacen un mundo aparte.

Hay diecisiete colombianas, dos bolivianas, tres francesas y alguna que otra portuguesa. Todas tienen entre los veinte y los treinta años, la edad de la inmensa mayoría de las mujeres que están en prisión.

Hasta hace unos años, la población penal femenina estaba constituida por personas que habían cometido delitos de sangre, como el de Consuelo Limón, pequeños robos, como los de Antonia Rúa o que resultaban implicadas como encubridoras o receptoras, en los delitos que cometían «sus hombres».

Eso está cambiando. A medida que el «status» de la mujer en la sociedad se equipara con el del hombre, se está produciendo un cambio paralelo en el mundo del delito.

En cierta manera, en el crimen se ha roto la barrera entre los sexos.

MARI Carmen Brenes, la malagueña que se encarga diariamente de salir con el carrito por el rastrillo, a recoger en el economato los encargos de las presas, está en Yeserías por un asalto con violencia, algo inaudito hace una década. «Me empapelaron, pero injustamente. Ibamos dos tíos y yo por la calle y nos cruzamos con dos chicas. Los que iban conmigo les dijeron «¡Tías buenas!». Ellas contestaron: «¡Cerdos!». Y se nos «quedaron» en plan chulo. Las metimos en un callejón y los tíos les dieron una paliza.»

Mari Carmen tiene veinte años. Es una chavala grande, con un pecho enorme y esa forma de hablar «alusiva» que tiene la gente joven en el mundillo de la droga.

«Yo no las pegué. Sólo le dije a una: «Te quitas el anillo y el reloj o te los quito yo». Le di un guantacillo.» a los tres días, la Policía la detenía a la entrada de su domicilio. Una de las agredidas había reconocido su foto en el fichero y más tarde, en el careo, se ratificó.

«Tuve que comérmelo. No denuncié a los tíos y ellos ni me lo han agradecido. Ni siquiera han venido a verme, ni me han enviado nada.»

Hace un gesto despectivo, agitando las manos como el que se sacude el polvo.

«Los tíos, antes de que los agarren, se hacen muy machos; pero en cuanto les dan dos tortas lloran, como nenas, en Comisaría.»

Le pidieron doce años. Le salió una condena de cuatro y está apunto de salir en libertad bajo palabra.

Es presa de confianza. Sale de permiso desde el mediodía del sábado hasta la noche del domingo. Cada dos meses tiene siete días de «vacaciones».

«Cuando estoy en la calle me voy por ahí. Al Corte Inglés, a bailar o me quedo en casa de algún amigo. Aquí hay recuentos al levantarse, al acostarse y a la hora de las comidas. Te pasas los días rodeada de gente, y lo que más necesitas es tranquilidad.»

Como Mari Carmen, con un amplio y variado historial de delitos relacionados con la droga, pequeños asaltos, tirones de bolso y robos al descuido hay una gran cantidad de muchachas.

En Yeserías no hay violencia como en las cárceles de hombres, pero la gente se odia o se detesta con todas sus fuerzas. La falta de intimidad crea enormes crispaciones y la carencia de «contacto humano» empuja a muchas a la homosexualidad.

«Aquí hay muchas —dice Mari Carmen— que se lo montan así, pero no es tanto por un problema sexual, como por la necesidad de sentir cariño y tener otra persona próxima. Pasarse cuatro años sin tener un minuto para estar sola, siempre con gente, y hacer el amor con el novio, de pie, y en la sala donde se habla con los abogados, cuando te conceden una visita «vis a vis» termina por desquiciar a cualquiera.»

Siglo XX. Historia Universal.

La Historia Universal del Siglo XX está formada por 36 tomos. Cada uno de ellos proporciona un enfoque global y completo de las diferentes etapas que, año tras año, han configurado la historia de nuestro tiempo. Tanto desde el punto de vista político como militar, económico, social, cultural, artístico y científico.

Plan general de la Obra.

Tomo 1 - (1895-1905) La víspera de nuestro siglo.

Tomos del 2 al 4 - (1905-1914).

Nº 2 - Sociedad y Estado en la Europa de la anteguerra.

Nº 3 - La Paz Armada y la confrontación imperialista.

Nº 4 - El mundo americano.

Tomos del 5 al 7 - (1914-1921).

Nº 5 - La Primera Guerra Mundial.

Nº 6 - La oleada revolucionaria.

Nº 7 - Los problemas de la paz.

Tomos del 8 al 11 (1921-1929).

Nº 8 - Economía y sociedad entre la guerra y la crisis.

Nº 9 - La debilidad de la Democracia.

Nº 10 - La URSS de Lenin a Stalin.

Nº 11 - Bajo el signo de la Sociedad de Naciones.

Tomos del 12 al 15 - (1929-1939).

Nº 12 - La crisis del 29.

Nº 13 - Las respuestas políticas a una crisis: fascismos, democracia y frente popular.

Nº 14 - Los virajes hacia la guerra.

Nº 15 - Una cultura entre la vanguardia y la tradición.

Tomos del 16 al 18 - (1939-1945).

Nº 16 - Guerra y diplomacia en Occidente (I).

Nº 17 - Guerra y diplomacia en Occidente (II).

Nº 18 - La guerra en Asia.

Tomos del 19 al 20 - (1945-1948).

Nº 19 - La Paz virtual.

Nº 20 - Las ilusiones perdidas: la dificultad del cambio.

Tomos del 21 al 24 - (1948-1958).

Nº 21 - La Guerra Fría: un mundo dividido.

Nº 22 - La rebelión de Asia.

Nº 23 - Iberoamérica en la encrucijada.

Nº 24 - Revolución e independencia del mundo islámico.

Tomos del 25 al 28 - (1958-1962).

Nº 25 - De la desestalinización a la crisis de los misiles.

Nº 26 - Hacia la unidad europea.

Nº 27 - Las democracias populares.

Nº 28 - La independencia del Africa negra.

Tomos del 29 al 31 - (1962-1968).

Nº 29 - El "boom" económico.

Nº 30 - La coexistencia pacífica.

Nº 31 - Cultura y sociedad de masas.

Tomos del 32 al 35 - (1968-1981).

Nº 32 - 1968: el fracaso de las utopías.

Nº 33 - De la prosperidad a la crisis.

Nº 34 - Los intentos de distensión y los conflictos localizados.

Nº 35 - El Tercer Mundo entre la dependencia y la revolución.

Tomo 36 - (1981 hasta nuestros días).

El mundo de hoy.

Una nueva publicación de Historia 16.

BOLETIN DE SUSCRIPCION

Basta con que rellene este boletín o nos llame por teléfono para que usted reciba mensualmente cada número de esta sensacional obra en su propio domicilio.

Sí, deseo suscribirme a SIGLO XX Historia Universal.

Por los 36 números que forman la colección, al precio especial de 6.000 ptas.

Por 12 números, durante un año, al precio especial de 2.000 ptas.

El sistema de pago que elijo es el que señalo a continuación:

Talón adjunto a nombre de Información y Revistas, S. A.

Giro postal dirigido a Hermanos García Noblejas, 41. Madrid-17.

Nº _____ Impuesto en _____ con fecha _____

Domiciliación en cuenta, para la cual ruego al Banco o Caja _____ domiciliado en _____ provincia _____

abone a Información y Revistas, S. A., hasta nuevo aviso, y con cargo a mi cuenta cte. n.º _____ el importe de la suscripción, a la presentación del correspondiente recibo:

Nombre _____ Apellidos _____

Dirección (domicilio u oficina) _____

Población _____ Provincia _____

Precios EXTRANJERO por 36 números; Europa:

10.500 ptas. Resto países: 15.300 ptas.

Forma de pago: Talón adjunto a Información y Revistas, S. A.

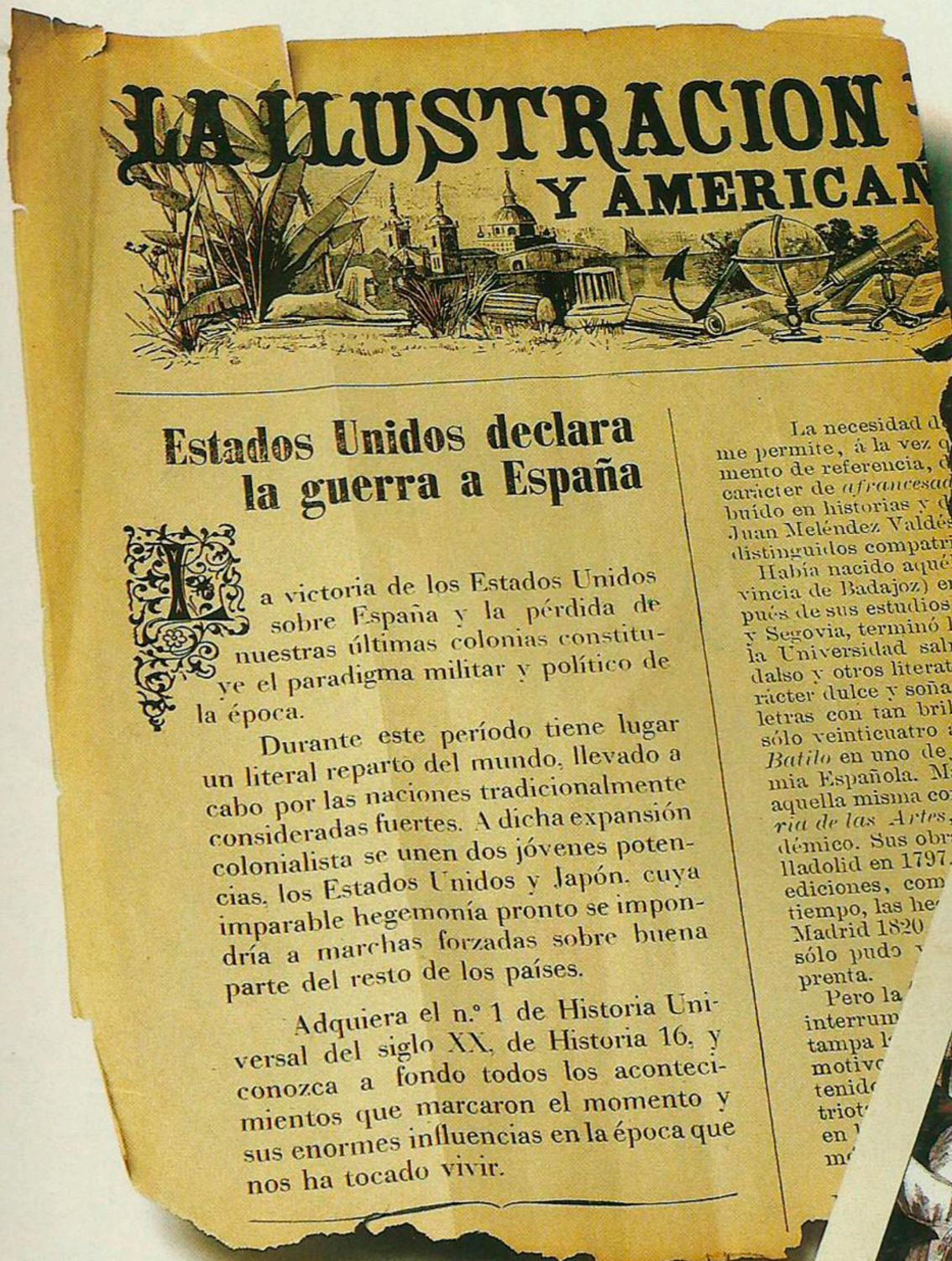
Firma, _____

**Novedad editorial.
A la venta los tomos
1.º y 2.º**

**Historia Universal del Siglo XX, de
historia 16**

Una obra en la que todos somos protagonistas.

La Historia de ayer mismo escrita hoy.



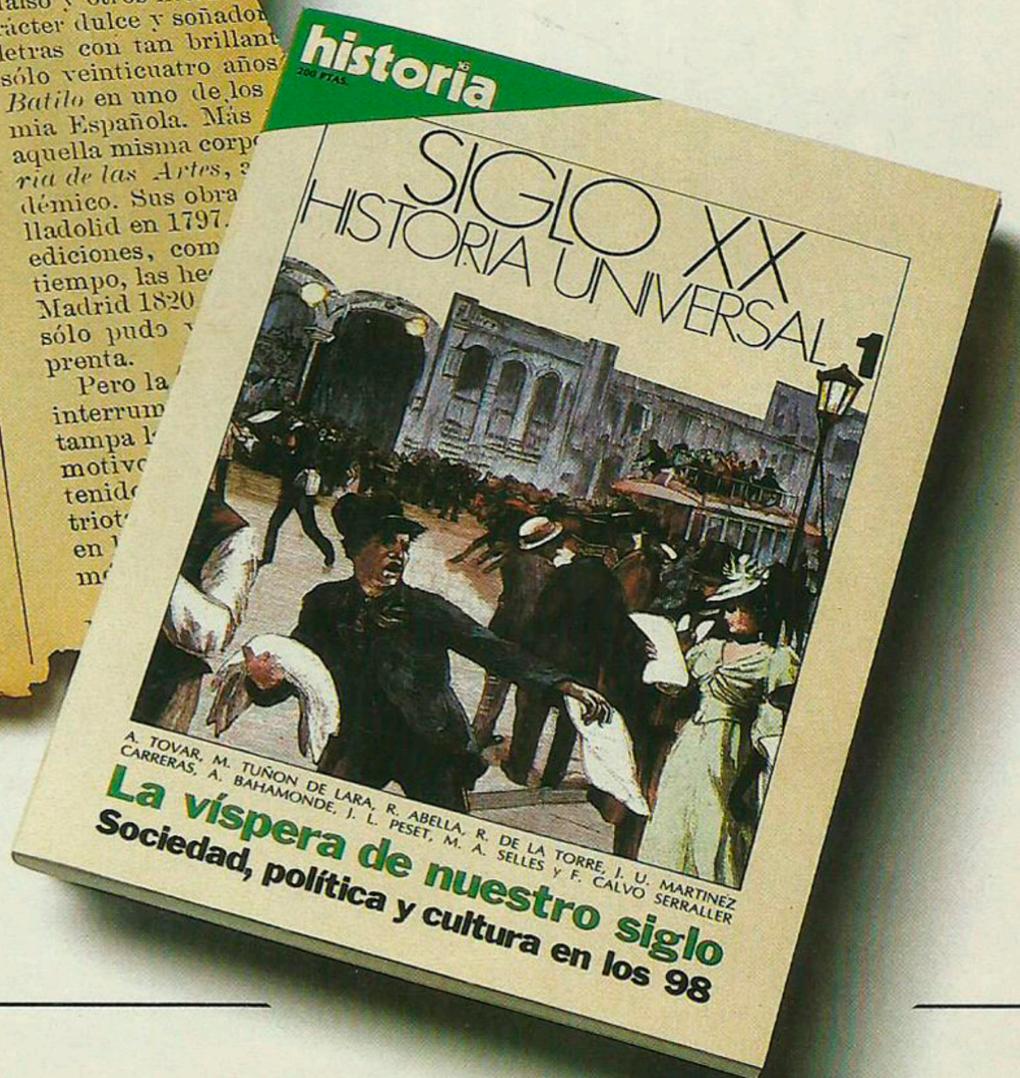
Estados Unidos declara la guerra a España

La victoria de los Estados Unidos sobre España y la pérdida de nuestras últimas colonias constituye el paradigma militar y político de la época.

Durante este período tiene lugar un literal reparto del mundo, llevado a cabo por las naciones tradicionalmente consideradas fuertes. A dicha expansión colonialista se unen dos jóvenes potencias, los Estados Unidos y Japón, cuya imparable hegemonía pronto se impondría a marchas forzadas sobre buena parte del resto de los países.

Adquiera el n.º 1 de Historia Universal del siglo XX, de Historia 16, y conozca a fondo todos los acontecimientos que marcaron el momento y sus enormes influencias en la época que nos ha tocado vivir.

La necesidad de me permite, a la vez omento de referencia, carácter de afrancesado buido en historias y Juan Meléndez Valdés distinguidos compatri Había nacido aquél vincia de Badajoz) en pués de sus estudios y Segovia, terminó la Universidad salm dalso y otros literatos racter dulce y soñador letras con tan brillante sólo veinticuatro años Batilo en uno de los mia Española. Más aquella misma corpora de las Artes, 2 démico. Sus obra lladolid en 1797. ediciones, com tiempo, las he Madrid 1820 sólo pudo prenta. Pero la interrum tampa l motivo tenido triot en m



La Historia Universal del Siglo XX constituye una auténtica primicia en su género.

Es la primera obra de nuestro tiempo escrita en España, para españoles. Y está avalada por un relevante plantel de especialistas, cuya lista encabezan los siguientes nombres:

Equipo coordinador

Antonio Tovar, Manuel Tuñó de Lara, Rafael Abella, José Luis Peset, Angel Bahamonde, Francisco Calvo Serraller, Rosario de la Torre, Julio Gil Pecharromán, Fernando Claudín, Albert Balcells, Ramón Tamames, Javier Tussell, Valeriano Bozal, Senén Florensa, Angel Viñas, Julio Aróstegui, Antonio Marquina Barrio, José María Carandell, Roberto Mesa, Juan Pablo Fusi, Fernando Morán, Manuel Leguineche, Alejandro Muñoz Alonso y un centenar de historiadores, sociólogos, escritores, filósofos y periodistas más.

No se hicieron escaladores, de la noche a la mañana. Llevan casi diez años en el duro deporte de subir, de subir, de subir, sin poner zancadillas a nadie. Desean llegar a la cumbre, a la cumbre nevada... Van paso a paso, casi contra corriente, porque ellos no quieren ir deprisa, sino con pausa. José Luis y Miguel Angel, dos jóvenes de la tierra del naranjo, con la vida en un hilo, en un hilo pegado al Naranjo, al Naranjo de Bulnes.

Dos jóvenes murcianos

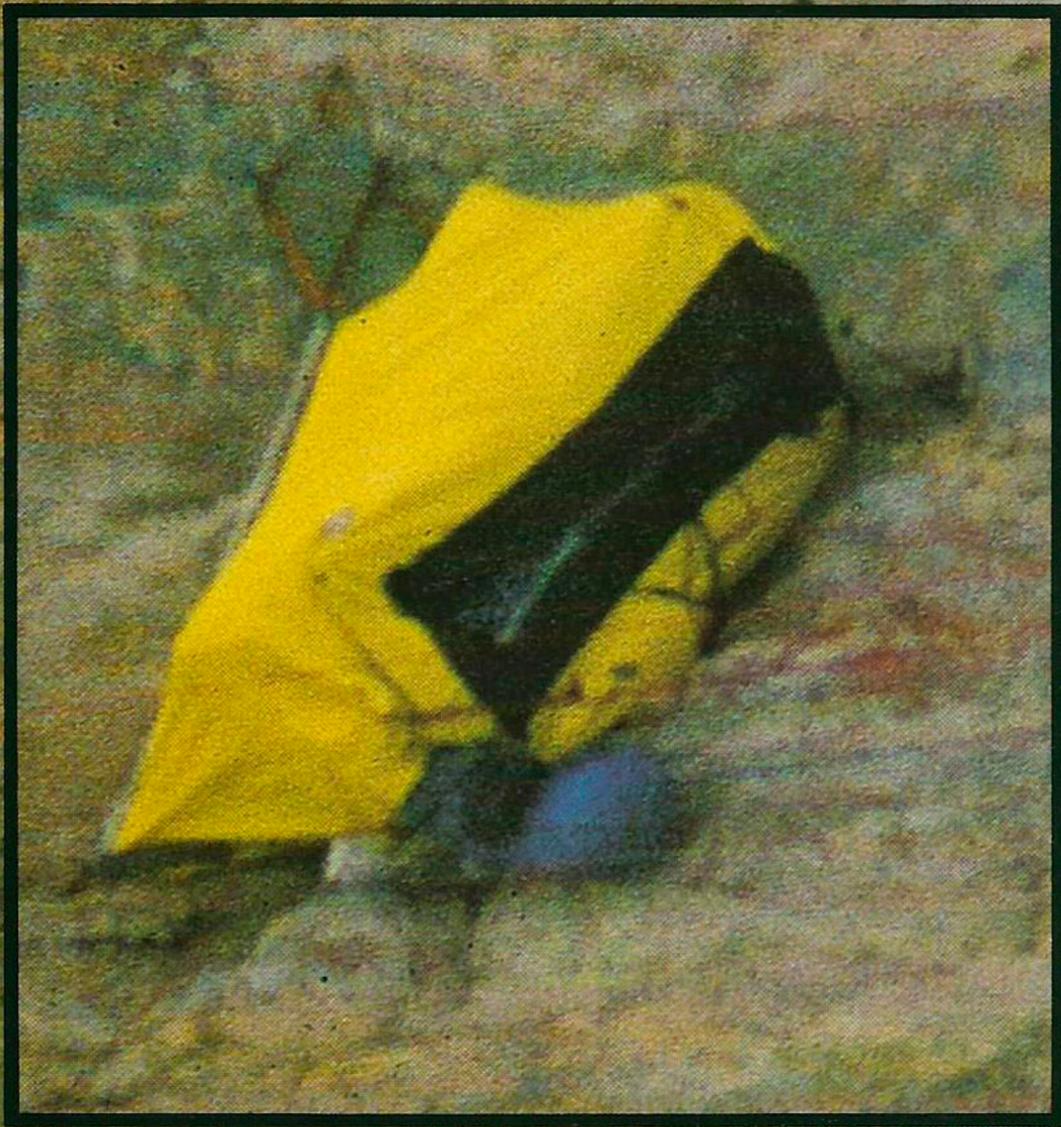
baten el récord de permanencia

en el Naranjo de Bulnes

LA VIDA EN UN HILO

Un reportaje de César Pérez de Tudela (texto y fotos)



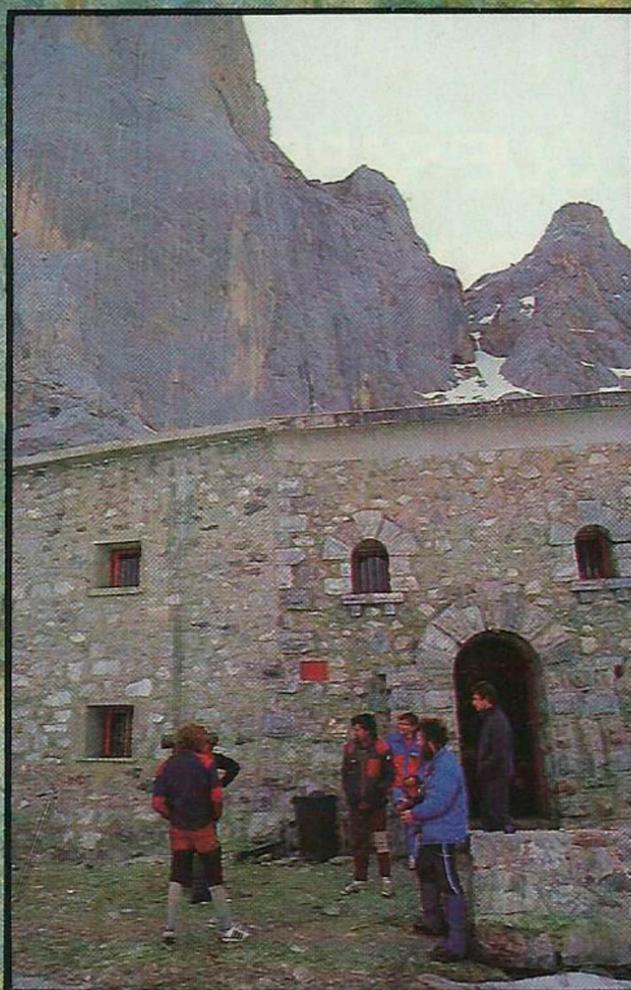


Vista de la pared oeste del Narajo. Sobre estas líneas, en primer plano, la tienda, guardada nocturna de esta singular pareja, que aparece colgada, a la derecha.





Los escaladores progresan lentamente por medios artificiales. Son expertos en clavar medios de seguro en sitios que otros desechan. A la derecha, el refugio del Naranjo al pie de la montaña con el equipo de apoyo.



LOS escaladores murcianos José Luis García Gallego y Miguel Ángel Díez Vives han batido cualquier marca de permanencia en una pared, colgados del precipicio, de la que la historia de la montaña tenga constancia.

Este extraño éxito deportivo, este campeonato sin competidores, tiene la fuerza de lo espectacular, que, según dicen algunos pensadores, está próxima a la grandiosidad.

Pero hay que considerar que nunca escalador o alpinista alguno pretendió batir la marca del tardar más, como tampoco antes, ningún atleta quiso realizar el absurdo de efectuar una carrera en el mayor tiempo posible si la distancia de la misma no podía justificarlo.

Enjuiciar con la mayor aproximación a la justeza el acontecimiento humano-deportivo que representa esta escalada lentísima, abriendo una ruta verdaderamente difícil en el Naranjo de Bulnes, en un invierno en que las condiciones climáticas han sido especialmente duras, es muy difícil y complejo.

Hay que admirar sin reservas lo que supone irse a vivir —durante casi dos meses— a un enorme precipicio sombrío, viviendo colgados de día y de noche, midiendo cada uno de los movimientos, sintiendo el vaivén del aire, y superviviendo en las mejores condiciones a las violentas tormentas que se han desencadenado sobre los Picos de Europa. Esa extraordinaria paciencia, ese sufrimiento y esa capacidad de resistir la dureza de esa vida de anacoretas merece, sin duda, la admiración de los que alcanzamos a comprender esa sinrazón del montañismo tradicional.

Los tiempos actuales han afectado también a ese extraño juego de vivir subiendo y escalando montañas. Muy poco es como antes. Hace diez años, el Naranjo de Bulnes y su grandiosa pared oeste fueron una de las mayores noticias del año. Los mejores diarios y revistas del país dieron varias portadas —cada uno— sobre aquel acontecimiento deportivo y humano que supuso realizar la primera escalada en invierno a una ruta de escalada, que había configurado en torno a

(muerto meses después en los Alpes), Gervasio Lastra y Fernando Martínez (también desaparecido mientras explorábamos, tres años más tarde, una montaña de Tierra de Fuego), tenía la última lógica de la exploración alpina y montañera tradicional.

Tras aquella escalada, que con sus ecos aficionó a tantos jóvenes a las aventuras de la montaña, que leían y escuchaban los relatos de aquel acontecimiento, vino una nueva época a las montañas españo-

lación», en ocho días y con siete vivacs. La «Murciana», abierta en temporada veraniega. La «Directísima», escalada en pleno invierno, durante más de un mes no consecutivo. La «Mediterráneo», en la que participaron los cuatro hermanos García Gallego, y que discurre muy próxima a la vía que ha sido el objetivo de la larga supervivencia que ocupa este informe.

Pero todas estas escaladas tienen una nueva dimensión respecto a las de la escuela tradicional. Escalar es para mí algo mucho más dinámico y ágil, y quizá también más próximo a la emoción del riesgo. Es recorrer lo antes posible, con la máxima movilidad, un terreno vertical, encadenando movimientos, respondiendo con fuerza y equilibrio a las dificultades y sorpresas que las características de la roca presentan. Una pared vertical de seiscientos metros de altura puede requerir dos o tres días de escalada a lo sumo. Luego este navegante de los abismos, que es el escalador, siente la necesidad de ver otros horizontes, otras montañas, descender nuevamente a los valles, contrastarse con otras gentes, para reemprender seguidamente este extraño juego de encararse en los precipicios a base de voluntad e ilusión por una vida distinta.

La admirable —y para mí nada envidiable— hazaña de los escaladores de Murcia, roza demasiado el absurdo. Sólo comprendo —y así lo justifico— su necesidad de alcanzar gloria y notoriedad, que haciendo otra clase de alpinismo les había sido negado por una sociedad que sólo repara en las formas esperpénticas y en las caricaturas, o cuando en las personas coinciden —quizá como en mi caso— otras circunstancias de compleja composición e interés.

En cualquiera de los casos, veo positivo el largo calvario de ese forzado encadenamiento a los precipicios del Naranjo. El equipo de escaladores murcianos ha dado, durante todo este invierno, una nota distinta a la información y a las noticias. La gente ha sentido la emoción y ha sentido de forma diferente. Y muchas gentes se han vuelto a convencer de que existen otras clases de vida, y otras ilusiones, fuera de la monotonía de unos usos que cansan y quizá destruyen. ●

USTED SE MERECE UN 10 (pulgadas)

Red o batería 12 ó 24 V.

Entrada directa de cámara y de vídeo.

Telemando por infrarrojos.

Presintonía para 40 programas.

Sintonía Automática Directa.

Antena incorporada.

EL QUE SABE, SABA. UN 10.

PÍCICO PABEL ASSUTIDOS

ella el mito de lo irrealizable, o algún maleficio de desconocido origen. Las lógicas rivalidades en los distintos equipos, la polémica y la emoción de la grandiosa escalada acapararon la atención de las gentes que se quedaban escuchando la radio o las últimas noticias de la televisión.

Aquella escalada, que yo protagonicé, y en la que concurrían montañeros, que tras aquella odisea alcanzaron una justa fama, como Pedro Antonio Ortega «El Ardilla» o Miguel Ángel García Gallego «El Murciano», o el extraordinario José Ángel Lucas

las. Y precisamente aquellos jóvenes son los protagonistas de hoy. Y éstos, en donde están incluidos los murcianos, hicieron —nada menos— una nueva historia al Naranjo de Bulnes y otras muchas montañas y rocas. En el Naranjo, los murcianos han batido cualquier marca en la dura misión de abrir nuevas y difíciles rutas. La «Leiva», abierta durante siete días en verano. La «Reve-

ESCORT'83.

MAS EQUIPO SIN CARGO ADICIONAL.

FASCINANTE.



Desde 630.100 Ptas. F.F.

Ahora, equipado de serie, sin cargo adicional, el Ford Escort ofrece más.

En el modelo L: faros halógenos y espejo retrovisor de control remoto.

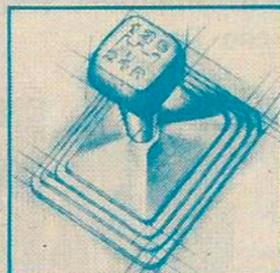
En el GL: faros halógenos, 5ª velocidad, elevalunas eléctrico, protectores de parachoques y motores de 1.3 y 1.6 a mejor precio. En el Ghia: 5ª velocidad y pre-equipo de radio.

Y, además, todos los Escort tienen suspensión totalmente independiente, parabrisas laminado de seguridad, frenos de disco delanteros con servo, variedad de motores (1.1, 1.3 ó 1.6) y un maletero amplio y de fácil acceso.

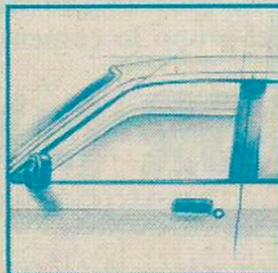
Ahora, el Escort 1.1, con 5ª velocidad opcional, reduce el

consumo a 4,9 litros a los 100 Kms.*

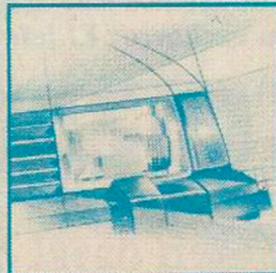
Como todos los Ford, 12 meses de garantía sin límite de kilometraje. 6 años de garantía contra la perforación por corrosión de la carrocería.



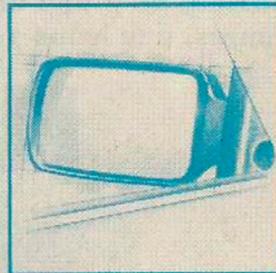
5ª velocidad, ahora de serie en GL y Ghia.



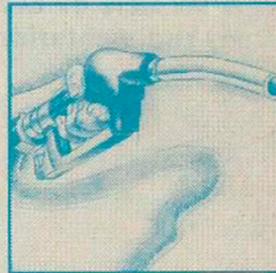
Elevalunas eléctricos, de serie en GL y Ghia. El prestigio y la comodidad de las ventanas automatizadas.



Faros halógenos, de serie en todos los Escort. Más seguridad en plena noche.



Espejo retrovisor de control remoto. Comodidad de manejo, ajuste perfecto. De serie en todas las versiones.



* Consumo de 4,9 l. x 100 Kms. a velocidad constante de 90 Kms/h. (O. M. 5-6-82).

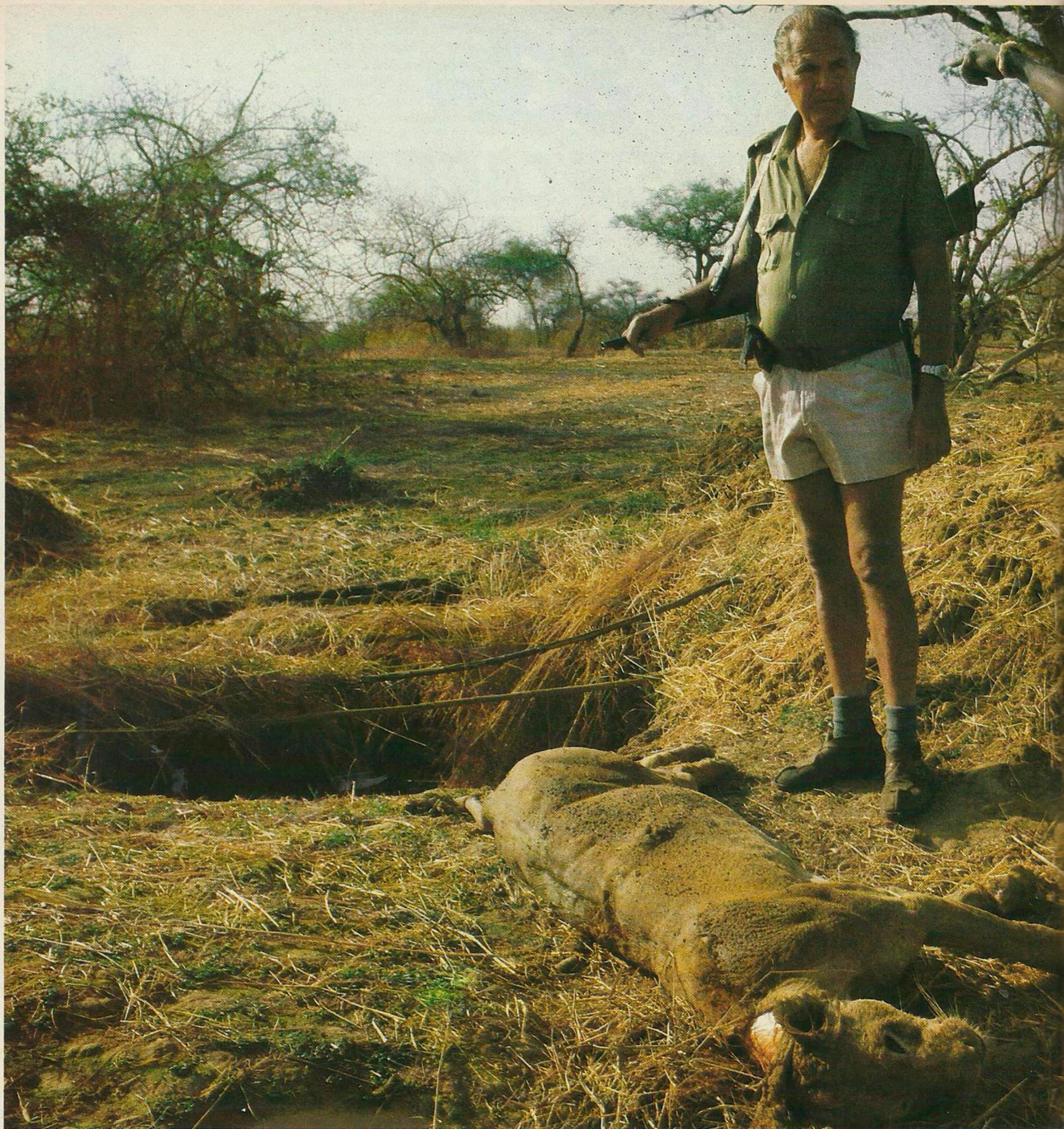
...Y además, pre-equipo de radio, en el Ghia.



36 meses de cobertura de las piezas y sistemas mecánicos más importantes de su Ford. Incluye, además, grúa gratuita, automóvil, mientras reparan el suyo y hotel si está lejos de casa. Otra exclusiva de Ford. Infórmese.

Véalo en más de 240 Puntos de Venta y Servicio Ford en toda España.

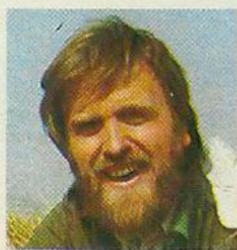
FORD ESCORT 
Se sale de lo corriente.

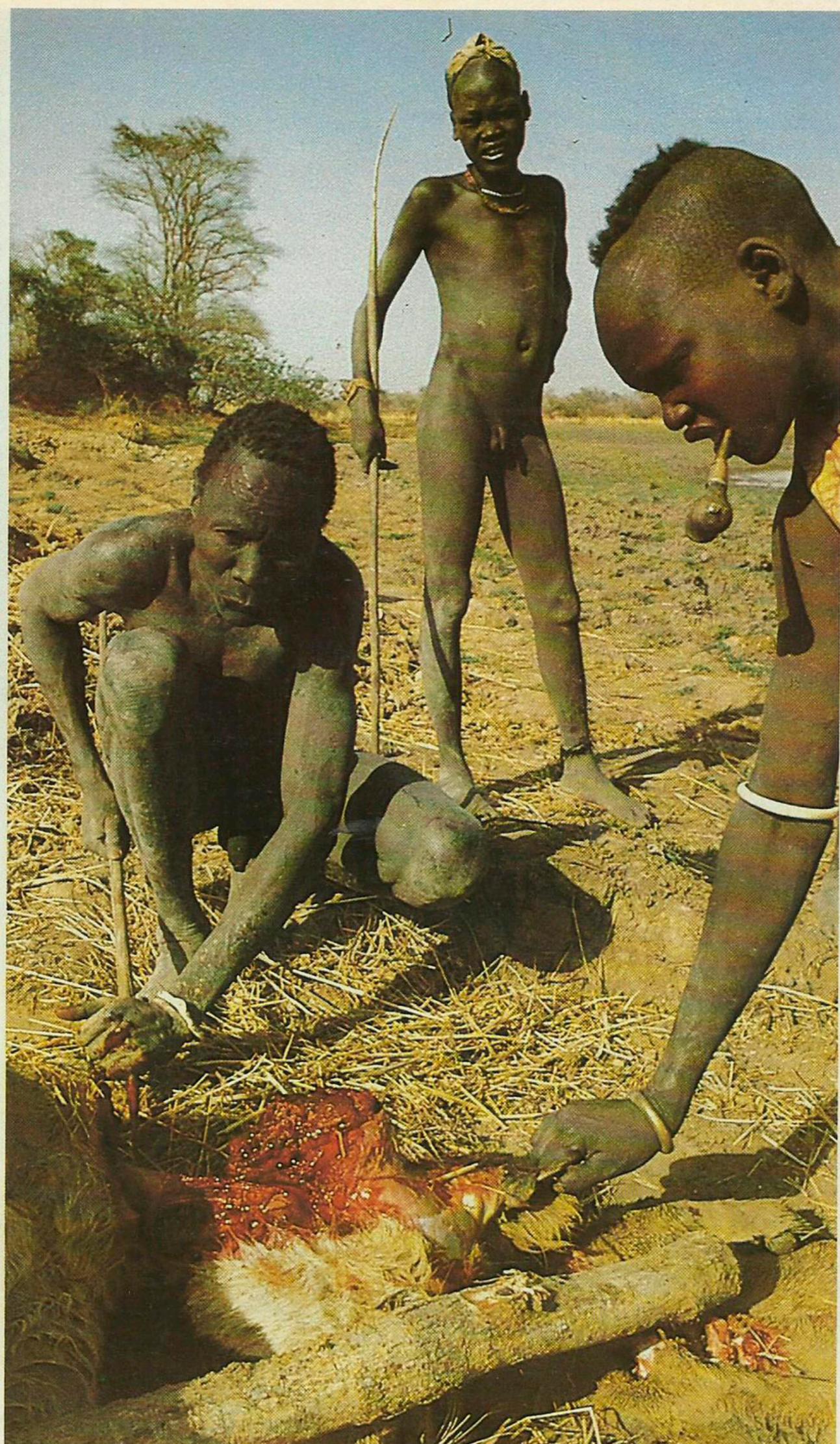


A las siete de la mañana, un grupo de dinkas nos sale al paso. Quieren que veamos su hazaña. Han cazado, con la ayuda de una trampa y sus rudimentarias lanzas, una leona y su cachorro. El jefe del grupo lo comenta con Tony.

EL CAZADOR (2) SAFARI EN EL CORAZON DE AFRICA

Diario 16 en Sudán,
Fernando MUGICA,
enviado especial
(texto y fotos)

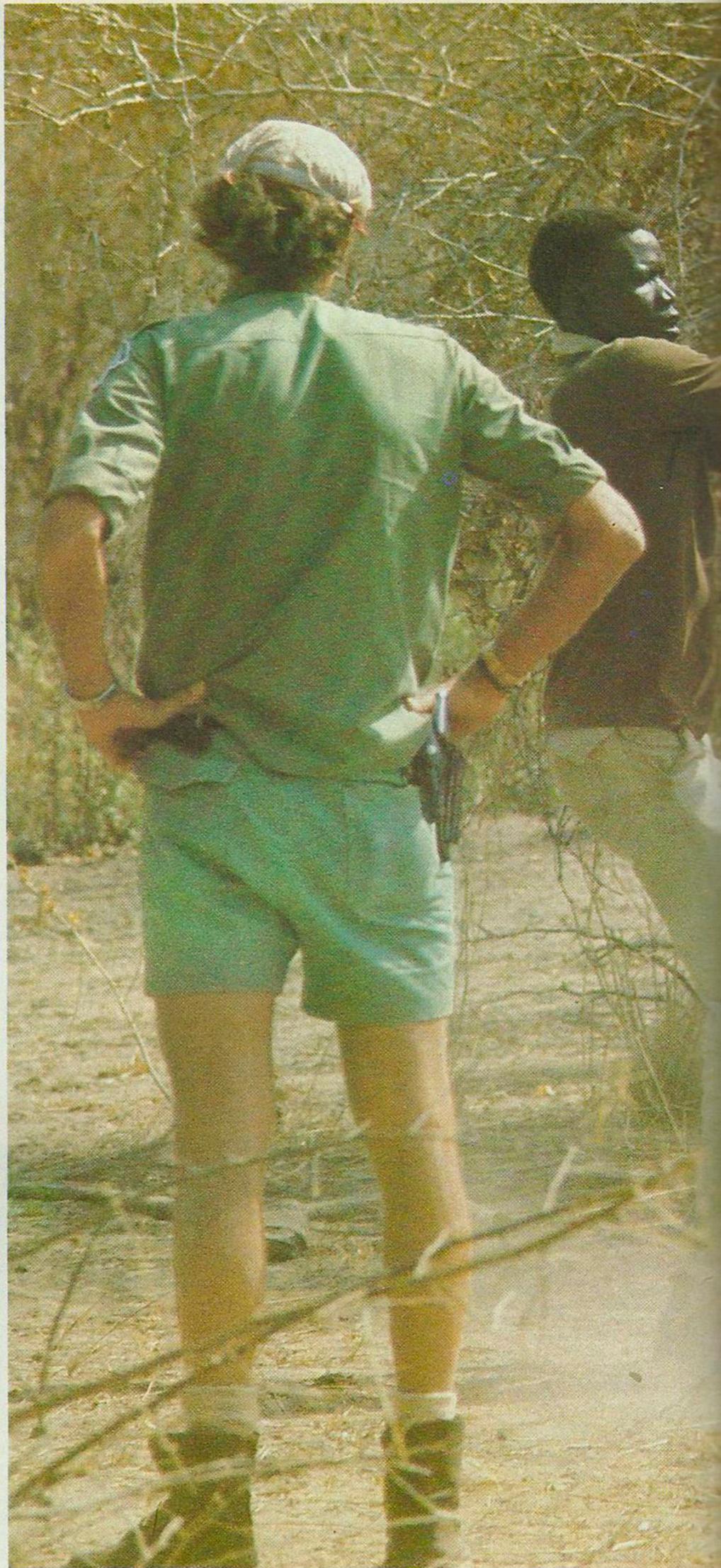
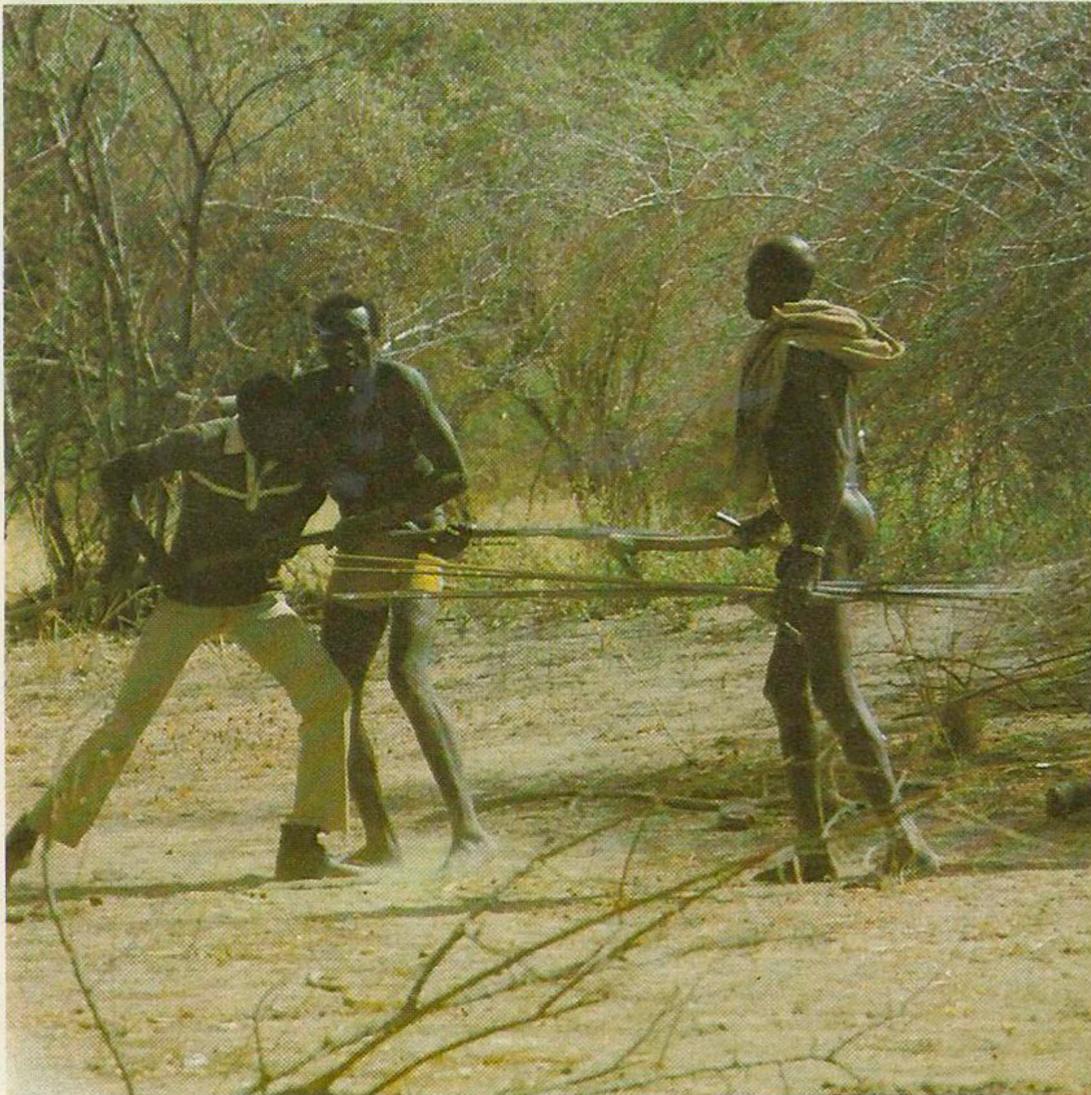
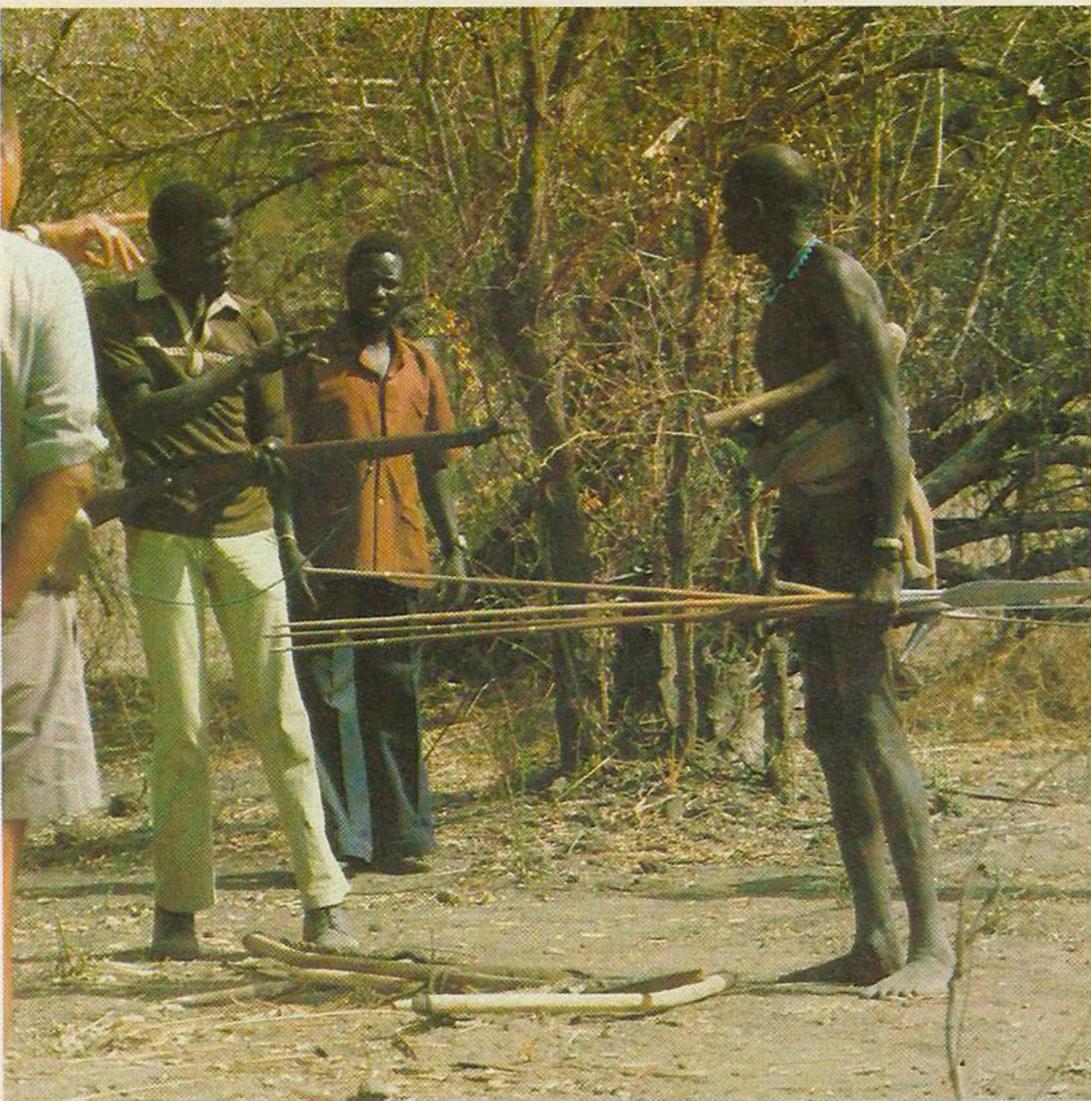




Quieren carne y al león no hay quien se lo coma. Por eso cortan la cabeza y las garras para cambiárnoslas por un tiang.

Hemos tenido el privilegio de compartir un safari, en tres campamentos al sur de Sudán, con Tony Sánchez Ariño, el gran cazador de elefantes. Continuamos hoy el relato, que comenzamos la semana pasada, para acercarnos a un hombre excepcional que a lo largo de treinta y un años ha recorrido el continente africano en todas las direcciones posibles. Un viaje a una de las últimas aventuras fascinantes de nuestro siglo, la caza de fieras donde sólo hay un lema: matar o morir.

**LA AVENTURA
ES LA AVENTURA**

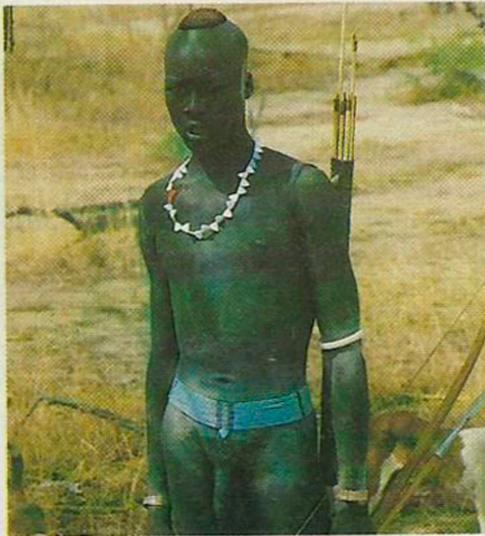
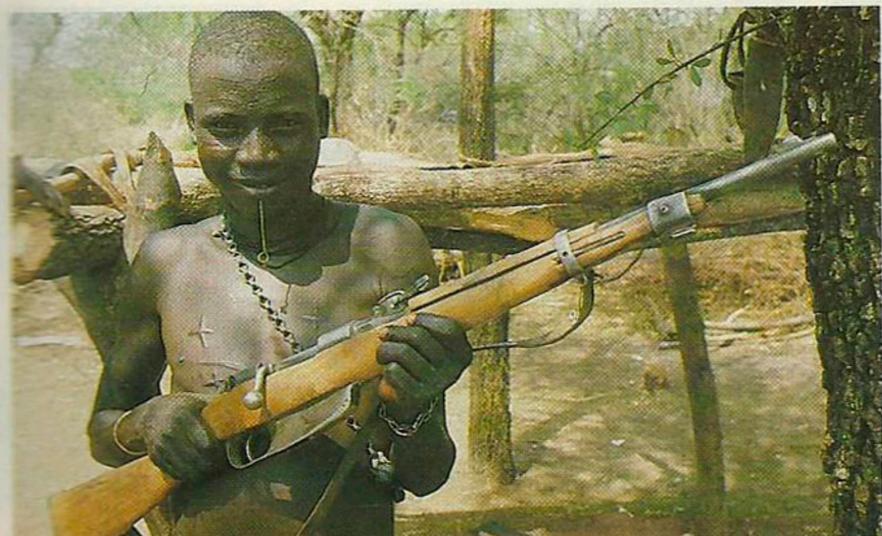


LA TERRIBLE PLAGA DE LOS FURTIVOS

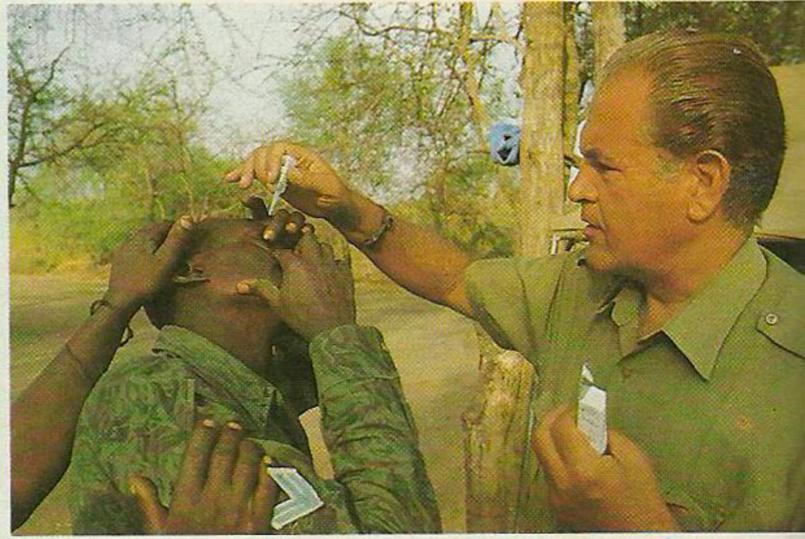
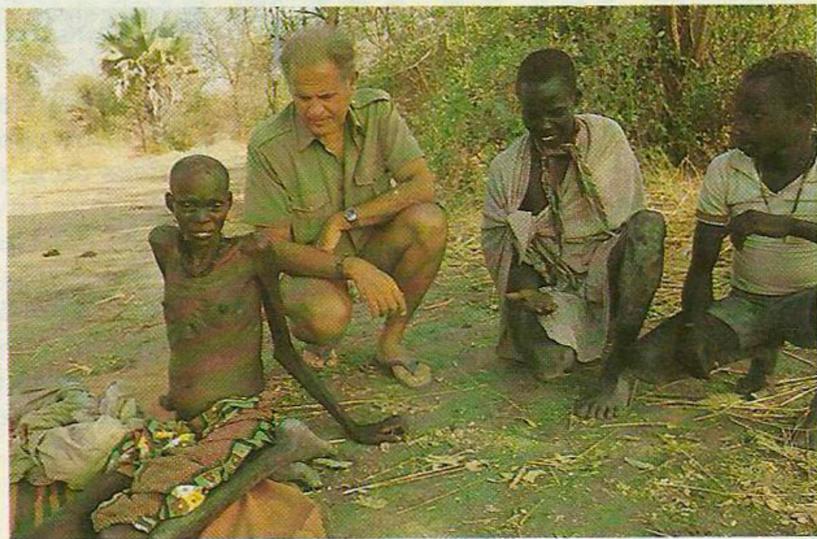
LA AVENTURA
ES LA AVENTURA

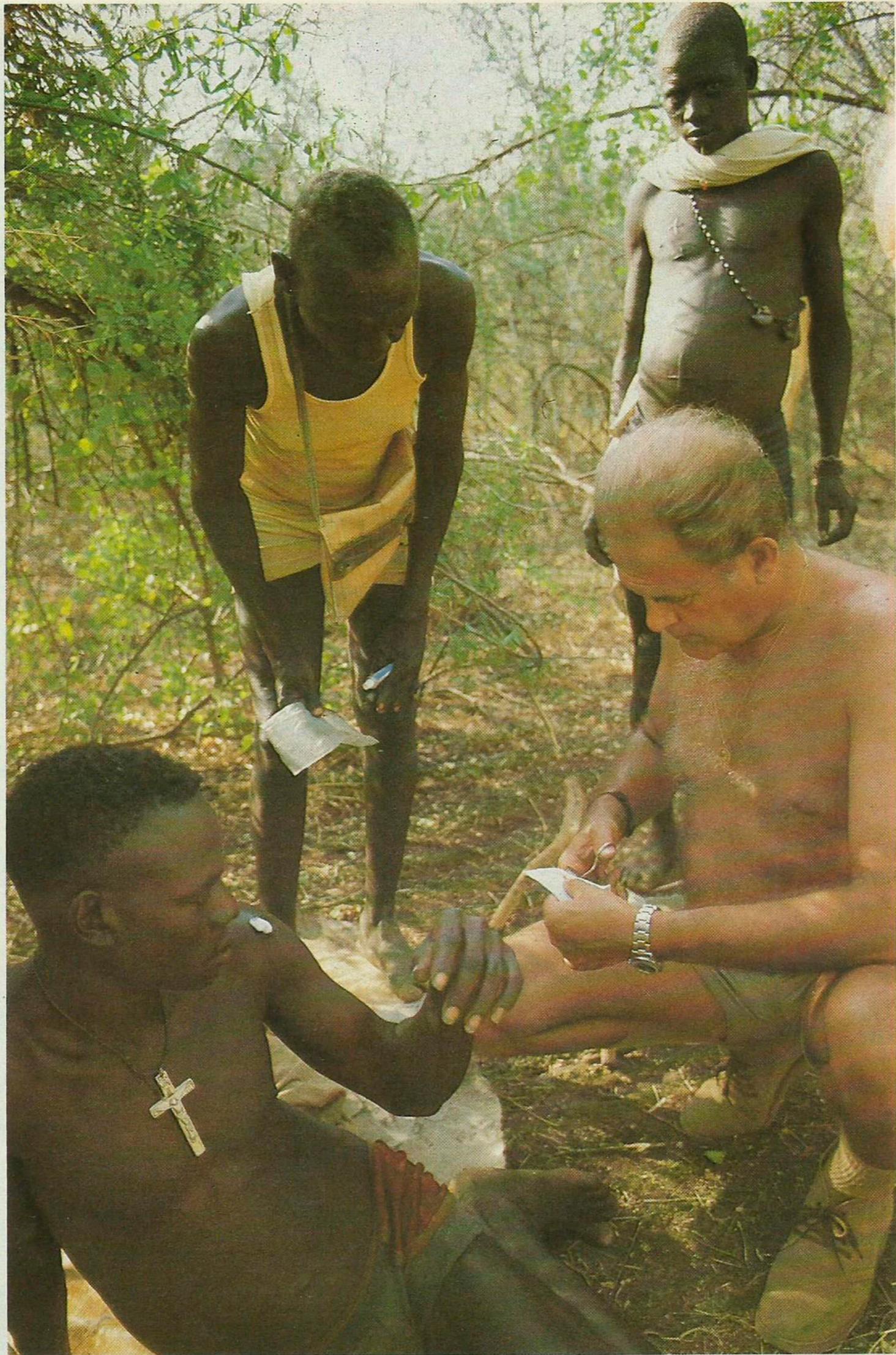
En Africa la sangre es moneda corriente. Todos van armados; algunos con lanzas, arcs y flechas, otros con viejos fusiles. No faltan las armas automáticas que han proliferado después de las últimas guerras de liberación. Asistimos





junto a Tony a una
pelea entre cazadores
furtivos de la tribu
Dinka y un joven
guardia del Gobierno.
Hubo disparos y
heridos. Para los
nativos los cepos
ilegales son la única
forma de conseguir un
poco de carne



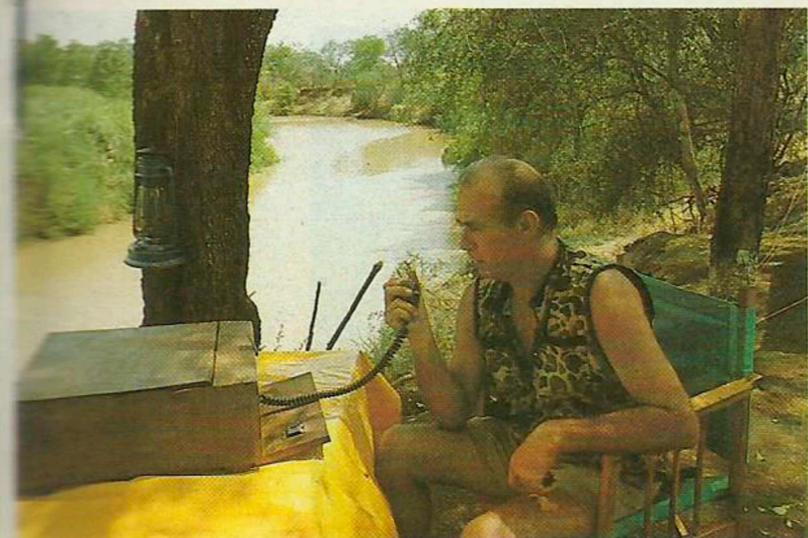


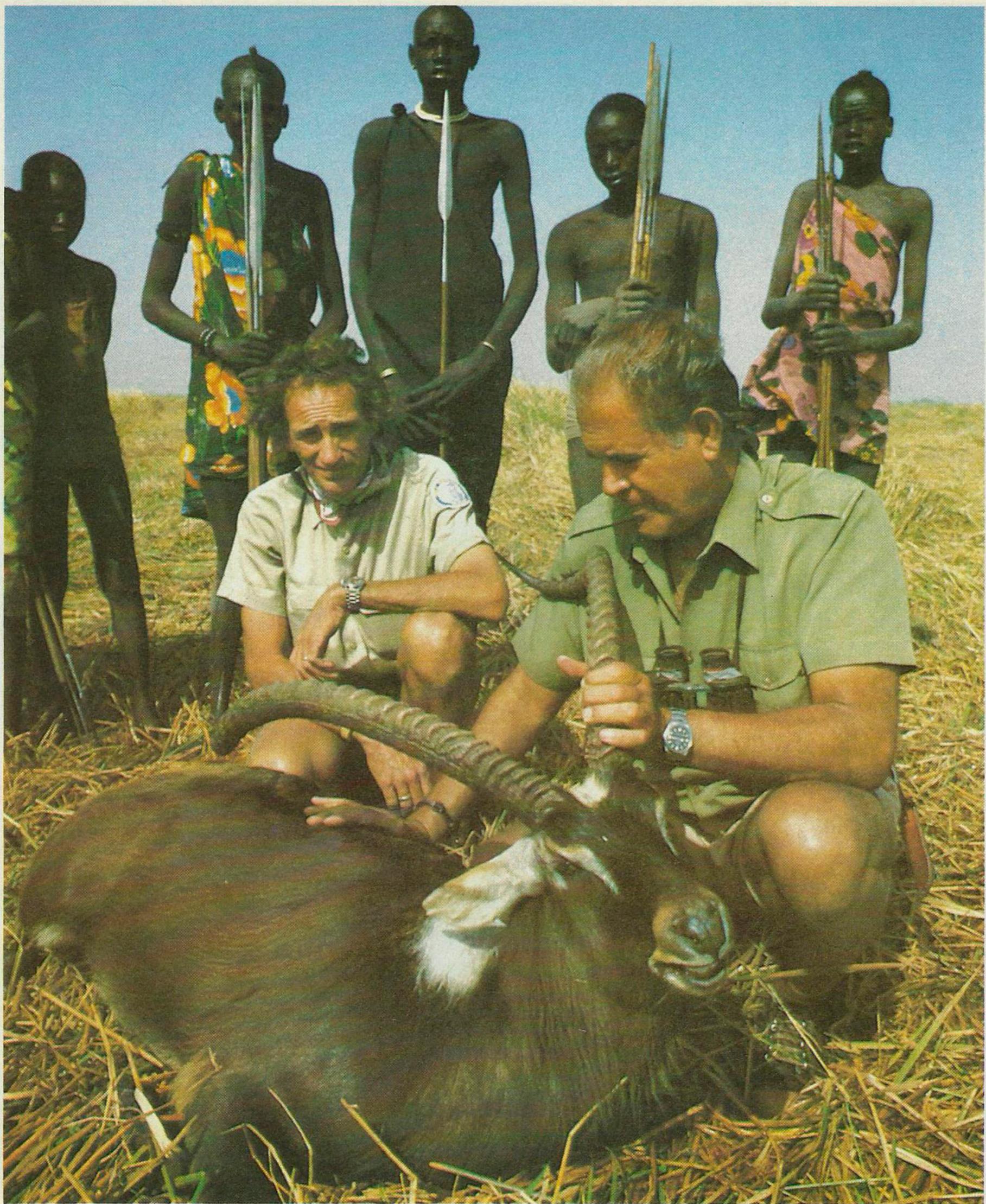
TONY ES EL UNICO «MEDICO» DE LA ZONA

Para los nativos el cazador blanco es una especie de mago con medicinas milagrosas. La verdad es que sólo cuenta con unos pocos antibióticos, una pomada y alguna

aspirina para combatir la lepra, la enfermedad del sueño o feas heridas de bala de ametralladora como la del guerrero Taboasa con la cruz al cuello.

**LA AVENTURA
ES LA AVENTURA**



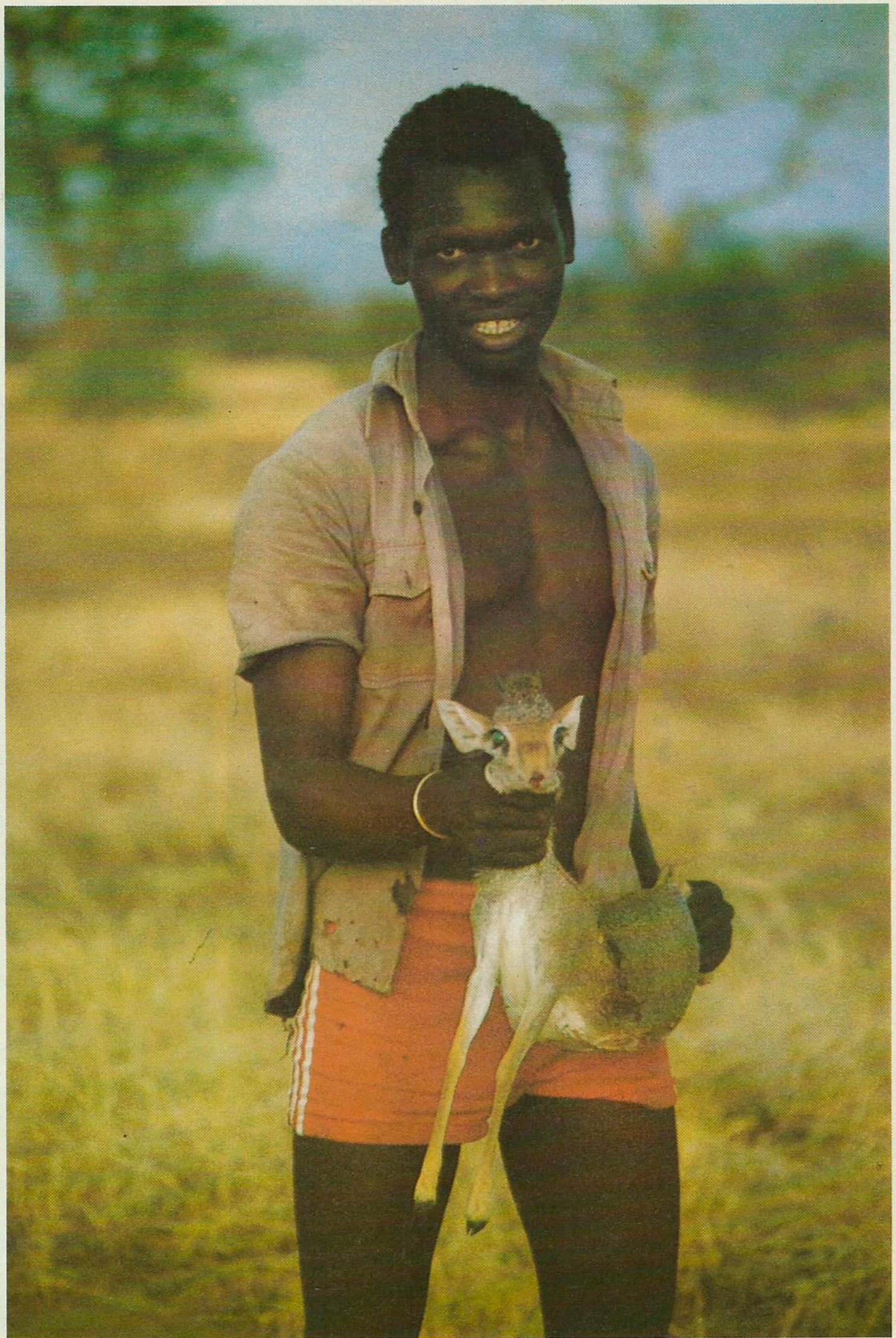
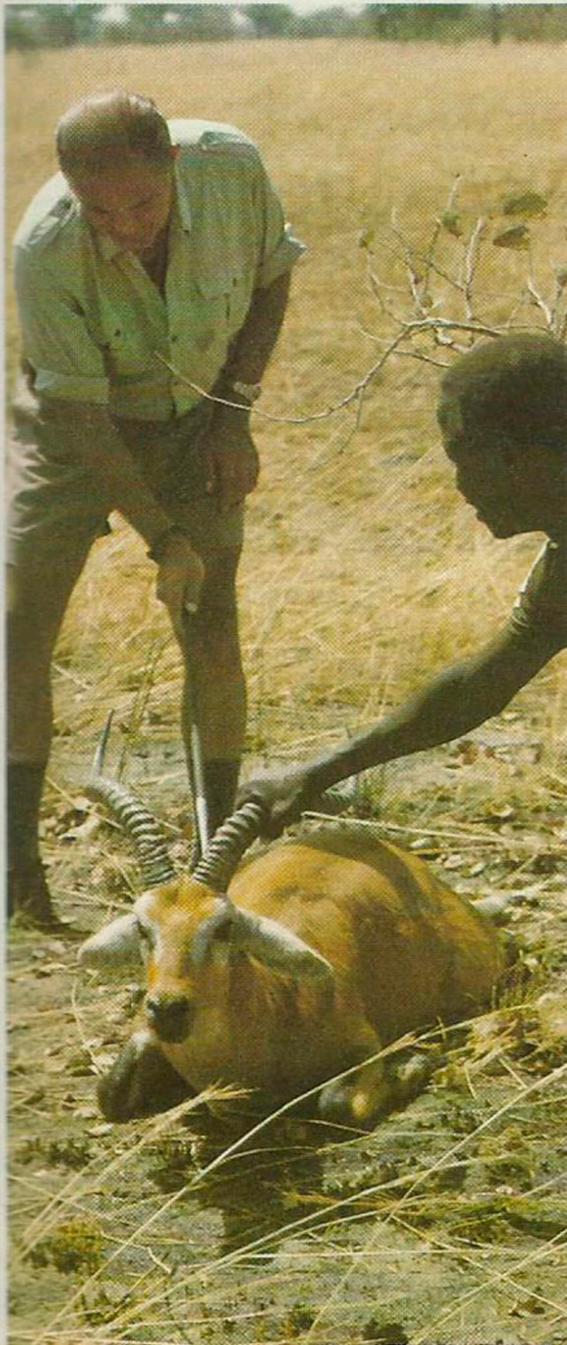
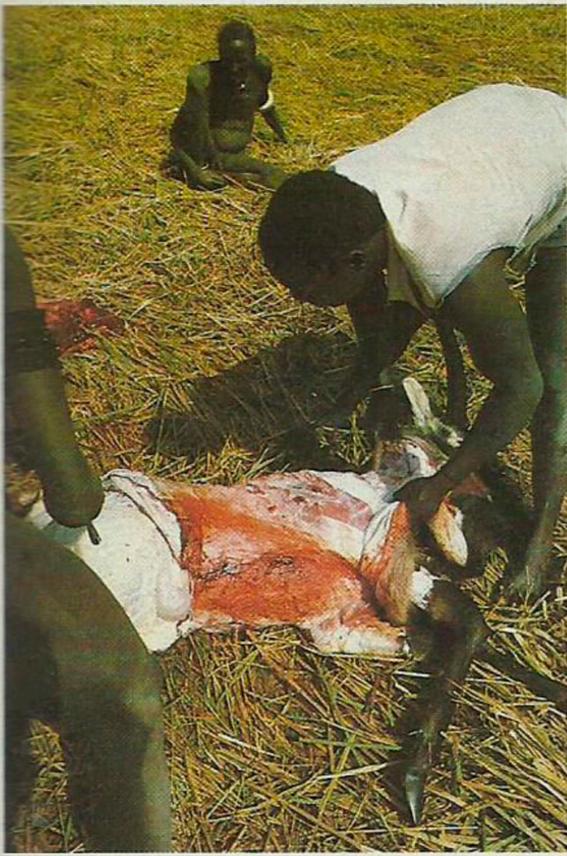


A LA BUSQUEDA DEL LECHWE DEL NILO

El lechwe del Nilo es uno de los ejemplares más raros que pueden cazarse en Africa. Para capturarlo es preciso adentrarse en los pantanos, con el agua hasta la cintura. Hay que superar el cansancio y las sanguijuelas.

**LA AVENTURA
ES LA AVENTURA**



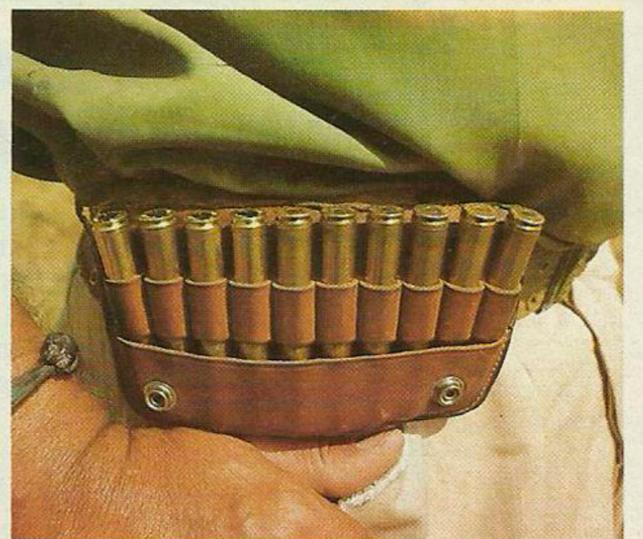
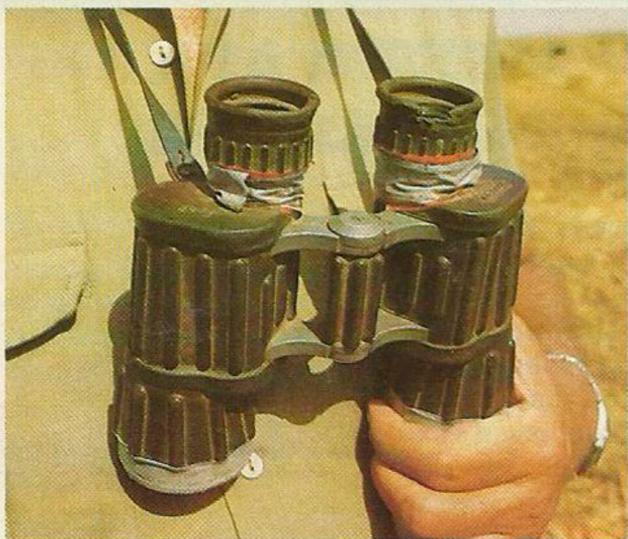
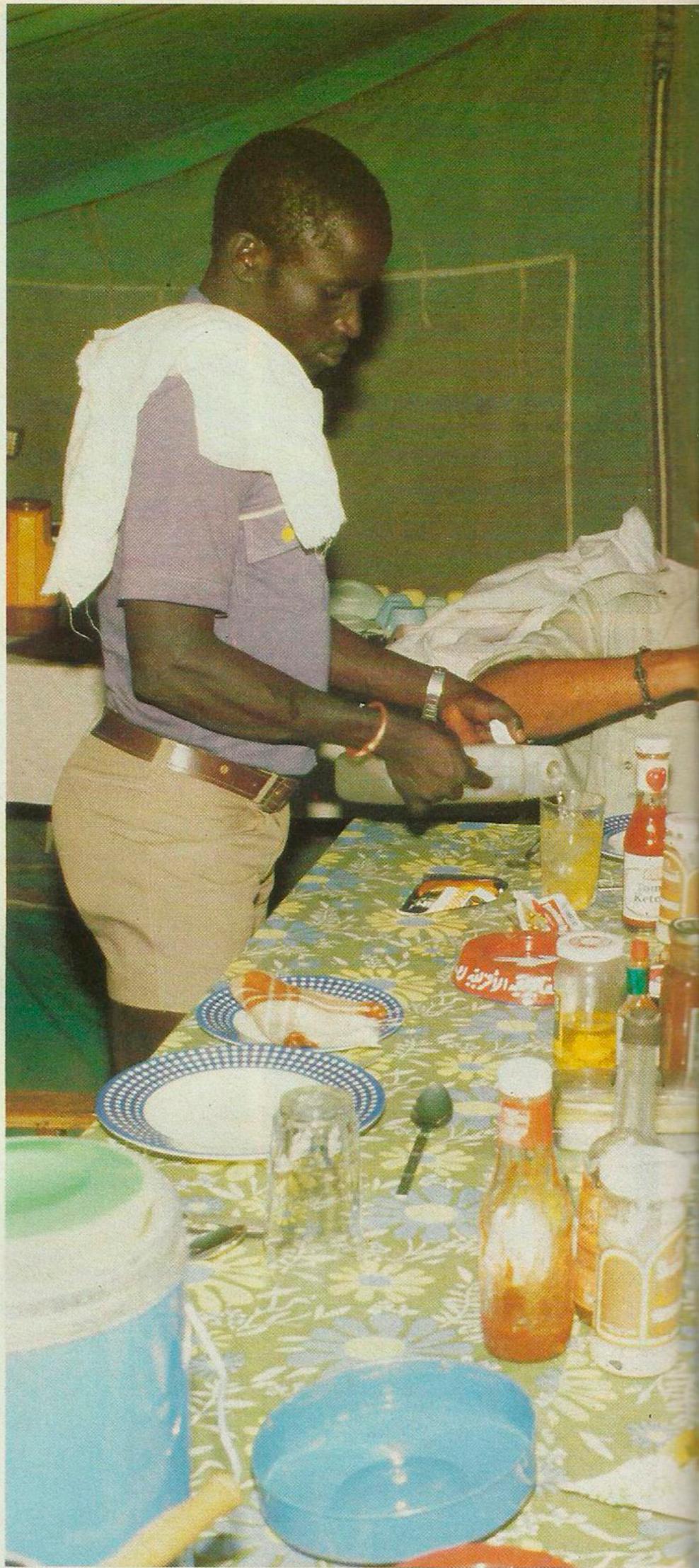
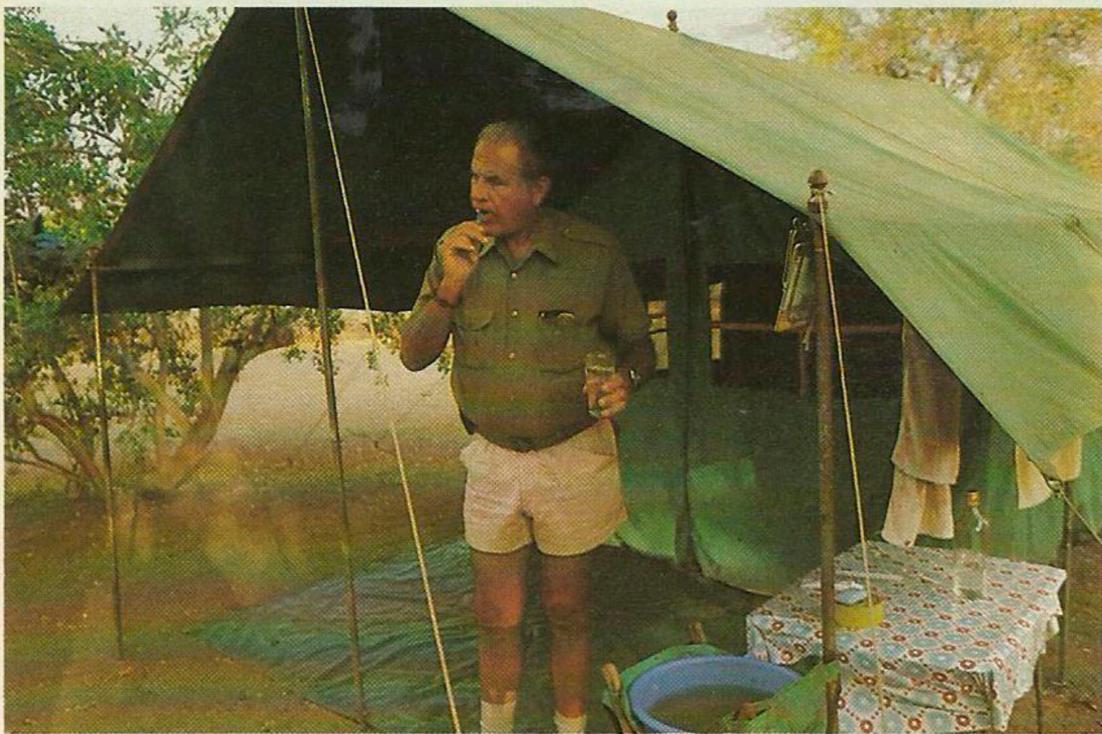
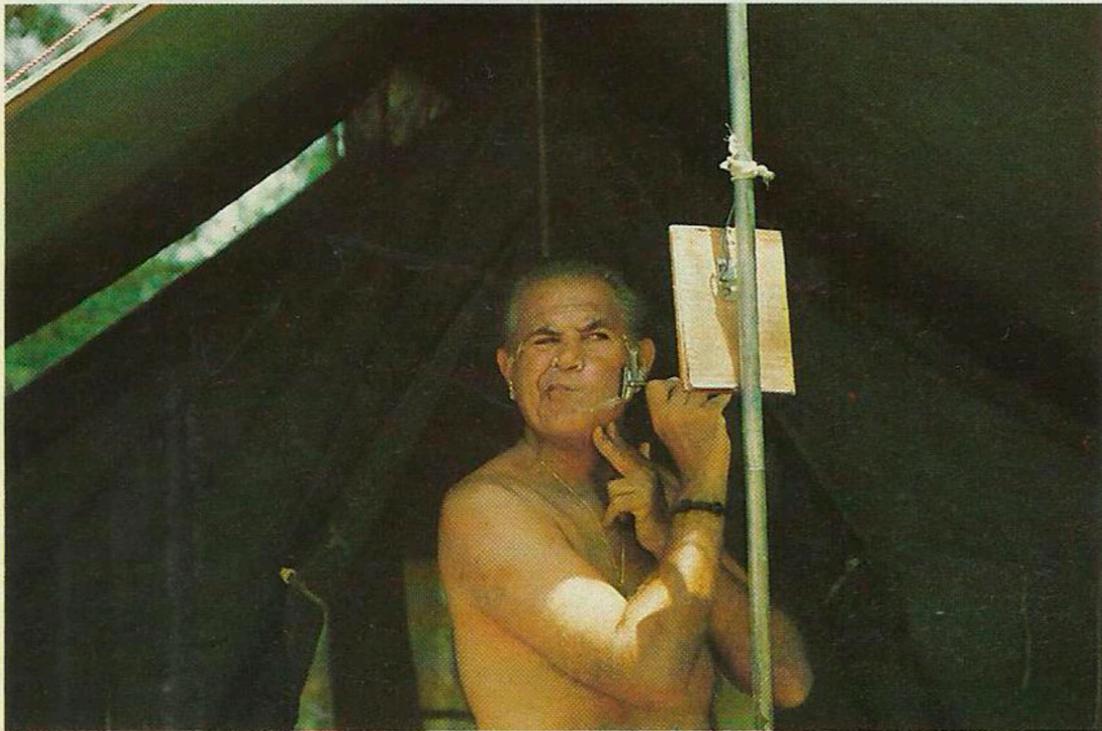
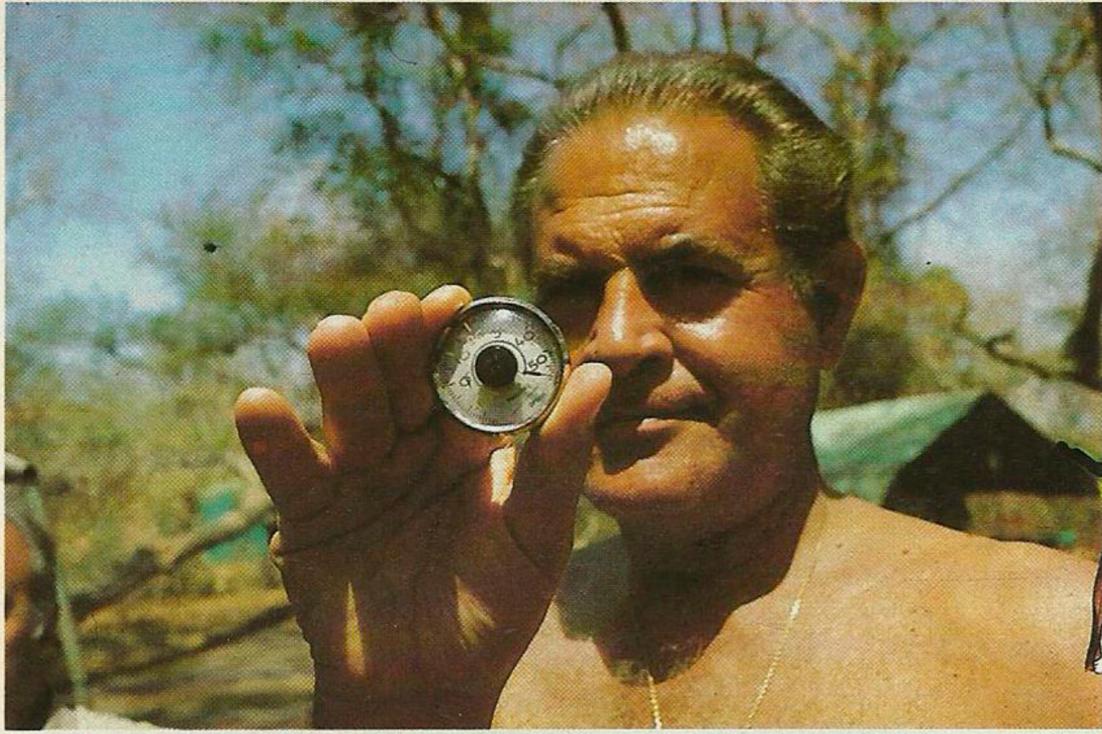


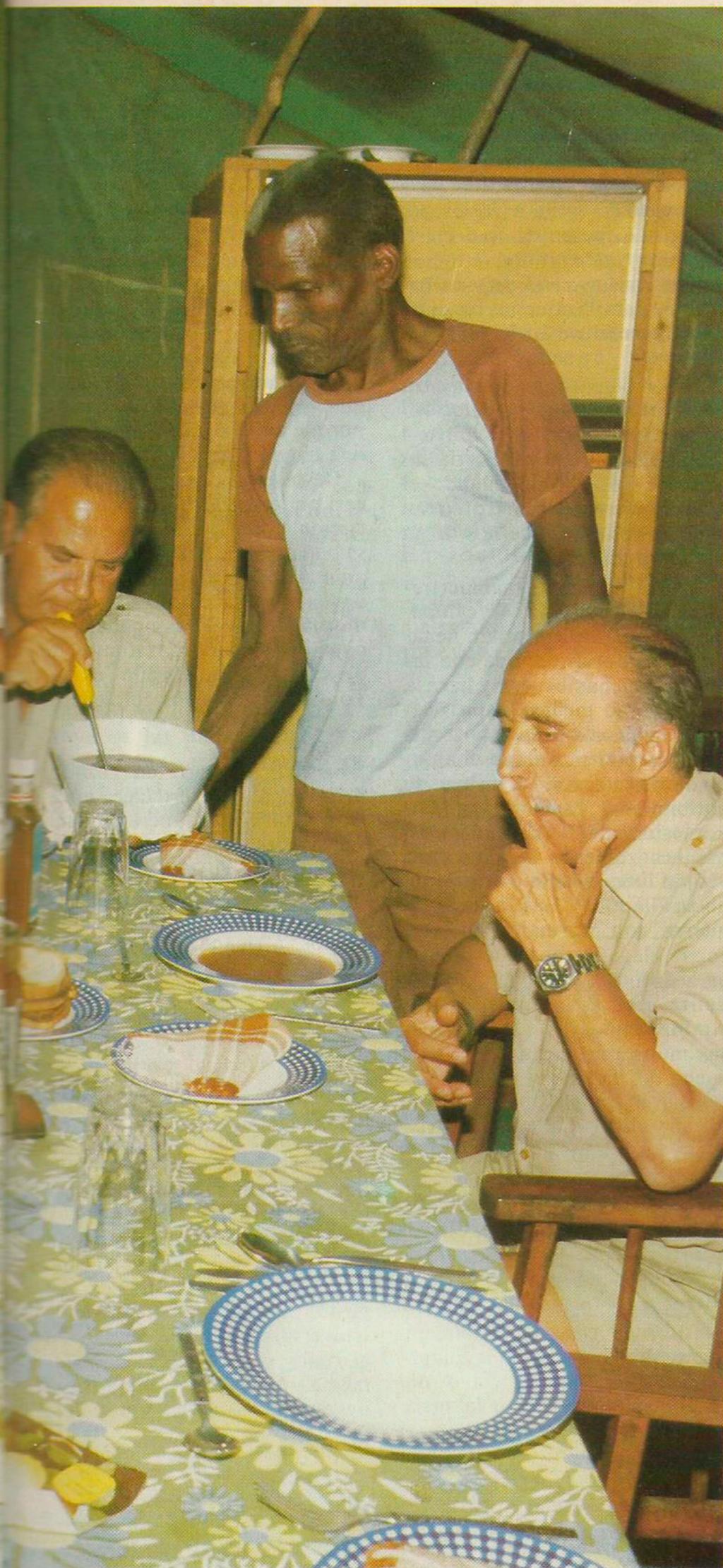
LA INUTIL MUERTE DE UN DIK-DIK

Es un animal pequeño. Sus trofeos, sus cuernos, no sobrepasan los diez centímetros. Es el lado feo de la caza. Lanzas y cuchillos se encargarán

pronto de desollar a las piezas. Sólo quedarán la piel y los cuernos del animal para decorar la casa de algún presuntuoso cazador.

**LA AVENTURA
ES LA AVENTURA**





UN POCO DE CIVILIZACION A PESAR DE LOS SESENTA GRADOS

Tony no se ha dejado ganar a lo largo de estos treinta y un años por la desidia. Trata de poner un poco de civilización aún en los parajes más salvajes de África. Nunca deja de afeitarse a su hora o de lavarse los dientes. En su mesa hay un mantel y hasta

mermelada de naranja para el desayuno. El termómetro marca cincuenta y nueve grados. Sus tres amigos inseparables: prismáticos, cuchillo y balas.

P

ARA ver a Tony Sánchez Ariño, el gran cazador español, hay que tener vocación viajera. Siempre está en algún lugar perdido de África, allí donde sólo se puede llegar a base de voluntad, buenas piernas y mejor estómago.

Lo encontramos en Kurum, un campamento del sur de Sudán, justo en la frontera con Etiopía. Es la tierra de nadie donde los guerreros taboasa y tabusi se matan constantemente con viejos fusiles italianos.

Una avioneta diminuta nos lleva desde la caótica ciudad de Khartoum hasta Juba. Casi son cinco horas sobrevolando el Nilo hacia el sur. Es el mismo camino que siguieron los grandes exploradores del siglo XIX para descubrir las fuentes del río.

El piloto, un muchacho neocelandés, nos señala la pista rojiza mientras comenta a gritos para vencer el ruido de los motores: «No se quejarán ustedes, fíjense qué recibimiento». A vista de pájaro vemos una compañía de soldados con vistosos uniformes junto a una banda de música, formados a lo largo de una alfombrilla roja. Por supuesto, no es para nosotros. Nuestro aparato toca tierra cinco minutos antes de que un gran transporte militar aterrice con el líder palestino Yasser Arafat a bordo.

Para llegar a Kurum alquilamos otra avioneta. Es la única forma de evitarse cuatro días infernales de viaje campo a través. El piloto está preocupado. Hemos retrasado la salida y nos queda muy poco tiempo de luz. No existe en centenares de kilómetros ninguna pista en la que se pueda aterrizar de noche. Tratar de hacerlo a oscuras significa una muerte casi segura.

Buscamos en el horizonte una pequeña montaña. Es el único punto de referencia en toda la llanura reseca. Sus arbustos co-

bijan a ocho enormes serpientes a las que los nativos rinden adoración.

El piloto se vuelve hacia nosotros sonriente y levanta el pulgar de la mano derecha. Hemos encontrado la pista. Son dos, en forma de cruz, un simple trozo de tierra alisada con troncos que se vuelve impracticable con las primeras lluvias.

Tony está allí abajo, junto al vehículo todo terreno. Una bandada de gallinas de Guinea revolotea a pocos metros de la hélice. A pesar de todo aterrizamos sin novedad.

Llegamos de noche al campamento. En el camino hemos visto docenas de animales deslumbrados por los potentes faros de nuestro vehículo.

Los campamentos de la compañía Nile Safari están bien organizados. Tratan de llevar hasta los lugares más inhóspitos un mínimo grado de civilización. Las tiendas-dormitorio tienen camas con sábanas limpias, aunque nadie puede evitar que luego uno se encuentre un alacrán junto a la almohada. Fuera, una mesita aguanta una lámpara de aceite, una pastilla de jabón y una toalla. Cerca de la mesa, un sencillo trípode de madera sostiene una palangana de plástico con agua del río.

La tienda más grande sirve de comedor. Un enorme congelador con motor de gas-oil da un aspecto civilizado al lugar.

Cada día se consumen tres bidones de petróleo llenos de agua del río. Seiscientos litros que hay que hervir y filtrar para evitar enfermedades.

Las tiendas de campaña forman un semicírculo de cara al río Kurune. El chapoteo de los cocodrilos se mezcla con el crepitar de la hierba que arde de una forma espontánea en la otra orilla. El resplandor del fuego delata a los pastores Taboasa que se acercan buscando despojos de carne.

En la entrada del campamento, una empalizada de paja rodea a las chozas donde viven los sirvientes negros. Allí está

**LA AVENTURA
ES LA AVENTURA**

EL CAZADOR (2)

también la cocina con su enorme fogón natural de brasas, donde nos preparan la cena. A las nueve en punto nos la sirven con bastante ceremonia. Estamos sentados en una mesa al aire libre, con mantel y platos de porcelana. Tony ha cazado un tiang y su carne asada es francamente buena.

TODOS los productos, excepto la carne fresca, han venido desde Inglaterra. Por eso los safaris son caros. Hay que comprar todo en Londres. Luego trasladarlo por barco hasta el puerto de Mombasa. Allí se carga en camiones que tienen que atravesar todo Kenya y parte de Uganda para llegar hasta Juba. Tony nos matiza:

«Bueno, no es tan caro como se dice. Por ejemplo, en Tanzania matar un elefante vale mil doscientos dólares, alrededor de ciento cincuenta mil pesetas. Claro en esa cifra está incluida la licencia, el permiso y todo lo demás. Pero esto es muy variable. Porque yo leo en revistas de caza gentes que hacen declaraciones absurdas. «... un safari vale tres millones... dos millones». Un safari no vale ni tres ni dos. Varía enormemente según la zona, el tiempo que dure la cacería y las piezas que se capturen. Es una gama muy amplia. Sucede como en unas vacaciones: no es lo mismo irse quince días a Mallorca que tres meses. Y no es lo mismo irse a una fonda que a un hotel de cinco estrellas. Desde luego, un safari no es una actividad barata. Está supeditada a una minoría, como tantísimas otras que hay en el mundo.»

La jornada en un safari comienza muy temprano. Los sirvientes encienden las lámparas de aceite a las cinco de la maña-

na. Hay que desayunar antes de que el Sol salga para poder estar en el lugar de la cacería con las primeras luces.

Cada día tiene su aventura. Una mañana encontramos un grupo de Dinkas muy excitados, que nos señalaban en dirección al horizonte. Había dos leones y querían que fuéramos a ayudarles. Tony tomó su rifle. Pensamos que aquellos salvajes pedían nuestra protección. Nos llevamos una gran sorpresa. Eran ellos quienes habían cazado a base de grandes trampas a una leona y su cachorro. Delante nuestra le cortaron la cabeza y las garras con una lanza. Nos las dieron a cambio de que les trajéramos un tiang. Necesitaban carne y ni siquiera las tribus más primitivas son capaces de comer la malísima y correosa carne de león.

En otra ocasión participamos de un altercado entre guardianes del Gobierno y nativos. Llevábamos toda la mañana dando vueltas con el vehículo para encontrar un búfalo. El terreno era bastante accidentado y el calor nos había afectado a todos. Detrás de unos matorrales encontramos a unos cuantos nativos agazapados. Eran cazadores furtivos que estaban colocando cepos rudimentarios para atrapar alguna gacela.

EL guardia del Gobierno que nos acompañaba saltó del vehículo y se echó el fusil a la cara. Discutieron un buen rato de una forma acalorada. El guardia disparó por encima de nuestras cabezas para asustar a los indígenas. Tras un pequeño cuerpo a cuerpo los dinkas se dieron por vencidos, no sin haber sufrido

antes uno de ellos un profundo corte en una mano.

Durante varias mañanas nos dedicamos a cazar gacelas para abastecer de carne a varios poblados. A pesar de que en el lugar hay caza abundante, son gentes con un nivel de vida bajísimo, para los que un trozo de carne constituye un tesoro importante.

Hay momentos en que la caza es aventura, riesgo y emoción. En muchas ocasiones se convierte también en una carnicería sin sentido. Sobre todo cuando el cliente quiere tener un trofeo tan ridículo como los cuernos de un diminuto dik-dik.

A las once de la mañana regresamos cada día al campamento. Los sirvientes han llenado ya las bolsas de lona con las que nos duchamos. Tony hace la ronda como médico improvisado. Atendemos a un taboasa al que sólo podemos darle una pomada desinfectante y un par de antibióticos. Tiene un agujero impresionante a la altura del hombro izquierdo. Se lo ha atravesado limpiamente una bala de ametralladora. Las armas de guerra son normales en esta zona. Hay muchos guerrilleros en la frontera con Uganda. Son gente fiel al derrocado Idi Amin. Soldados que guardan sus municiones soñando con la vuelta del dictador.

También se acerca una familia que lleva en volandas a una pobre mujer. Es un esqueleto viviente. Tiene la enfermedad del sueño y ya nada podrá curarla. Tony reparte gotas para aliviar la infección de los ojos y trata de suplir siempre que puede la ausencia de los médicos.

Todavía recuerda el día en que su mujer, Isabel, una guapísima granadina, se clavó un pincho que le atravesó la suela

de la sandalia y el pie limpiamente. Tuvo que arrancárselo con su cuchillo, pero quedaron dentro tres trozos. En un improvisado hospital le abrieron el pie sin anestesia.

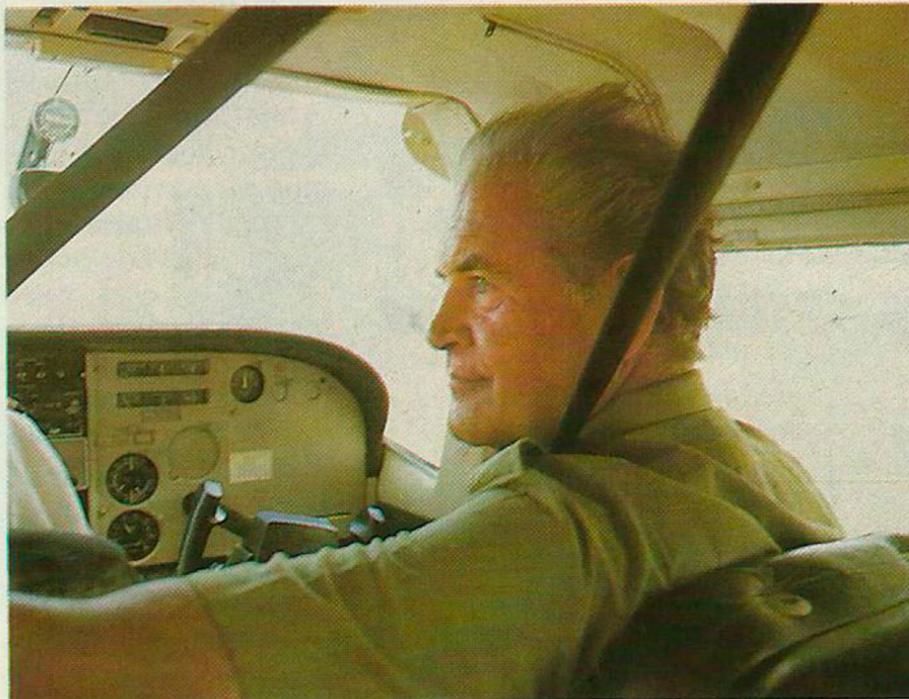
Tony recuerda también, con gran sentido del humor, aquella operación de apendicitis que un médico nativo le practicó después de haberle dicho para darle ánimos: «No se preocupe, que voy a poner mucho interés, porque es la primera operación que hago en mi vida.»

Después de comer, la siesta es casi obligatoria. El calor impide cualquier actividad. Los nativos se bañan desnudos en el río y los animales dormitan a la sombra de los arbustos. Tumbados en la misma tienda de campaña, empapados de sudor, tratamos de descansar sin ningún éxito. Tony me cuenta sus comienzos:

«ME convertí en cazador profesional por verdadera vocación y tuve que superar muchísimas dificultades para conseguirlo. Nací en el seno de una familia burguesa, sin ninguna tradición venatoria y mucho menos africana. Fui educado según los cánones más tradicionales de la época. Mi padre, un famoso cirujano, un hombre tranquilo y metódico, entregado por completo a su profesión, era alérgico a todo lo que fueran disparos y armas de fuego. Tenía un profundo sentido de horror hacia la caza, por lo que mis inclinaciones le resultaban incomprensibles.

Estudié medicina para seguir los pasos de mi padre. Tengo que confesar que nunca me gustó. Si destacaba en algo en la Universidad era por mi afición al rugby. A los dieciocho años medía un metro noventa y tres y pesaba noventa y tres kilos.

«Quiero que me entierren en Valencia para que mis nietos vengan a verme y digan: “Mira, ahí está el abuelo, aquel que cazaba elefantes en Africa”»



DESCANSAR EN SU TIERRA

Pasa ocho meses al año en Africa y cuatro en España. Son muchas noches alejado de la familia, viviendo en un medio en que la naturaleza casi siempre es hostil. Por eso sueña con el momento de regresar con los suyos.

Tenía una marcada debilidad por el sexo femenino, sobre todo si eran rubias. Los libros quedaban a un lado.

Desde niño se despertó en mí una enorme afición a todo lo que se refería a Africa en general y a los cazadores de elefantes en particular. Siendo muy pequeño vi una película que me volvió loco, «Trade Horn», y nunca podré olvidar la escena en que un rinoceronte al galope alcanzaba a un negro y lo tiraba por el aire con un movimiento de cabeza.

Leía y releía todo sobre tribus primitivas, exploraciones, conquistas coloniales y costumbres animales. Pero por encima de todo mis grandes héroes eran los elefantes y sus cazadores. Soñaba despierto con ser uno de ellos algún día.

A los quince años sabía más de armas, calibres y municiones que un viejo artillero. Una vez tuve en las manos un Mauser diez setenta y cinco y casi me dio un ataque de la emoción. A pesar de todos los cambios que sufre un ser humano a lo largo de su vida nada me desvió de la ruta y meta que me había señalado. Ahora miro hacia atrás y

me sorprende de ver la gran fuerza de voluntad que tuve siempre realmente inmovible.

Por fin cuando tenía veintidós años, mi padre, que era la persona más buena y comprensible del mundo, me concedió el sueño de mi vida, un safari en Africa. Después de veintidós días de navegación llegamos a la isla de Fernando Poo en medio de un fuerte aguacero. Pero tan pronto como entramos en la bahía y nos aproximamos al espigón del puerto cesó la lluvia, salió el sol y ante mi asombro apareció mi soñada Africa, limpia, brillante, hermosa, como si me diera la bienvenida. En aquellos momentos me sentía un nuevo Livingstone y estaba tan emocionado que se me saltaron las lágrimas... ¡Por fin estaba en Africa!»

HAN pasado treinta y un años y Tony continúa enamorado de su profesión. Los centenares de elefantes, bisontes, leones, leopardos, jirafas y gacelas cobrados sólo han servido para aumentar su respeto por la naturaleza.

«A veces esta profesión es dura. No me refiero a las incomodidades de la selva, al calor, la lluvia, los insectos y las enfermedades. Esas son incomodidades que uno asume. Lo peor es el ser humano que a veces convierte el safari en algo odioso. Vienen aquí gente que se dice cazadora y que de eso no tiene ni el nombre. Son carniceros que se limitan a asesinar desde el vehículo, bien apoyados, a un pobre animal indefenso. Son incapaces de andar dos pasos. En Sudáfrica tenía un Range Rover con aire acondicionado. Tuve que cambiarlo porque los clientes no querían salir de él.

Para mí la caza es otra cosa. Hay que darle una oportunidad al animal, ganarle por astucia, por resistencia.

Yo, afortunadamente, he pasado ya la época en que tenía que aceptar todo tipo de clientes. Hace ya mucho tiempo que sólo cazo con mis amigos, cazadores que conozco y que sé cómo van a reaccionar. La caza puede ser muy bella, pero con esfuerzo. La caza puede ser muy bella, pero con esfuerzo. Por eso me ha gustado siempre la caza del elefante, porque quien no anda no puede cazarlo.»

Después de la siesta da un poco de pereza ponerse de nuevo en marcha, pero hay que aprovechar las últimas horas de luz, cuando los animales salen en busca de agua. La sabana tiene la hierba alta con un precioso tono dorado. Centenares de gacelas nos miran inmóviles durante unos segundos para emprender inmediatamente la huida a grandes saltos. Hemos buscado un dik-dik, un pequeño animal al que hay que acertar en un buen sitio para no deshacerlo con el impacto de la bala.

Siento una pena profunda por el animal. Tony casi mira para otro lado cuando suena el disparo. Pero, el cliente paga y quiere llevarse a casa el raro trofeo. Un negro sostiene la presa muerta, para que le hagamos fotografías. Los ojos del animal se han convertido en dos luciérnagas de color verde intenso. Los cuernos sólo miden unos pocos centímetros, pero el animal conseguido es récord, o lo que es lo mismo tiene una medida que en los libros oficiales está considerada como de gran calidad, y el cliente se siente feliz. Es un buen tirador. Acierta a un tiang a una distancia de ciento cincuenta metros. Tony me explica:



LOS TOLDOS LEACRIL OUTDOOR NO SE ALTERAN POR NADA.

No son como otros que enseguida se ponen pálidos. Pase lo que pase, los toldos LEACRIL® Outdoor mantienen sus colores sólidos y brillantes durante años y años.

Porque el color lo llevan dentro, en la propia estructura de la fibra.

Ni la humedad, ni los climas extremos, ni la contaminación, son capaces de romperlos o dañarlos. La suciedad y las

manchas les resbalan. Dejan pasar el aire y no transmiten el calor. Y están respaldados por una etiqueta fuerte en todo el mundo: la etiqueta LEACRIL® Outdoor.

TOLDOS LEACRIL® OUTDOOR
Lo aguantan todo, como si nada.



EL CAZADOR (2)

«**T**ODOS fallamos de vez en cuando. Esos tiradores selectos que siempre están hablando de grandes disparos a trescientos metros suelen dejarse llevar por la imaginación. Lo normal es que de vez en cuando tengamos fallos. Claro que hay clientes que enfundan la escopeta cuando se van de Africa y no la vuelven a sacar hasta el próximo safari dentro de dos o tres años. Y así no hay manera de tener puntería.»

Cazamos un par de piezas más para carne. Por supuesto que buscamos los machos viejos. El equilibrio ecológico no sufre lo más mínimo con nuestros disparos. «Para mí —dice Tony— los mejores tiradores han sido los bóers. Eran capaces de dar en la cabeza de un inglés a trescientos metros.»

El sol se acerca al horizonte cuando regresamos al campamento. Tony, subido en la caja de la camioneta, canta a media voz melodías de su tierra. Le apasiona la música, sobre todo el bel canto. Con un pequeño cassette, su inseparable compañero de viaje, repasa las grandes romanzas: «Yo creo que sin la música me hubiera vuelto loco. Es lo que más me ha ayudado para superar la soledad.»

El cielo se ha vuelto rojo. Dos avestruces coquetean a nuestro paso. En los árboles revolotean cardenalitos, tórtolas y petirrojos. Es la hora más bella del día, cuando Africa envuelve al viajero con toda su nostalgia. Tony canta «Aquellos ojos verdes» y mientras los negros se ríen de sus cosas siento una profunda emoción, tal vez algo parecido a lo que ha mantenido unido a esta tierra a tantos grandes cazadores a lo largo de los últimos cien años.

Llegamos al campamento ya sin luz. Como cada noche, nos han preparado una mesita con aperitivo: unas latas de cangrejos rusos y gambas canadienses. Es la hora del whisky, aunque Tony, abstemio convencido, prefiera su zumo de polvos de limón. Nos acompaña Adriano Seabra, un angolano que ha estado con Tony como chófer y ayudante durante muchos años. Recuerdan sus tiempos de exploradores.

«Nos adentramos en las tierras del noroeste de Angola. Les llamaban las tierras del fin del mundo, porque nunca se había nadie aventurado en su interior. Encontramos muchas tribus que no habían visto nunca a un hombre blanco. Lo peor eran las moscas tsetsé. Sólo había una forma de eliminarlas. Cogerlas con la mano y arrancarles la cabeza.»

Recuerdan las cargas de elefantes. O la de esos dos leones, hace muy poco tiempo que Tony tuvo que matar cuando saltaban sobre ellos a menos de diez metros. Tony se enfada comentando aquel descuido de uno de sus ayudantes negros. Era un buen elemento, pero un día cogió el coche de Tony para presumir. Terminó con el motor empotrado en un árbol y con una avería de dos mil dólares.

A pesar de todos los padecimientos, Tony nos comenta que los grandes cazadores africanos han muerto casi todos a una edad muy avanzada. «Amo a Africa, pero creo que ésta no es una tierra para morir. Prefiero hacerlo en Valencia y que me entierren cerca de los míos, para que un día lleguen a visitarme mis nietos y digan: Mira, aquí está nuestro abuelo, aquel que se dedicaba a cazar elefantes.»

Se emociona al recordar la cena de homenaje que le ofrecieron en Londres sus compañeros de profesión cuando cumplió los veinticinco años como cazador de elefantes.

A las ocho de la noche, Adriano conecta la radio para hablar con Juba. Nos comunican que a un cliente americano le han robado en el campamento de Yambio todo lo que llevaba. Tony comenta que son los mejores ladrones del mundo. Rasgan las tiendas durante la noche y son capaces de quitarte hasta el jersey que tienes puesto sin despertarte.

Adriano y Tony se quedan un momento en silencio. Es el motor de un avión lo que les ha inquietado. Y es que en un mundo de cazadores o se escucha o se muere.

Durante la cena Tony se define como hombre aburridísimo. «Bueno, lo digo porque no bailo, no fumo, no bebo, no alterno... Me he fabricado un mundo a mi medida junto a mi mujer y mis tres hijos. Me gusta escuchar música, coleccionar sellos. Yo colecciono sellos antiguos, fundamentalmente de la época colonial. Me entusiasma, por ejemplo, la serie de la campaña de la Antigua Africa Oriental alemana.»

Tony habla seis idiomas, pero aún no ha perdido su acento va-

lenciano, su amor por el Mediterráneo y su pasión por el arror «Sobre todo las paellas que hace mi mujer».

Una de sus pocas frustraciones es no haber cazado nunca un tigre de Bengala: «Cuando podía hacerlo no tenía ni el tiempo ni el dinero. Ahora que podría cazarlo no está permitido.»

Tony recuerda también los momentos duros. La fiebre bajo la tormenta, la caminata por los pantanos llenos de sanguijuelas —aventura que compartiríamos con él pocos días más tarde—, o aquella carta de un amigo en la que le daba el pésame por la muerte de su padre, cuando él ni siquiera se había enterado de la noticia.

«No me quejo. He sido uno de los pocos hombres que ha podido convertir su afición en profesión. He apurado la copa de la vida hasta el fondo. Ahora seguiré cazando, hasta que Dios me dé fuerzas, con mis amigos. Cada vez con más nostalgia porque sé que los safaris serán pronto un recuerdo, algo que unos hombres afortunados pudieron vivir y que ya no volverá a repetirse.»

«Ninguno de mis tres hijos es cazador. Salen a su madre, que es patrón de yate. El mar es su pasión. Estoy orgulloso de haber formado una familia indestructible»



EL REPOSO DEL GUERRERO

Tony se casó con Isabel a los treinta y cuatro años. Es una guapísima granadina, afincada en Valencia. Han tenido tres hijos: Antonio, Jorge y Carlos, los tres pescadores furiosos. La fotografía está tomada en su hogar valenciano junto a alguno de los trofeos africanos.

LA AVENTURA ES LA AVENTURA



Anís Chinchón de la Alcoholarera

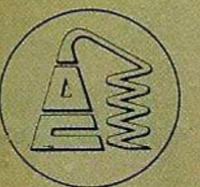
Chinchón de la Alcoholarera, solo, o con unos cubitos de hielo. Ideal para disfrutarlo ahora. El sabor que crea buen clima.



Anís La Chinchonesa
DE LA S.A. ALCOHOLERA DE

Chinchón

S.A. ALCOHOLERA DE
Chinchón

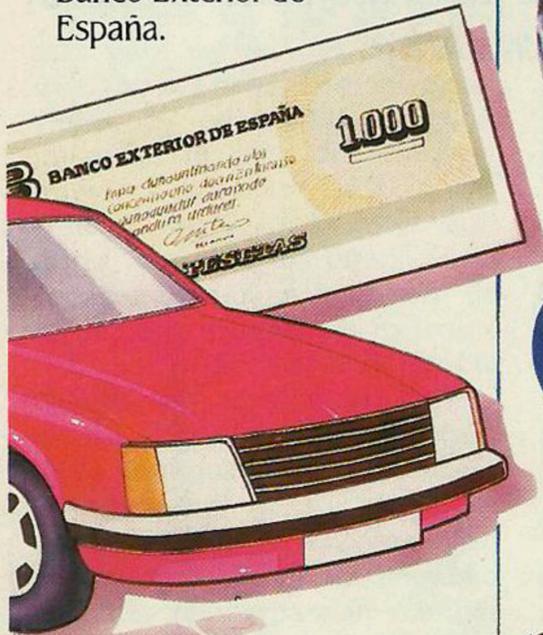


BANCO EXTERIOR DE ESPAÑA

UN MUNDO DE SERVICIOS

CHEQUES DE GASOLINA

Llene el depósito de su coche aunque no lleve dinero encima, con autocheques del Banco Exterior de España.



CUENTAS CORRIENTES

Para resolver sus pagos habituales, domiciliar sus recibos y tener al día su contabilidad.

TARJETA VISA

Para comprar sin dinero, con sólo su firma en todo el mundo.



LIBRETA TRIPLE CREDITO

Nueva modalidad de ahorro. Para obtener en tres meses, un crédito tres veces superior a la cantidad de dinero ahorrado.



CERTIFICADOS DE DEPOSITO

IMPOSICIONES A PLAZO

AHORRO

LIBRETA TRIPLE USO

Un verdadero ahorro a su medida con tres usos distintos: Libreta de Ahorro, Imposiciones a plazo y Certificados de depósito.

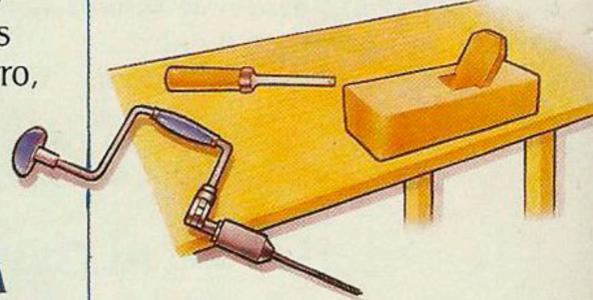
CAMBIO DE MONEDA

Nuestra experiencia, operando directamente en 29 países, le facilita la resolución de sus operaciones en moneda extranjera, a través de nuestras 412 oficinas en España.



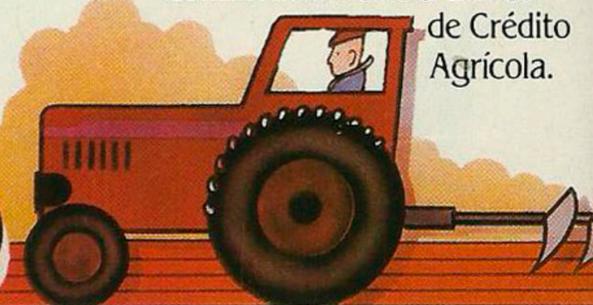
PEQUEÑA Y MEDIANA EMPRESA

Un servicio que le ofrece el asesoramiento y ayuda financiera que puede necesitar su empresa. Descuento de letras, Crédito a la exportación. Factoring, Leasing, etc.



CREDITO AGRICOLA

Facilidades financieras para las necesidades del campo, con líneas especiales de crédito establecidas en colaboración con el Banco de Crédito Agrícola.

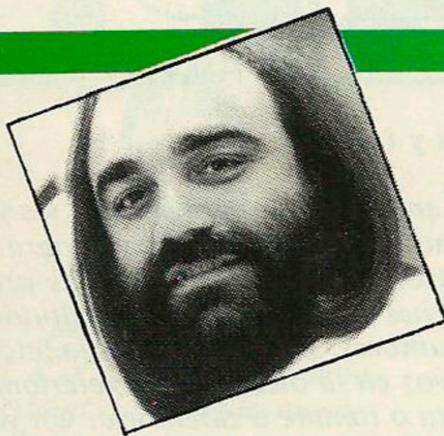
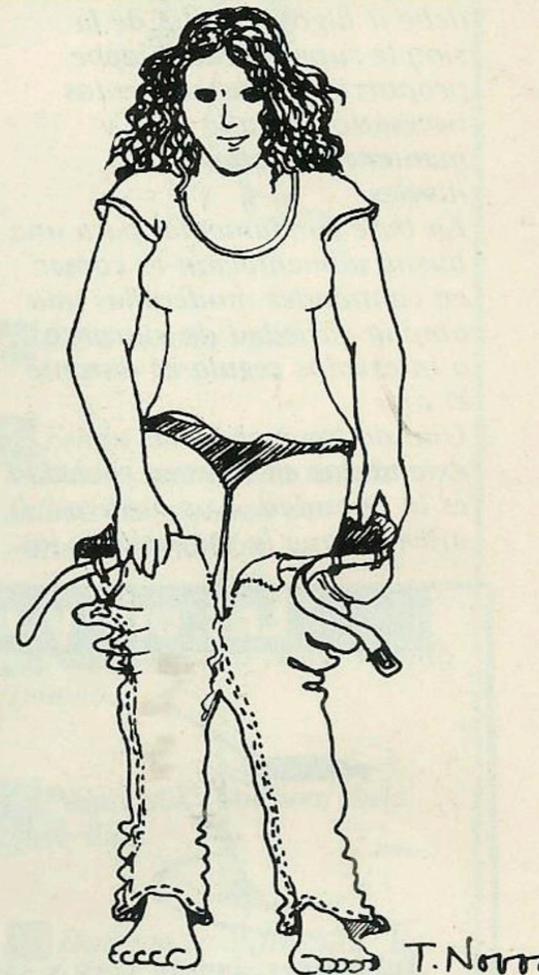


BANCO EXTERIOR DE ESPAÑA
El banco sin fronteras

Guerra a los michelines

Meterse en cintura

La capa... «todo lo tapa», hasta esos michelines con los que usted tiene que enfrentarse ahora que va a «cuerpo gentil». En esta guerra en la que se va a meter, si quiere decir adiós a esos kilos de más, encontrará alguna que otra emboscada, esa invitación tentadora de «cuatro tenedores» que usted deberá descubrir. Pero no se desanime porque al final la batalla la habrá ganado con estas armas que le damos: las dietas de las mil y una calorías y la vegetariana, con las que tendrá fuerzas para no confundir la gimnasia que deberá hacer con la magnesita. El endocrinólogo doctor Aracama será su guía eficaz en este combate. Laura del Sol, la «Carmen» de Saura, cuenta, con éxito, su baile con los kilos. La que no se quiere meter en cintura es la poetisa Gloria Fuertes, un peso pesado, que no quiere saber nada de estas guerras



Cuestión de peso

Demis Roussos (*)

preguntarme que quería decir todo aquello.

MI carrera era triunfal, tenía un enorme éxito, pero me dije que la cosa no valía nada. Más que lo que yo cantaba, a la gente le llamaban la atención los coches que compraba, los castillos en que vivía o las mujeres que tenía. Es como lo de Julio Iglesias: Los dos cantábamos (él antes que yo) baladas románticas mediterráneas, que la gente conocía porque eran éxitos. Su imagen era la del play-boy, y mi imagen la de un gordo. Pero ésta se comía al músico.

2UISE cambiar de vida, y por tanto de imagen.

En 1978, abandoné toda actividad profesional y me fui a vivir a Los Angeles. Allí, no me conocía nadie. Probé muchas dietas, la de «Beverly Hills» entre otras, y acabé por hacer una mezcla de los aspectos más positivos de cada una. En diez meses, perdí mis 50 kilos. No pasé hambre, porque comía mucho. La dieta que se describe en mi libro y que yo he experimentado en mi cuerpo no se basa en una avaricia de calorías, sino en la consecución de un equilibrio entre las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono que contienen los alimentos. Tal vez lo único malo que me ha traído el adelgazar es que, por primera vez en mi vida, ahora fumo.

EN esta nueva etapa, controlo mi peso y vuelvo a comer mucho, lo que desde luego no me adelgaza, pero tampoco engordo. Me separé de mi mujer, y en 1982 me establecí en Londres con mi madre y con mi hijo. He sacado un nuevo disco, titulado «Actitudes», y tendré un «single» para el verano, que se llamará «J». Pero sé que mi objetivo ahora es llegar a la producción de disco. Para ello, estoy en camino de montar mi propio estudio. Se acabaron las galas y el estrellato público. Ya lo hice, y no es cuestión de repetirlo.

(*) Cantante. Nos escribió en exclusiva en estos «Interiores». Su libro «Cuestión de peso». Editorial Planeta. Precio: 800 pesetas.

PESO más de 90 kilos, pero pesaba más de 140, hace no mucho tiempo. Todo empezó unos cuatro años atrás cuando me planteé una «cuestión de peso», quiero decir que, para mí, adelgazar no fue una decisión aislada, sino la consecuencia de un replanteamiento total de mi vida. Creo que los ciclos de siete años son importantes. Yo había dejado «Aphrodite's child» y comenzado a cantar como solista en 1970. Cuando llegó el año 1977, hube de

**meterse
en
cintura**

El régimen de cada día

Todo el mundo ha de comer para sobrevivir, pero la función de la alimentación debe ir algo más allá de la simple supervivencia: debe proporcionar los elementos necesarios para la vida y mantener constantes sus niveles.

La base fundamental para una buena alimentación es comer en cantidades moderadas una amplia variedad de alimentos a intervalos regulares durante el día.

Uno de los males más extendidos en nuestra sociedad es la obesidad. Los médicos afirman que la mayoría de los

obesos, lo único que necesitan es una dieta adecuada, siendo muy pocos los enfermos con verdaderos problemas glandulares. Comemos mucho, desordenadamente y mal: nuestra ingestión de calorías es mucho mayor que el gasto de energía y este exceso se transforma en grasas.

El deseo de sentirse mejor físicamente e incluso tener una mejor aceptación en el grupo hace al obeso intentar adelgazar por todos los medios. En esta situación, se explica el éxito de las llamadas «dietas relámpago» o «milagrosas» que hacen perder mucho peso en poco tiempo pero que suponen un grave riesgo al concentrar los alimentos permitidos en una

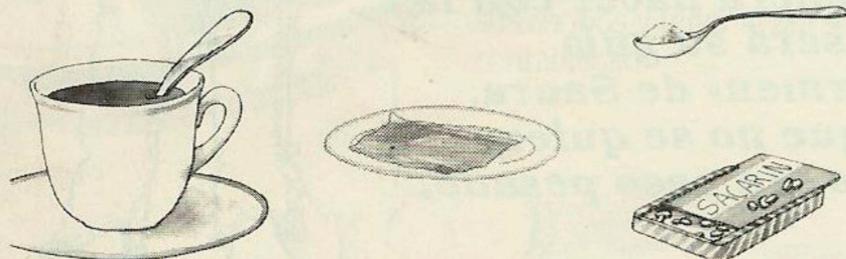
gama muy reducida de posibilidades. Por ejemplo, la famosa dieta del pomelo puede acarrear, de seguirse durante mucho tiempo, una falta de calcio y proteínas. Antes de escoger la dieta que vamos a seguir, hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones: las más rápidas y más dramáticas son las que causan mayores estragos en la salud; hay que mantener un equilibrio, sin olvidar la necesidad de vitaminas que tiene nuestro cuerpo; la más fácil para cada persona es aquella que más se adapta a sus hábitos personales y sociales. Por último, el complemento insustituible —por no decir ineludible— de cualquier dieta

es el ejercicio físico. Cualquier otro tipo de dietas en las que se supriman, de forma radical, algunos de los componentes alimentarios (hidratos de carbono, proteínas o grasas) deben ser estrechamente vigiladas por un especialista.

Cuando haya perdido esos kilos que quiere quitarse y deje la dieta, ¡no se abandone! Los kilos vuelven como por arte de magia y mucho más rápido de lo que se han ido.

Ofrecemos aquí dos ejemplos de dietas, pobres en calorías, que contienen todos los elementos necesarios para una alimentación adecuada y sin riesgos para la salud.

Las mil y una calorías



Infusiones, jamón york y sacarina.

■ **Desayuno:** 200 grs. de leche descremada, sola o añadida de café, té o malta, edulcorada, si se quiere, con sacarina; un huevo, o 50 grs. de jamón serrano, o de York, separando la grasa; 20 grs. de pan.

■ **Comida:** 100 grs. de entremeses verdes crudos (tomate, pepino, rábano, lechuga, escarola, etcétera); un plato de verdura cocida y escurrida del agua de cocción (coliflor, lombarda, coles de Bruselas, judías verdes, acelgas, espina-cas, espárragos, cardos, etcétera); un plato a escoger: entre 125 grs. de carne (vaca, ternera, cordero, carnero, pollo o pavo) limpia de grasa, o 150 grs. de pescado blanco (merluza, pescadilla, lenguado, mero, congrio, gallo, lubina, bacalao fresco, langosta, bogavante o gambas), o 100 grs. de jamón serrano, o de York, separando la grasa, o dos huevos duros o pasados por agua; 40 grs. de pan; 150 grs. de fruta fresca (a excepción de plátanos y uvas).

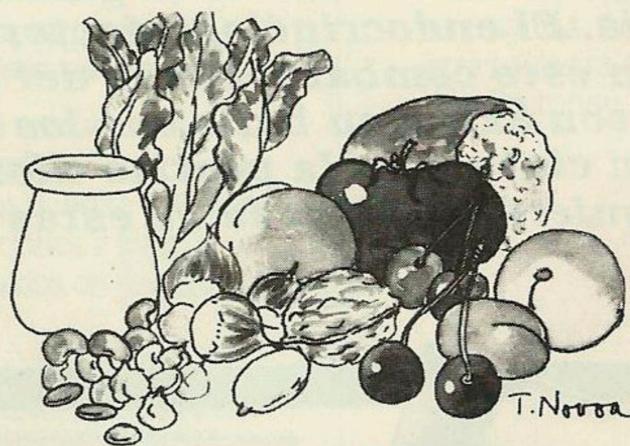
■ **Merienda:** 200 grs. de leche descremada, sola o añadida de café, té o malta, edulcorada, si se quiere, con sacarina.

■ **Cena:** Igual que la comida.

Nota: Los alimentos se pesarán en crudo, descontando los huesos, espinas, piel y cáscaras; se prepararán sencillamente, sin salsas ni rebozos. Se aderezarán con poca sal, pudiendo hacer uso del zumo de limón. De aceite se utilizarán 20 grs. como máximo para todo el día. De líquidos podrá tomar la cantidad que quiera de agua, infusiones de té, tila o manzanilla sin azúcar.

Diariamente dará un paseo de una hora u hora y media de duración por sitio llano y a velocidad moderada sin llegar a fatigarse. Con este régimen puede llegar a perder de tres a cuatro kilos al mes. Recomendado por el endocrinólogo Juan José Aracama.

Lactovegetariano



Lechuga, tomates, verduras y frutas.

Es una dieta equilibrada en la que no se suprimen las vitaminas, hidratos de carbono o proteínas necesarios para el desarrollo normal del organismo. En esta norma, las proteínas de origen animal (carnes y pescados) son sustituidas por proteínas vegetales (legumbres, frutos secos, soja, etcétera). Además, leche y huevos en la dieta lactovegetariana.

■ **Desayuno:** Zumo de fruta o tomate o zanahoria. Un yogurt desnatado. Una rebanada de pan integral con queso fresco.

■ **Almuerzo:** Dos piezas de fruta o una rebanada de pan integral con queso fresco.

■ **Comida:** Un plato de ensalada o de verduras verdes hervidas. Un huevo. Una pieza de fruta.

■ **Merienda:** Lo mismo que en el almuerzo.

■ **Cena** Puré de verduras o sopa ligera. Cien a 150 gramos de frutos secos.

Para cocinar se usarán en total dos cucharadas soperas de aceite, ya sea para freír o crudo.

Consejo naturista. Para desintoxicar y limpiar el organismo y rebajar los kilos superfluos de cara al verano, evitar todas las calorías no necesarias (alcohol, grasas, etcétera...).

Un día a la semana de ayuno. El día en que se vaya a tener menos actividad no ingerir más que líquidos no azucarados (agua, infusiones, zumo de tomate...) No hay límite en la cantidad.

Con este régimen se puede adelgazar de tres a cuatro kilos al mes.

LA TABLA IDEAL

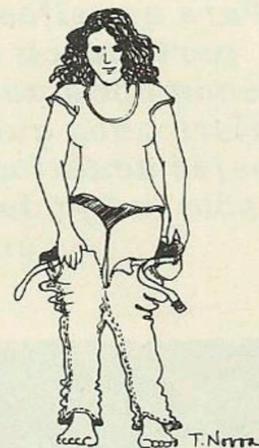
Para saber su peso ideal mire detenidamente esta tabla y según su complexión obtendrá el número de kilos que debe adelgazar.

| Mujeres | | | Hombres | | |
|----------|--------------|------------|----------|--------------|------------|
| ESTATURA | CONSTITUCION | PESO IDEAL | ESTATURA | CONSTITUCION | PESO IDEAL |
| 1,52 | pequeña | 48 | 1,57 | pequeña | 52 |
| | media | 52 | | media | 55,5 |
| | grande | 56 | | grande | 65 |
| 1,54 | pequeña | 48,5 | 1,60 | pequeña | 53,5 |
| | media | 52,5 | | media | 57 |
| | grande | 56 | | grande | 66,5 |
| 1,57 | pequeña | 50 | 1,62 | pequeña | 55 |
| | media | 54 | | media | 59 |
| | grande | 57 | | grande | 68 |
| 1,60 | pequeña | 52 | 1,65 | pequeña | 57 |
| | media | 54 | | media | 61 |
| | grande | 59 | | grande | 70 |
| 1,62 | pequeña | 53,5 | 1,67 | pequeña | 59 |
| | media | 56 | | media | 62,5 |
| | grande | 59,5 | | grande | 72 |
| 1,65 | pequeña | 55 | 1,70 | pequeña | 60,5 |
| | media | 58 | | media | 65,5 |
| | grande | 62 | | grande | 74 |
| 1,67 | pequeña | 57 | 1,72 | pequeña | 62 |
| | media | 59,5 | | media | 66,5 |
| | grande | 63 | | grande | 76 |
| 1,70 | pequeña | 58 | 1,75 | pequeña | 63,5 |
| | media | 61,5 | | media | 68 |
| | grande | 65,5 | | grande | 78,5 |
| 1,72 | pequeña | 59,5 | 1,77 | pequeña | 65 |
| | media | 63 | | media | 70,5 |
| | grande | 67,5 | | grande | 81 |
| 1,75 | pequeña | 61 | 1,80 | pequeña | 67,5 |
| | media | 64,5 | | media | 73 |
| | grande | 68,5 | | grande | 84 |
| 1,77 | pequeña | 63 | 1,82 | pequeña | 70 |
| | media | 66,5 | | media | 76 |
| | grande | 71 | | grande | 86 |
| 1,80 | pequeña | 65,4 | 1,85 | pequeña | 72,5 |
| | media | 68 | | media | 78,5 |
| | grande | 72,5 | | grande | 87,5 |

Los diez mandamientos

Para los momentos «bajos» en que nos sentimos tentados a comer de más, hay unas reglas básicas que ayudan a sobrellevarlos más fácilmente:

- 1 No se obsesione con el régimen. Procure no estar todo el día hablando sobre lo que come y lo que no come y no se sienta muy desgraciado.
- 2 Haga una dieta equilibrada y variada. Escoja una que se adapte a sus necesidades físicas y sociales.
- 3 Coma despacio y disfrute de su comida. No se salte ninguna comida.
- 4 No tome ningún tipo de medicación si no se lo ha recetado su médico.
- 5 Haga desayunos completos: se empieza el día con fuerza.
- 6 Beba mucha agua.
- 7 Tenga en casa algún alimento que pueda tomar sin salirse del régimen por si «ataca» el hambre.
- 8 Haga ejercicio físico y ande mucho.
- 9 Pésele sólo una vez cada siete días.
- 10 Duerma lo suficiente. Es necesario estar descansado y relajado.



A la búsqueda del equilibrio perdido

El tratamiento fundamental de la obesidad, no cabe la menor duda, lo constituye un régimen de alimentación que proporcione un aporte de calorías menor de las que el individuo necesita, estableciéndose de esta forma un balance negativo, con la consiguiente pérdida de peso. Es mucho lo que se ha escrito sobre regímenes de adelgazamiento, cada día surgen nuevas modas que preconizan distintas fórmulas para perder peso. No vamos a referirnos a éstas en particular y solamente haremos las consideraciones oportunas para establecer un régimen lógico y no peligroso para la salud del paciente, régimen que con pocas variaciones es

el que empleamos la mayor parte de los especialistas

Como puntos esenciales de la dieta procuraremos, primero, que sea hipocalórica, pero además, entre otras características, que proporcione el mínimo proteico y que contenga suficientes sales minerales y vitaminas. Además, será distribuida en cuatro o cinco tomas diarias, y, por fin, intentaremos que no sea monótona y que proporcione al enfermo la máxima sensación de bienestar. En la dieta, la proporción de principios inmediatos, es decir, de hidratos de carbono, proteínas y grasas, se reparten en general de la siguiente forma: hidratos de carbono y

proteínas, el 30 por 100 cada una de ellas, y las grasas, el 40 por 100. De esta forma, en una dieta de 1.000 calorías daríamos 75 g. de hidratos de carbono y de proteínas y 45 de grasas.

Siempre procuramos que el mínimo proteico sea puntualmente suministrado, en la cantidad de un gramo por kilo de peso en el adulto. Esta proporción de proteínas será aumentada en el niño y en las embarazadas.

En cuanto al aporte de vitaminas y de sales minerales, suele estar asegurado con la inclusión en la dieta de legumbres verdes, ensaladas y frutas, que las contienen en abundancia. En lo que se refiere al calcio, lo

Dr. Juan José Aracama (*)

proporcionan fundamentalmente la leche y sus derivados, por lo que también figurarán en el régimen de alimentación. Otros consejos a tener en cuenta en la confección de la dieta se refieren al capítulo de las bebidas. En ese sentido recomendamos tomar agua en la cantidad que se precise y sin limitación alguna, pero prohibiremos el alcohol en sus diversas formas, así como las «colas» y en general refrescos, que aportan un contenido calórico no despreciable.

AMPOCO se debe suprimir la sal, salvo en aquellos casos que otras enfermedades del paciente así lo aconsejen.

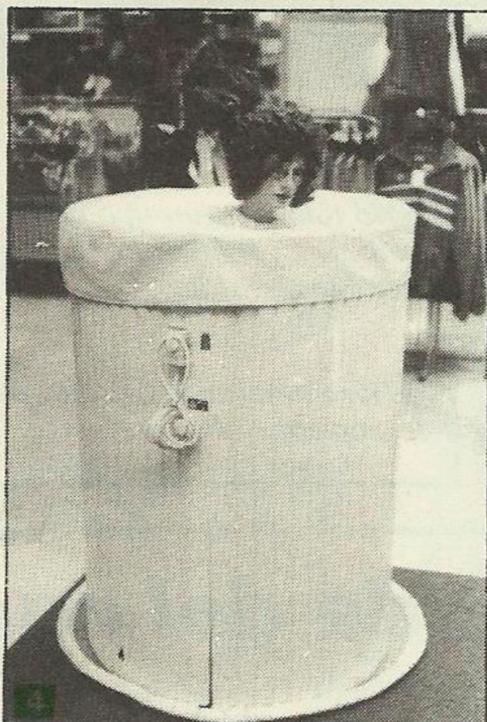
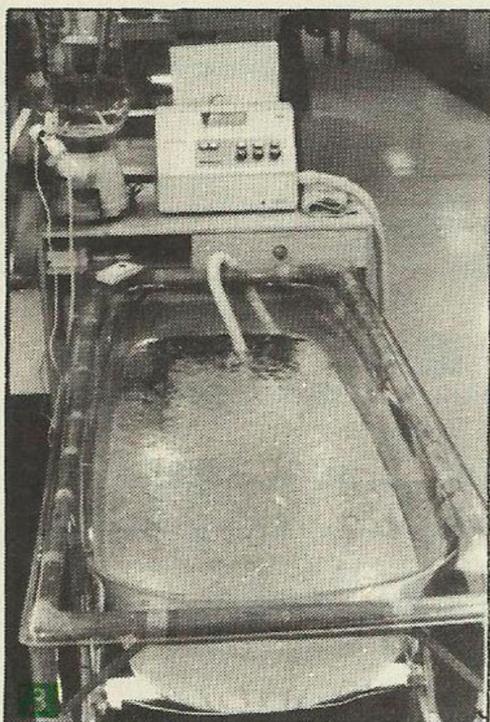
(*) Jefe de Endocrinología de la Cruz Roja.

La ley del mínimo esfuerzo

Para aquellos que le sobran unos cuantos kilitos y pertenecen a la raza de los poco sacrificados, recomendamos que utilicen algunos de los aparatos sofisticados que aquí le presentamos: saunas, duchas, masajes acuáticos, bicicletas fijas, cremas adelgazantes. No sólo le ayudarán a adelgazar, sino que le relajarán y endurecerán sus músculos.

por Victoria Sáez

¿de compras?



1 Crema de masaje, adelgazante y anticelulítica, tratamiento de 15 días, con guante de masaje incorporado. Precio, 3.500 pesetas. También crema adelgazante y reafirmante. Todo marca Biotherm. De venta en Madrid-París.

2 Bowling eléctrico para dar masaje manual, con sistema de bolas calientes. Cuesta 5.000 pesetas. Los jabones de algas adelgazantes cuestan 130 y 225 pesetas. El guante de masaje de crin natural, 1.000 pesetas. Y el guante de masaje anticelulítico, de plástico, cuesta 900 pesetas. De venta en Madrid-París y El Corte Inglés. Masaje eléctrico, con distintas placas de masaje, marca Garlons. Precio, 5.500 pesetas. De venta en Madrid-París.

3 El Hidrotone es un aparato de masaje acuático, de reciente aparición en España. A través de un generador se produce aire caliente y ozono que forma un potente burbujeo oxigenante. Las burbujas chocan contra el cuerpo y producen un masaje total. Su precio es de 65.000 pesetas y se vende en El Corte Inglés.

4 La sauna plegable, Heinsauna, es fácil de transportar. Basta con un enchufe para que comience a funcionar. Su precio es de 89.500 pesetas y se vende en El Corte Inglés.

5 El Slendertone consta de varias placas que se instalan en los puntos del cuerpo que se quieren reducir o fortalecer. Además está indicado para las varices y los dolores articulares (artrosis, lumbago, etcétera). Su precio es de 65.000 pesetas y se vende en El Corte Inglés.

6 Prendas adelgazantes, para sudar mientras se hace ejercicio, como si fuera una sauna. Marca Garlons. De venta en Madrid-París.

7 Las bicicletas de pedaleo y manillar movable, marca BH y Orbea. Con distintas velocidades y cronómetro que programa paulatinamente el tiempo de ejercicio. Entre 10.000 y 15.000 pesetas. Venta en El Corte Inglés y Pylos.

8 Las duchas masajes de simple montaje son regulables. Su precio varía desde las 4.500 pesetas a las 6.000 pesetas. De venta en los establecimientos de sanitarios Roca.

DIRECCIONES

EL CORTE INGLES.— Madrid, paseo de la Castellana.

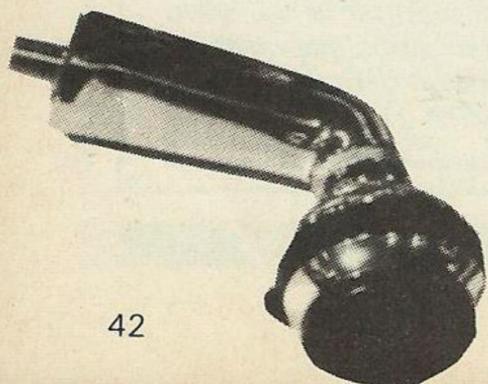
MADRID-PARIS.— Avda. Reina Victoria, 27, y Serrano, 160. Madrid.

PYLOS.— Serrano, 215, y Víctor Andrés Belaúnde.

EL CORTE INGLES DE TODA ESPAÑA.

SAUNA AVILSA.— Avda. Viñas, 166. Villaviciosa de Odón. Madrid. Teléf. 91-616 09 93.

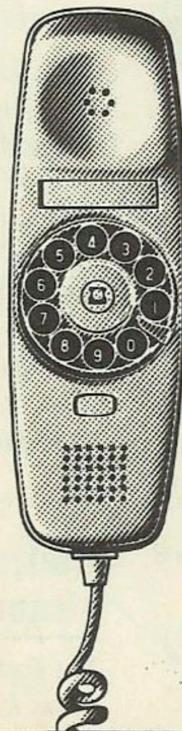
ROCA.— General Sanjurjo y Ríos Rosas. Madrid.



Un nuevo tono.

El que estrenamos en Telefónica.
El que, desde ahora, nos permitirá
acercarnos más a usted.

Porque estamos poniendo la
Compañía al día. Porque en Telefónica
estamos esforzándonos en dar más
servicio. En facilitarlo.



Para ello, estrenamos formas y
métodos. Agilizamos los trámites.
Desarrollamos nuevas maneras de
comunicación para que el mañana no
nos coja desprevenidos.

Así es el nuevo tono de Telefónica.
Para darle cada día más y mejor servicio.

TELEFONICA
Un nuevo tono.

meterse
en
cintura

El baile de los kilos

Laura del Sol (*)



S IEMPRE he sido una mujer delgada, sobre todo estos últimos tres o cuatro años en que he mantenido un peso de cuarenta y ocho kilos. Ahora, cuando me contrataron para hacer la película «Carmen» tuve que tener mucho cuidado. Tenía que levantarme a las seis y media de la mañana y terminaba a eso de las tres o tres y media de la tarde. Como era lógico, a eso de media mañana me entraba un hambre verdaderamente escalofriante y claro, bocadillo va, bocadillo viene, cerveza por aquí, cerveza por allá, salidas nocturnas, comilonas enormes... Y todo esto durante dos meses, os podéis imaginar el desastroso final...

Llega el momento de tomar una decisión: adelgazar, y no sólo por un motivo personal sino por obligación, cara a lo que pueda surgir en cuanto a trabajo.

Eso sí, hay que tener no mucha, sino muchíiiiiisima voluntad.

M I táctica es la siguiente: Me olvido de todo eso tan sabroso como es el azúcar, la sal, el alcohol, las patatas, el pan, el aceite, los frutos

secos y la leche con todos sus derivados. Esto implica el no trasnuchar demasiado y suplicar que no te inviten a comer, sobre todo si es tu madre la que hace la comida.

Mi dieta alimenticia se convierte en comer carne o pescado a la plancha, verduras de todo tipo, ensaladas y mucho agua, por lo menos dos o tres litros diarios, pero como a veces no me apetece mucho, lo suplanto tomando té, que al fin y al cabo es lo mismo.

P OR otra parte, y esto es superimportante, hay que hacer mucho ejercicio. Ya sabéis que soy bailarina de profesión, y esto me ayuda a mantenerme en forma. Bailo todos los días de cuatro a cinco horas excepto cuando estoy de vacaciones en las que practico mucho deporte: bicicleta, natación, tenis... o lo que se pueda. Claro, entiendo que para una persona que tenga un trabajo no demasiado movido, el estar cinco horas haciendo ejercicio continuo es casi imposible. Lo lógico sería una hora u hora y media diaria de baile, gimnasia o algún deporte; y si esto fuese

demasiado, por lo menos dos o tres veces por semana. Además os aseguro que esto, unido al régimen alimenticio, no sólo adelgaza sino que estiliza.

A H!, otra cosa importante, no sólo lo hagáis cuando estéis algo gorditas, hacedlo siempre, pues el cuerpo no es un acordeón que se estira y encoge quedando siempre igual. Es algo mucho más complicado. Lo malo es que casi siempre se quiere estar bien en la época del bikini. Además es muy fácil bajar un kilo, lo fatal es cuando de golpe te encuentras con cuatro o cinco de más y se adelgaza de forma brutal, el resultado es un desastre: estrías, celulitis, carne blanda... Y eso no es nada atractivo, no sólo para una misma sino también para la persona que esté a tu lado. ¿No es precioso cuando te piropean y te dicen «qué guapa», y todas esas cosas? Entonces procuremos estar siempre lo mejor posible. Bueno, ojalá todo esto os pueda servir de algo aparte de conocer algo más de mí y de mis trucos para estar en forma.

(*) Carmen, la bailarina protagonista de la última película de Carlos Saura

L A naturaleza pone a las mujeres todavía más obstáculos que a los hombres para mantenerse delgadas.

Teniendo el mismo apetito y más tentaciones de «picar» entre comidas no sólo necesitan menos calorías, sino que además «quemar» muchas menos realizando la misma actividad (ver tabla de energía consumida). Y si fueran pocas desventajas en esta guerra, las hormonas femeninas son ¡productoras de grasa!

Para endurecer los músculos de las zonas del cuerpo más «castigadas» —la grasa se acumula preferentemente en determinados sitios— existen varios ejercicios que ayudarán a combatir la flaccidez con sólo diez minutos diarios.

■ **Vientre** (ver figura c): Sentada en el suelo con los antebrazos apoyados y las

manos a los lados de las caderas, levante las piernas y haga el movimiento de pedalear, primero hacia adelante y después hacia atrás (20 veces en cada sentido).

■ **Cintura** (ver figura b): De pie, con los pies juntos y las manos apoyadas en las caderas. Inclínese a la derecha volviendo rápido a la posición recta; luego, a la izquierda (10 inclinaciones a cada lado).

■ **Caderas** (ver figura a): Sentada en el suelo con las piernas dobladas y las rodillas juntas. Toque el suelo con las rodillas siempre juntas, una vez a la derecha y otra a la izquierda (20 veces).

Ejercicio conjunto (cintura, caderas y muslos): Tumbada en el suelo boca arriba. Brazos en cruz y piernas juntas. Primero: rodillas flexionadas tocan el pecho. Segundo: llevar las piernas flexionadas

Gimnasia práctica y mantenimiento corporal

Para estar en forma

hacia la derecha y girar al mismo tiempo la cabeza hacia la izquierda. Tercero: volver al primer paso. Cuarto: repetir el mismo movimiento hacia el otro lado (ocho veces).

Recuerde que el ejercicio más fácil, más barato, más cómodo e imprescindible es andar y andar. Con tantas obligaciones y prisas nos hemos olvidado de lo del coche de San Fernando... «Un rato a pie y otro andando...» ¡Solamente caminando una hora se queman 300 calorías aproximadamente!

Piel, músculos y vitaminas

No todo se reduce a perder unos kilos, por muchos que

éstos sean. Hay que quitárselos manteniéndonos en perfecto estado de salud, de ánimo y, por supuesto, ganando en belleza.





Perder peso deportivamente

| | | | |
|--|------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| <p>(*) Baile: lento, 258. Movido, 678.</p> | <p>Baloncesto, 850.</p> | <p>Carreras, 624.</p> | <p>Ciclismo (recreativo), 354.</p> |
| <p>Esgrima, 588.</p> | <p>Gimnasia, 354.</p> | <p>Judo, 1.368.</p> | <p>Marchas, 156.</p> |
| <p>Natación (recreativa), 546.</p> | <p>Patinaje (recreativo), 312.</p> | <p>Tenis, 666.</p> | <p>Tenis de mesa, 312.</p> |

(*) La cifra indicada en cada cuadro es el número de calorías consumidas durante una hora, según el deporte que se realice.

LA sobrealimentación y la vida sedentaria que nos vemos obligados a llevar son las causas principales de la obesidad. La cantidad excesiva de grasas en el cuerpo es el resultado de que ingerimos más calorías de las que «quemamos». Si queremos no sólo perder peso más rápidamente, sino también evitar las arrugas y la flaccidez, es necesario hacer ejercicio. Y

el ejercicio —ese sacrificio tan odioso para los gordos— no tiene por qué ser aburrido (se puede hacer de mil formas) ni agotador (debe realizarse gradualmente y con medida). Elija uno o varios deportes que más le gusten o le diviertan, teniendo en cuenta sus posibilidades físicas y sociales y practíquelo. No sólo le ayudará en su régimen de adelgazamiento, también le

mantendrá en forma. ¡Incluso puede llegar a ser una buena manera de relacionarse con otras personas! Las tablas que damos a continuación expresa la cantidad de energía consumida por minuto en diversos deportes y actividades físicas, en hombres y mujeres. Los datos se han obtenido del estudio «Habitual physical activity and health», publicado por la OMS.

| «Consumo» de calorías | |
|-----------------------------|-------------------------|
| Actividad física | Consumo calorías 1 hora |
| dormir | 70 |
| trabajo intelectual | 105 |
| coser a mano o máquina | 110 |
| jugar a cartas | 110 |
| tocar flauta, piano, violín | 135 |
| trabajar en fábrica | 135 |
| conducir coche | 140 |
| lavar platos | 140 |
| trabajar en oficina | 145 |
| fregar suelos | 160 |
| caminar | 180 |
| fregar cristales | 195 |
| conducir moto | 205 |
| colocar ladrillos | 220 |
| trabajo de carpintería | 230 |
| ordeñar vacas | 240 |
| bailar | 360 |
| plantar árboles | 390 |
| trabajo de cavar | 405 |
| sacudir alfombras | 420 |
| subir escaleras | 440 |
| partir leña | 565 |

Por ello, es preciso cuidar nuestro cuerpo muy especialmente durante los días que le estamos sometiendo a una dura prueba. No hay que olvidar que durante este tiempo sufrimos

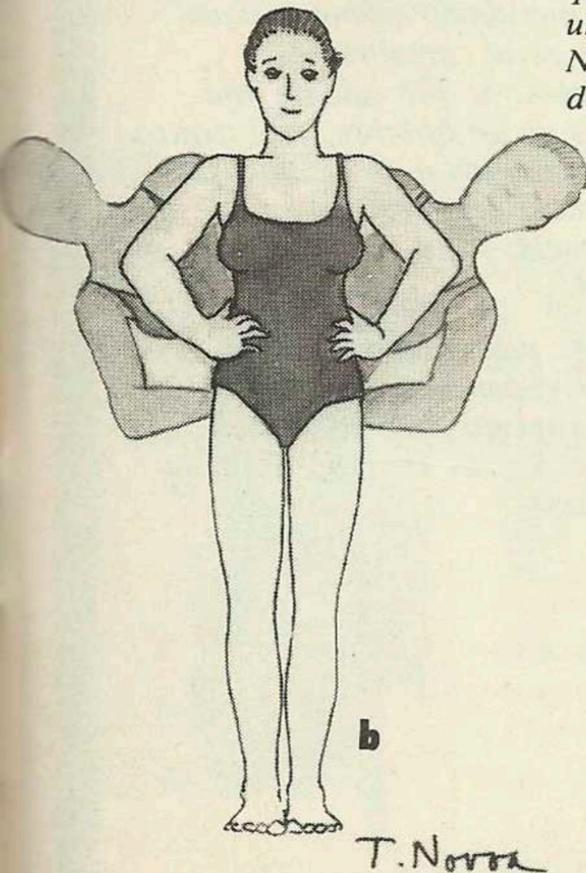
un desgaste que puede ser recompensado con un complejo vitamínico y de sales minerales. Por ejemplo, Becocyme, Micebrina, Dayamineral, Hidropolivit, Supertonic, Ultravital, etcétera... Y para los naturalistas germen de trigo y levadura de cerveza de los laboratorios Leo.

Los ejercicios físicos son fundamentales para endurecer los músculos y corregir la flaccidez en muslos, caderas y vientre. También son muy recomendables e incluso necesarios los masajes que evitan estrías y arrugas y activan la circulación de la sangre.

La piel del cuello y la cara sufren muchísimo durante los regímenes debido a la eliminación del agua y a la reducción de grasas en la alimentación. Es necesario beber mucha agua y aplicar cremas para hidratar y nutrir la piel de modo que no se formen esas arrugas antiestéticas tan difíciles y mantener la piel tersa y suave.

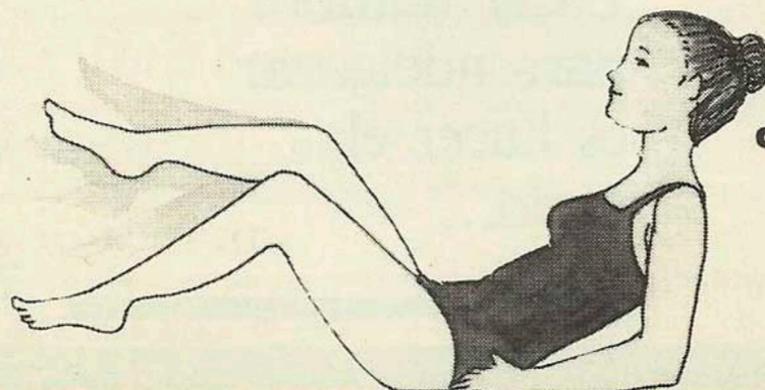
Para los músculos distendidos del pecho son beneficiosas las duchas dirigidas alternando agua caliente y fría y masajes circulares con alguna crema especial.

Estos ejercicios de caderas (a), cintura (b) y vientre (c) puede hacerlos en conjunto como explicamos en el texto.



b

T. Norra



c



Gloria Fuertes (*)

Yo paso de gorduras

PASO de gorduras, porque ya pasé bastante hambre de niña, cuando mi padre ganaba al mes lo que mi limpiadora gana ahora a la hora.

Pasé tanta hambre (como tantos) antes de la guerra, en la guerra y después de la guerra, que hoy, aunque estoy llenita de kilos y de versos, no hay doctor que consiga ponerme a régimen. (Quizá es que la palabra «régimen» me da espeluznos todavía.)

Pasar hambre para adelgazar es hacer el indio (y nunca mejor dicho) en la India, la gente, se cae al suelo, de hambre —un mareo eterno— producido por hambre involuntaria.

Y hambre voluntaria es lo que sufren las «nenas» o señoras que quieren adelgazar. Antes de que se me alboroten mis amigos médicos endocrinos y otros sabios, diré: Hacer un régimen, por enfermedad, claro.

Pero comer una tostada y un huevo duro, por «agradar», oscuro.

ADEMÁS el pan tostado engorda lo mismo que el pan sin tostar (ésto lo he oído por la «tele»).

Y observar que la mayoría de las gordas —o gordos— son personas optimistas, bonachonas, pacíficas. A una gorda muy gorda le preguntaban: Y usted, ¿por qué

está tan gorda?

¿Yo? Porque como de todo y nunca discuto.

—Eso no puede ser.

—¡Bueno!

FALTA de personalidad o leve masoquismo tiene la adolescente, ya de por sí alta y delgada como su padre, pero quiere no engordar como su madre y, se golpea la anemia con «yogures», lechugas y refrescos sin alcohol. Así cada día Pepa se parece más a Pepe, porque es la moda estar como un fideo, sin caderas, ni pechos, ni alegrías y

Pasar hambre para adelgazar es hacer el indio...

esto es lo grave, sin alegrías, porque las jóvenes que no comen por no engordar, se ponen tristonas, histericas, viejecitas de espíritu, pachuchas. ¡Vaya moda!

CUANDO Rubens, se llevaban las rellenas, las «colorás», las macizas, las curvas; hoy se llevan las rectas, las paliduchas, las «depre».

No sé qué pensarán los señores sobre este tema.

Si yo fuera hombre (cosa que jamás he deseado) no me atraería una espingarda a no ser que tuviera «mucho peso interior». Así que, queridas jovencitas o talludas, tener para comer y no comer, para gustar al hombre o a quien sea, me parece un sacrificio peligroso e inútil.

HUMILDEMENTE digo, a las que piensan adelgazar para gustar que quien te quiere y te adora, te quiere como estás ahora, metida en carnes o flaca —si esa es tu constitución personal—, lo que vale de una mujer o de un hombre, está dentro de los pellejitos o de las magras, está dentro del corazón, en la inteligencia, en la gracia, en la bondad.

A pesar de lo dicho, por experiencia propia, sé que hay una receta para adelgazar que no falla: Sufrir. Pero yo no os la recomiendo.

(*) Poeta y escritora de cuentos

LAS GUIAS DE

Diario 16



La primavera se asoma al hogar; los muebles, las plantas, los textiles se combinan para crear un ambiente joven.

Mi casa

La decoración ha recuperado su papel de protagonista. La casa está cambiando. Los muebles se han hecho más racionales y los diseñadores han depurado y mejorado su calidad. Del mueble de artesanía al clásico, sin olvidar la fuerza del diseño actual, ésta es la moda-mueble que se lleva hoy por hoy.

EL MUEBLE

Moda-83: Hoy como ayer

Pág. II

De artesanía española

Pág. IV

Lo más moderno

Pág. VII

La madera clásica

Pág. VIII



HOY COMO AYER

Enrique Sancho



RESULTA difícil hablar de la moda en muebles, de las tendencias que se siguen, del estilo que impera. Resulta difícil porque no existe o, mejor dicho, existen todos a la vez y se complementan perfectamente: juntos, pero no revueltos.

Se puede hablar, por ejemplo, del espectacular auge del *metacrilato*, que inicialmente sólo se empleaba para algunas mesas de centro y hoy lo vemos en vitrinas, estanterías, muebles-bar o dormitorios. Se puede hablar también del fuerte renacimiento (si es que alguna vez murió) del *mueble clásico*, un mueble que, por cierto, se aleja bastante de lo más clásico dentro del clásico: Luis XV y XVI, isabelino y otros ingleses y trata de rescatar otros estilos menos conocidos. Este es el caso, por ejemplo, del gran «boom» de estos dos últimos años del mueble y, sobre todo, la decoración «*art nouveau*» o del estilo imperio francés especialmente en mueble tapizado y objetos de adorno.

Estas dos grandes tendencias se producen de forma paralela y combinándose perfectamente entre sí, con resultados realmente espectaculares. La decoración así conseguida, precisamente por la ausencia de cánones establecidos y de normas dictadas casi siempre por la tradición, resulta original, diferente, personal.

Otras dos tendencias, quizá menos acusadas que las anteriores, pero también impor-

tantes, quedan marcadas por dos tipos de muebles: el *lacado* y el *metálico*. El primero tiene su origen, como casi siempre en la reciente historia del mueble moderno, en los diseñadores italianos. El *mueble metálico*, sin ser precisamente una novedad, ya que en mayor o menor medida se está realizando desde hace bastantes años, ha adquirido últimamente gran importancia y, sobre todo, mayor calidad.

Si tuviésemos que resumir en dos palabras las características comunes del mueble y la decoración que actualmente se hace en España, éstas serían: calidad y diseño. Hemos hablado de estilos muy distintos y quedan otros muchos que mencionar: El *mimbre* en sus diversas variaciones, que, aunque ha perdido algo de la fuerza que tuvo hace unos años, todavía ofrece modelos muy interesantes y permite una decoración alegre y fresca. El *popular* o natural, que recoge el sabor del mueble antiguo adaptado a diseños más actuales. El *rústico*, que ha pasado del «*castellano*», que marcó toda una época del mueble español pero que, al mismo tiempo, le desprestigió enormemente sobre todo en los mercados extranjeros por su falta de calidad, a un mueble sobrio y robusto.

Diferentes estilos, nuevas formas y colores para conseguir un hogar más acogedor y cálido, una vivienda donde disfrutar.

Las distintas tendencias del mueble persiguen un mismo fin: un hogar más cómodo y atractivo.



Práctico tresillo en caña de Manila. Diseño original con estampados de flores en tonos pastel.



Mesa centro para ambientes jóvenes y desenfadados. En caña y cristal.

MAYO, MES DEL HOGAR

JARDIN JOVEN

Librería de tres elementos, en caña y cristal. En la línea más actual. La naturaleza en casa.



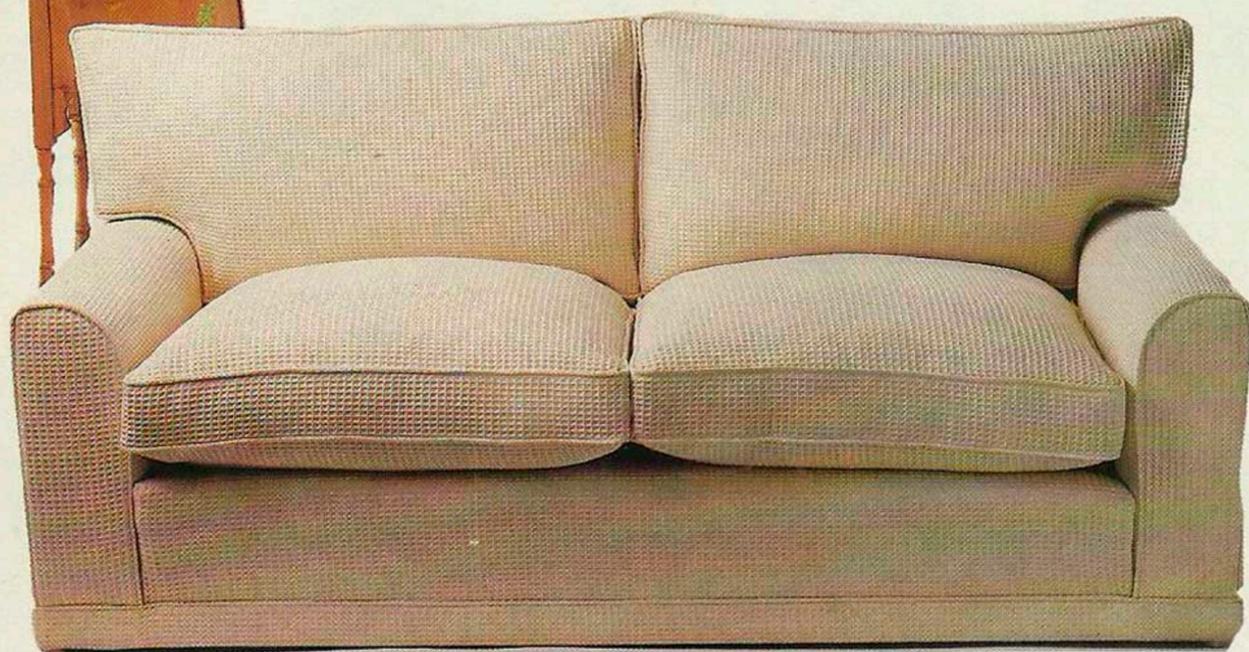
Todo a juego. También en caña y en estampados pastel. Cómoda y bonita.



La línea Mova de Galerías Preciados para muebles de jardín sigue la tendencia natural, caña de Manila dentro y fuera del hogar. Los muebles Grosfillex, especiales para jardín y piscina, muy resistentes, de resina de síntesis. En loneta, con dibujos de rayas en tonos azules y con tres años de garantía. **Todo hasta en 24 meses y sin entrada. Compre ahora y empiece a pagar en Agosto. Y además importantes sorteos: Viajes, Coches, T.V. Color...**

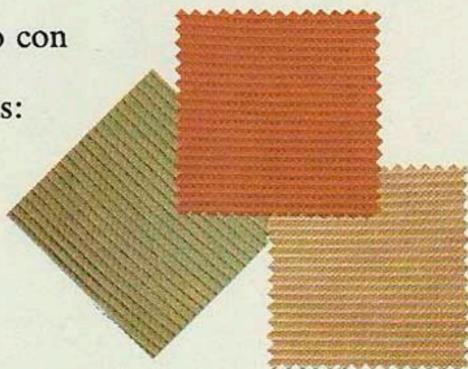


DE ARTESANIA ESPAÑOLA



Sofá Elena, tapizado con
telas Nemea. 3 plazas:
50.350 pesetas. 2 plazas:
44.650 pesetas.

Telas Nemea, en
crudo, verde claro,
teja y beige claro:
950 pesetas/metro.



Candeleros en aluminio fundido.
4 modelos diferentes: **4.875 pesetas.**



Lámparas en cerámica
blanca. Modelo Neoclásico: **3.190 pesetas.**
Modelo Obelisco: **6.450 pesetas.**
Modelo Tibor: **2.630 pesetas.**

Mesa-bar de hierro
colado blanco con piedra
de mármol, 90 por 60:
26.910 pesetas.

Mesa-velador de hierro
colado blanco con piedra
de mármol, 53 por 50 centímetros:
37.440 pesetas.



Palomos en cerámica
blanca decorada.
Paloma: **1.535 pesetas.**
Palomo: **2.030 pesetas.**



Mesa en Manao
natural, decorada con azulejos:
29.510 pesetas.



Frutas en porcelana blanca,
desde **655 pesetas.**



La artesanía española siempre ha estado en primera línea de calidad y diseño. Muebles, telas, alfombras, vajillas y complementos para poner la casa a tono con la estación o renovarla para el verano. Son, sin duda, ideas frescas para todos los gustos propuestas por *Artespaña*.



Alacena de pino lavado, 155 por 95 cm.: **62.750 pesetas.**

Vajilla de porcelana blanca decorada. 76 piezas: 12 platos soperos, 24 llanos, 12 de postre, 12 cuencos, 12 platos para cuenco, 1 ensaladera, 2 fuentes ovaladas y una redonda: **34.215 pesetas.**

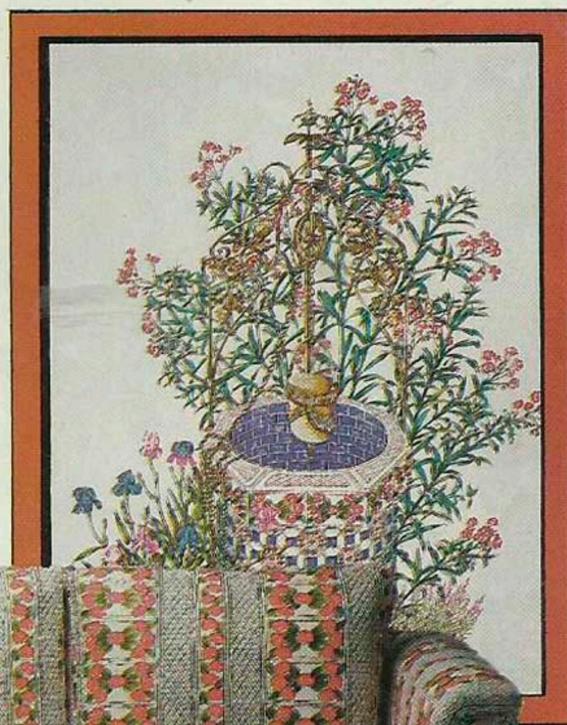


Sillón en pino lavado con asiento de enea: **24.365 pesetas.**



Alfombras de pura lana en 9 tamaños diferentes y 85 combinaciones de diseño y color a su gusto: 220 por 165 cm.: **22.755 pts.**
230 por 230 cm.: **38.635 pesetas.**
300 por 220 cm.: **43.450 pesetas.**

Panó «Pozo» 200 por 140 cm. Tres colores diferentes: **3.500 pesetas.**



Sofá Primavera tapizado con las telas de la muestra. 3 plazas: **50.350 pesetas.** 2 plazas: **44.650 pesetas.**

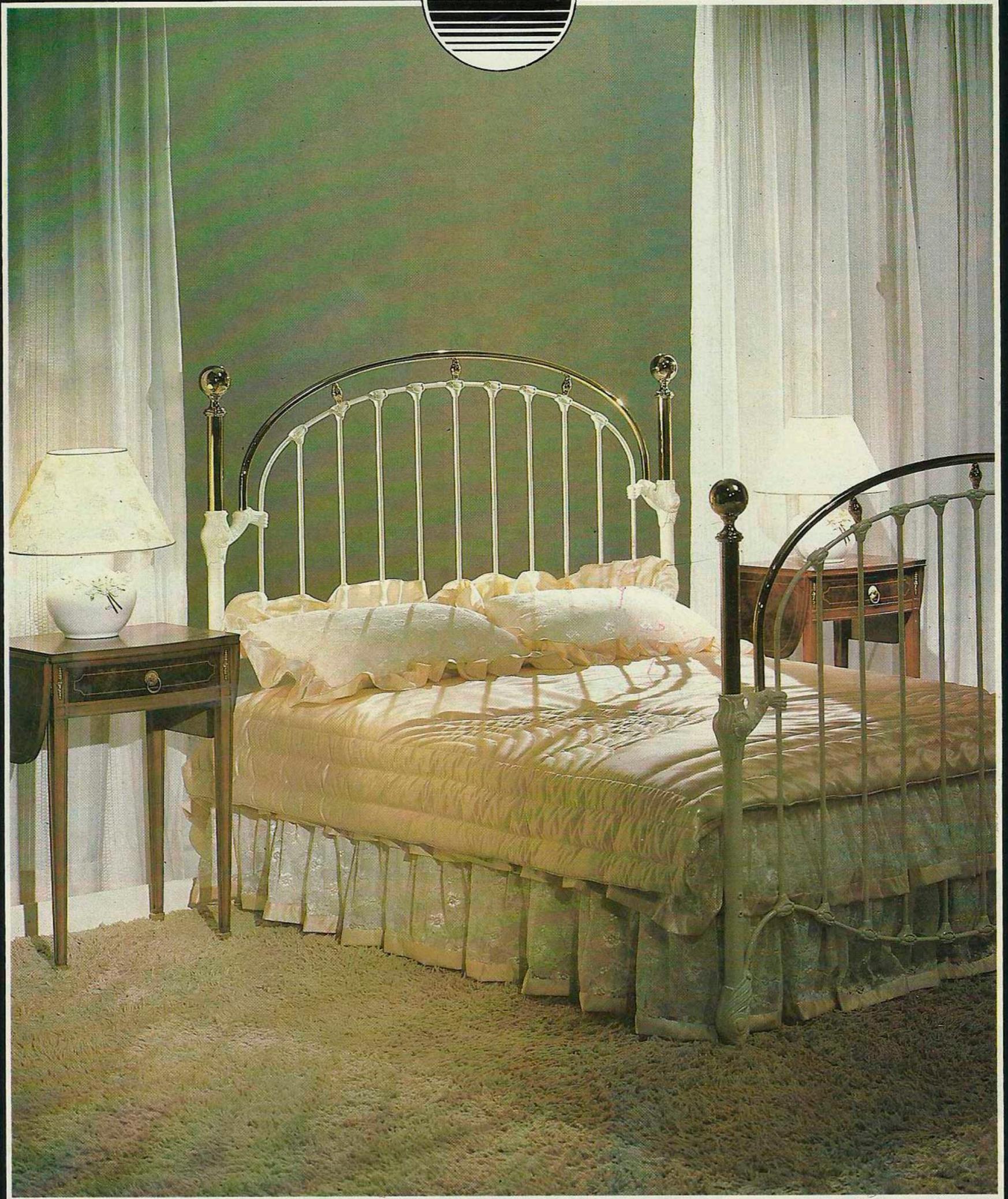
Telas. Estampados de azulejo o grecas en azul y rojo, verde y teja o gris y carmín: **950 pesetas/metro.**



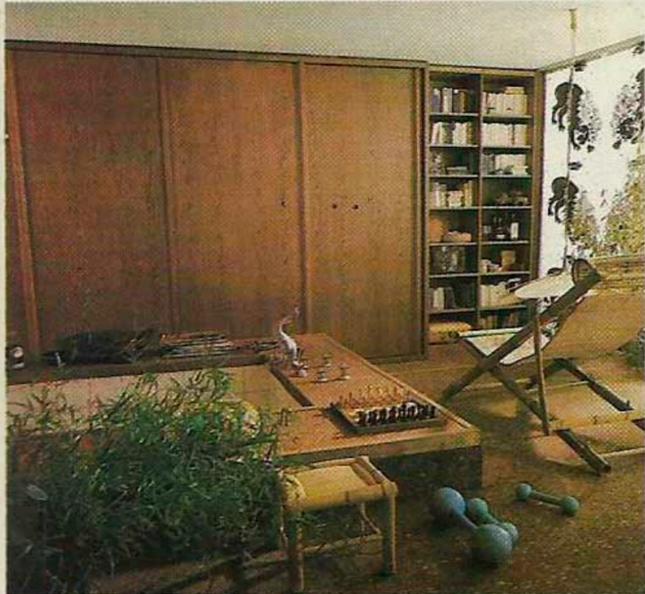
Todos estos artículos se pueden encontrar en Artespaña. **Madrid:** Gran Vía, 32. Tels. 231 88 23 - 232 73 61/72 91. Don Ramón de la Cruz, 33. Tels. 275 59 32 - 411 35 02. **Hermosilla,** 14. Tels. 435 02 21/95 - 431 36 79. **Sevilla:** Rodríguez Jurado, 4. Tel. 22 70 40. **Santander:** Cádiz, 20. Tel. 22 59 28. **Granada:** Corral del Carbón. Tel. 22 45 50. **Barcelona:** Rambla de Cataluña, 121. Tels. 217 78 93 - 218 49 55/51 55. **Cáceres:** San

Antón, 17. Tel. 22 62 11. **Oviedo:** Uría, 6. Tel. 21 56 60. **Palma de Mallorca:** Balear de Artesanía y Decoración. Avda. Jaime III, 27. Tel. 22 59 14. **Bilbao:** Artesanía Colón de Larreategui, 45. Tels. 424 57 48/39/40. **Murcia:** Baritono Marcos Redondo, 2. Tel. 24 25 68. **Badajoz:** Obispo San Juan Ribera, 10. Tel. 22 47 66. **Santa Cruz de Tenerife:** Plaza Candelario, 8. Tel. 24 62 75. Casa de los Balcones. La Orotava. Tel. 33 03 42.

ESTE ES EL MUEBLE METALICO CON EL MEJOR ACABADO
QUE SE HACE EN ESPAÑA. SU GARANTIA LO DEMUESTRA: 40 AÑOS
SOLO SE ENCUENTRA EN LOS POCOS ESTABLECIMIENTOS QUE EXHIBEN
ESTE DISTINTIVO



LO MAS MODERNO



Lo más nuevo en muebles intenta una perfecta unión entre relax y funcionalidad. La incorporación del baño a la zona de estar es un ejemplo.

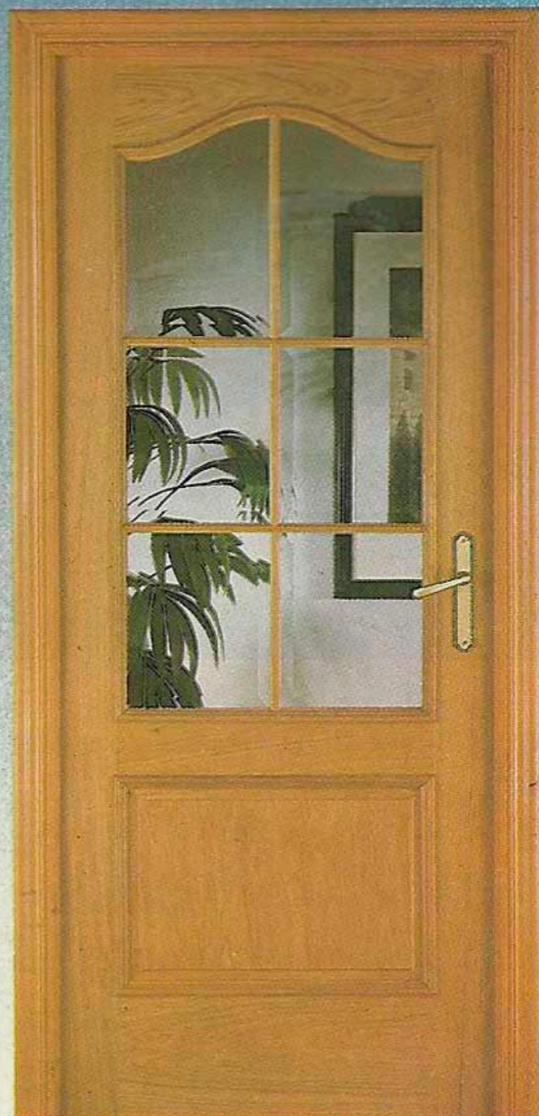
LEJOS ya y casi olvidados los cambios revolucionarios de la Bauhaus o de Mies van der Rohe, la búsqueda se centra hoy en dos principales fuentes: La primera es la herencia estética de los años veinte, primando el dinamismo de las formas y colores sobre los materiales y los métodos de construcción. La segunda está orientada a su vez por dos vías opuestas y complementarias, una que se ocupa en desestabilizar el orden tradicional del mueble mediante el empleo de maderas nobles con un espíritu provocador, líneas cuadradas y plenas volúmenes cortados y, a veces, sin acabar. Otra que propone poner claramente de manifiesto las características estéticas de materiales como el aglomerado o contrachapado que normalmente quedan ocultas en el mueble, y cuyos más claros exponentes pueden ser Eric Klein y Maurice Padovani.

Las nuevas tendencias pretenden una ruptura con el código tradicional del diseño de muebles: belleza, funcionalidad y costes. En España se intentan seguir las líneas marcadas por la colección Memphis, presentada recientemente en Milán o, el «mueble infinito», también de origen milanés, que pretenden adaptar las nuevas viviendas a su concepto de hogar.

Naturalmente, en España estamos aún en el camino de ida cuando en Italia y otros países están ya de vuelta. Este espíritu revolucionario, de ruptura total con lo anterior encaja poco, de momento, con nuestra mentalidad que, en materia de hogar, sigue siendo bastante conservadora, pero es un inicio de que las cosas, también en esto, están cambiando. Por ahora estos intentos hay que considerarlos como simples ensayos; Javier Mariscal, Carlos Riart, Luis Cortés y otros son los pioneros de un nuevo arte de hacer mueble que quizá nunca llegue a implantarse en nuestro país, pero su testimonio, al menos, quedará. E. S.

Todavía hay quien tiene el valor de poner un mueble de estilo junto a una puerta de papel de fumar.

Y es lógico: las puertas Luvipol se han anunciado poco.



PIDA CATALOGO GRATIS

Remita este cupón a:
VTE. PUIG OLIVER, S. L.
Oscar Esplá, 14.
CREVILLENTE
(Alicante)

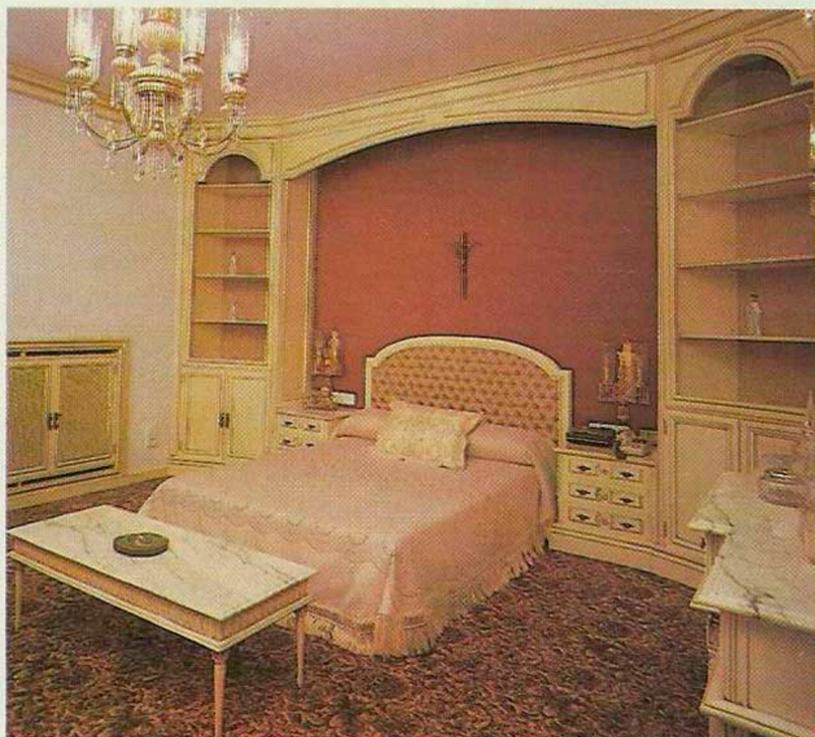
Su nombre
Su dirección
Su ciudad D. P.
Su provincia

LA MADERA CLASICA



1

La buena ebanistería debe estar sometida a un cuidadoso diseño previo que aproveche al máximo las características de la habitación y las cualidades de la madera. Debe ser, además, realizada por auténticos profesionales que cuiden los detalles y trabajen este noble material hasta conseguir una auténtica obra de arte.



2

1 Rincón de un salón realizado en ebanistería por *Fustart's* (Conde de Altea, 4, Valencia-5, teléfono 334 55 51), en madera de haya vaporizada, barnizada en color nogal. Las posibilidades de la ebanistería a medida permiten, como en este caso, salvar puertas, revestir columnas y salientes. La combinación de huecos para librería con espacios da un sentido práctico y elegante

2 Una solución original nos muestra este trabajo de los artistas de la madera de *Fustart's*. El lacado patinado da a la habitación más alegría y permite una combinación más acertada con los tonos rosa y granate de los tejidos. Obsérvense las soluciones dadas al cubrerradiador y a la galería de cortinas, que resulta una prolongación de la cornisa.

EN GASTON Y DANIELA NO ES CUESTION DE GASTO, ES CUESTION DE GUSTO.

Instalar una moqueta de Gastón y Daniela en una habitación de 20 m² puede costarle:



Tapizar un sofá con tela de Gastón y Daniela puede costarle:



Una alfombra de Gastón y Daniela, puede costarle:



→ Es cierto que tenemos las telas más caras de la ciudad. Pero también es cierto que tenemos 3.200. Entre todas ellas, seguro que hay de todos los precios.

Conózcanos por dentro. De lo que tenemos, tenemos más que nadie. Así que venga tranquilamente y verá que es cuestión de gusto, no de gasto. ←

GASTON Y DANIELA
ALFOMBRAS · TAPICERÍAS · MOQUETAS

—Somos de la casa—

Madrid. Aravaca (Madrid). Bilbao. Barcelona. Valencia. Marbella. Pamplona. Málaga. Palma de Mallorca. Zaragoza. San Sebastián.
Alicante. Las Palmas. Sta. Cruz de Tenerife. Valladolid. Salamanca. Córdoba. Sevilla. Santander. Puerto de Santa María.
Casa Central: Velázquez, 42. Madrid-I. Tels. 435 27 40 y 275 96 35.



COLECCION CESARE

CREAMOS HOGAR

El mundo de la calidad. El mundo de El Corte Inglés. Lo primero y lo último para su hogar. Los nuevos y exclusivos modelos de muebles y lámparas, las tapicerías coordinadas a juego, la confección de cortinas y visillos, la moqueta... todo a punto y perfectamente instalado, en la fecha convenida. El mundo de la comodidad en el ambiente que su hogar se merece. Y la garantía de todo lo que compra. Porque El Corte Inglés crea hogar, confíe su hogar El Corte Inglés

