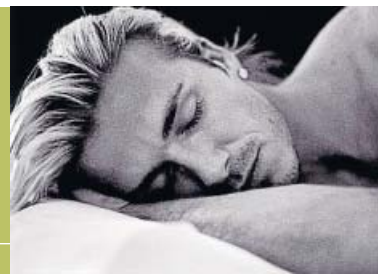
20 minutos
Madrid
El primer diario que no se vende
Lunes 19
OCTUBRE DE 2009. AÑO X. NÚMERO 2241

Luján Argüelles
300 programas enseñando a usar las palabras
Página 26



David Beckham
Su imagen, en el Thyssen en una muestra de arte erótico
Página 23

María Patiño
Perfil de una mujer «intensa» y muy tímida
Página 28

5.000 plazas de carga y descarga, en breve para todos los conductores

El Ayuntamiento de Madrid estudia con los transportistas **quitar los aparcamientos para repartidores y que pueda estacionar cualquiera.** Los vehículos comerciales tendrían **un permiso especial:** podrían parar en cualquier sitio sin que los multen. **4**

JORGE PARÍS

«El cáncer te hace más sensible, más humana»

Mari Carmen y Chus llevan años luchando contra el cáncer de mama, una enfermedad que hoy ya «no es sinónimo de muerte», pero que afecta a 43 personas al día. Una de cada tres mujeres en edad de riesgo (entre los 50 y los 65 años) no se hace la mamografía recomendada, cada dos años, para conseguir un diagnóstico precoz. **8**

EFE

Un Atlético DESASTROSO

A la media hora ya caía 3-0 en Pamplona y fue incapaz de remontar. El 'Geta' también perdió (3-1). **14**

SIMÓN, EL CAMPEÓN. El piloto toledano gana el título mundial de 125 cc. **12**

La peatonalizada calle Fuencarral, nueva zona de prostitución
La mayoría son transexuales, llegados de las cercanas Ballesta y Montera, según los vecinos. **6**

La insumisión contra la tasa de basuras ya mueve a miles de vecinos
La oposición municipal y asociaciones de barrios están alentando la rebelión contra la nueva tasa. **5**

La nueva Ley del Aborto puede aprobarse esta semana en el Congreso
Tras la manifestación del sábado, Rajoy anunció ayer que su partido pedirá que se retire el texto. **11**

Pagaron 600 euros por un empleo en Rumanía, pero era una estafa

76 españoles de distintas edades viajaron «con lo puesto» el pasado martes a Bucarest con la promesa de un trabajo. Todo era mentira. **9**

Decenas de muertos en un atentado contra la Guardia Revolucionaria iraní
El Gobierno iraní acusó a EE UU de apoyar a los grupos terroristas que actúan en la zona. **10**

Todo esto y mucho más, continuamente actualizado, en...
20minutos.es

La revista

«ME NIEGO A NO PODER SALIR DE CAÑAS»
Entrevista a **David Bisbal,** que dice que a su hija le cantará el tema *Mi princesa.* **22**

PREMIOS 20BLOGS. Hablamos con Oloman, uno de los finalistas del certamen. **25**

J. P.

Afganistán: ocho años de conflicto sin solución

La guerra ha costado 88 vidas de soldados españoles. Analizamos las claves de la campaña. **10**

Se disparan las ventas de libros de economía **11**

LIDL

¡No se engañe, la

www.lidl.es

Croquetas para perro XXL

• 20 kg
• 1kg = 0.44€

20 kg

GRATIS
4kg gratis
AHORA MÁS CANTIDAD

8.79

Monissa

Arroz 3 delicias

• 700 g
• 1kg = 1.70€

-20%
1.49
1.19

ATLANTIC SELECT

Filetes de caballa en aceite

• 90 g
• 1kg = 6.11€

-26%
0.75
0.55

Floralys Papel higiénico 4 capas

• 10 rollos

Ahorre 1€
3.79
2.79

Moda para ellas

Zapatillas de casa para señora

• Material exterior y plantilla de suave textil.
• Suela ligera, resistente y flexible.
• Números: 36 - 41.

Par
4.99

Abrigo acolchado para señora

• Cremallera delantera oculta y 2 bolsillos con cremallera.
• Material 100% poliéster.
• Tallas: 38 - 44.

Ud
17.99

Para una limpieza impecable

AquaPur Tabla de planchar con conexión eléctrica

• Funda 100 % algodón.
• Altura regulable hasta 99 cm.
• Bastidor de tubo de acero cuadrado revestido en polvo anticorrosivo.
• Longitud del cable: 5 m.
• 2 modelos.

Ud
27.99

Lervia Plancha de vapor

• Regulación de temperatura variable.
• Golpe de vapor vertical.
• Función de vapor variable y pulverizado.
• Capacidad del depósito del agua: 250 ml.
• Incl. vaso medidor de 250 ml.
• Longitud de cable: aprox. 180 cm.

Ud
11.99

Línea de atención al cliente de lunes a sábado
902 243 222 (de 9:00 a 20:00 h)

Consulte todas nuestras ofertas y su tienda más cercana en www.lidl.es

calidad no es cara!

"Campo Villares" Vino Tinto Rioja Crianza

- 6 x 75 cl
- Vino con tonos de crianza con ribetes malvas, elegantes.
- Recuerdos a fruta, notas de acidez y cuerpo medio.

La botella le sale a 2 €

1 caja por 12.-

Rústico Filetes de lomo de cerdo

El kg le sale a 6,48 €

Ahorre 1€/kg

~~2.99~~

2.59 /400 g

- Corte fino.

"Sorena" Anchoas en aceite de girasol

Pack 3x2

1.29 /pack

- Pack 3 x 50 g
- 1kg = 8.60€

Salchichas Krakosky

- 375 g
- 1kg = 5.31€
- Crujientes. Calentar unos minutos en agua caliente y listo. Calidad extra.

-20%

~~2.49~~

1.99

Para una limpieza impecable

Mopa / limpiador para baldosas

- Fácil manejo, el cabezal gira 360°.
- Para la limpieza en seco y en mojado.
- Incluye 2 fundas de microfibra.

Juego

4.99

AquaPur Limpiavapor

Ud

21.99

- Elimina grasa, cal y suciedad resistente, sin productos químicos.
- Protección contra sobrecalentamiento.
- Presión del vapor ± 3 bar.
- Depósito de agua con capacidad para ± 250 ml.
- Longitud del cable: 5 m.

Boquilla flexible para aspirador

Ud

3.99

- Manguera flexible para una potencia de aspiración constante.
- Ideal para eliminar el polvo de espacios de difícil acceso.

UHU Surtido de adhesivos

Ud

1.49

- 4 modelos: pegamento en barra, pegamento multi usos, cinta adhesiva, cola instantánea.

Pague con tarjeta (a partir de 10€)

¡...Y MUCHO MÁS!

TU CIUDAD

BOADILLA DEL MONTE
Comisaría de Policía y Bescam. El municipio ya ha abierto una nueva comisaría, con 250 metros cuadrados de superficie, que compartirán los policías locales y las Brigadas Especiales de Seguridad de la Comunidad de Madrid (Bescam).

VILLAVICIOSA
Visita del Rey al castillo. El Rey visitará mañana el castillo de Villaviciosa de Odón para ver la sede del Archivo Histórico del Ejército del Aire e inaugurar la exposición *Fernando VI en el castillo de Villaviciosa de Odón*.

ALGETE
300 trabajos con la bolsa de empleo. La bolsa de empleo municipal ha tramitado este año más de 300 solicitudes de trabajo enviando a los candidatos a las empresas que ofrecen algún puesto. Los vecinos se pueden inscribir en la Concejalía de Empleo.

COLLADO VILLALBA
Red de carriles-bici. El municipio quiere integrarse en la red de carriles-bici que pretende enlazar toda la región. El itinerario conectaría con El Escorial, Guadarrama, Galapagar y Moralzarzal.

Y MUCHO MÁS, EN...
20minutos.es/madrid
Toda la información de tu ciudad actualizada, el tiempo, el callejero, la cartelera, búsqueda de empleo... Todo a un clic.

5.000 aparcamientos más al quitar plazas de descarga

El Ayuntamiento estudia eliminar los puntos de carga y descarga en el centro y dar a **los repartidores un permiso para estacionar en cualquier sitio**

MARIO TOLEDO
20 MINUTOS

Los repartidores de mercancías podrán aparcar en cualquier lugar del centro de Madrid sin necesidad de buscar un punto de carga y descarga. Por otro lado, al desaparecer estas zonas reservadas, se liberarán 5.000 plazas de aparcamiento, por lo que los particulares podrán dejar el coche en el centro más fácilmente.

Éstas son las dos principales consecuencias de una de las medidas que estudia el Ayuntamiento de Madrid para mejorar la movilidad en la ciudad: el Consistorio se está planteando eliminar los puntos de carga y descarga del centro y permitir a los repartidores que aparquen sus furgonetas en cualquier zona (siempre que no molesten al tráfico ni a los peatones) .

Los responsables de Movilidad recibieron esta propuesta del Comité Madrileño del Transporte, formado por asociaciones de transportistas que llevan dos años negociando con el Ayuntamiento en la Mesa de Movilidad. «Les pusimos la idea sobre la mesa y les pareció bien. En breve nos comunicarán su decisión», explicó el presidente del Comité, Benito Armero. El área de Movilidad no descarta la medida, aunque prefiere no adelantar sus intenciones.

Distintivo por 100 € al año

Si finalmente se lleva a efecto, los repartidores recibirían unos distintivos con los que se les permitiría estacionar en cualquier aparcamiento disponible dentro del anillo de la M-30. Estas acreditaciones serían similares a las que tienen los residentes con permiso para estacionar en la zona verde del SER: una pegatina en el parabrisas de la furgoneta por la que se pagaría una cuota anual. Los transportistas proponen que sea de 100 euros.

Esto solucionaría el problema de aparcamiento que tienen los repartidores en las calles estrechas y comerciales del centro. Ahora sólo pueden estacionar en carga y descarga, pero denuncian que no hay suficientes plazas de este tipo (una cada 200 metros).

Por ello, en la mayoría de las ocasiones deben aparcar lejos de la tienda donde van a repartir y recorrer toda la calle con la carga. En otras, «cuando van con prisas, no les queda más remedio que aparcar mal frente a la puerta o en medio de la calle», lo que agrava el caos circulatorio, según Armero. Permitirles aparcar sin límites «facilitaría su trabajo y reduciría el tráfico».

Además, la eliminación de las zonas de carga y descarga tendría un efecto secundario beneficioso para los conductores: las plazas que ahora son exclusivas para los repartidores se liberarían y estarían a disposición de los particulares. En toda la capital hay 22 km de plazas reservadas a furgonetas, según Movilidad. El 90% de ellas están dentro de la M-30, con lo que la medida dejaría libres 19,8 km, con espacio para unos 5.000 coches.

La universalización de la carga y descarga y el distintivo para furgonetas ya llevan años implantados en grandes ciudades como Barcelona.

Trabajadores de reparto descargando mercancías en una calle del barrio de Embajadores. ARCHIVO

Multas y límites a los repartidores

El caos de tráfico en el centro procede, principalmente, de la indisciplina de los conductores que aparcan en carga y descarga y de los repartidores que estacionan en doble fila. Para evitarlo, el Ayuntamiento ha ordenado endurecer las multas contra ellos. La Mesa de Movilidad también propuso limitar la carga y descarga a 30 minutos en Tirso de Molina y Cascorro, o permitir estos trabajos sólo por la mañana en barrios como el de Las Letras.

20minutos.es Puedes consultar más noticias sobre movilidad y tráfico en nuestra web.

La Fiscalía pide a Madrid explicaciones por la alta contaminación de su aire

Exige a la Comunidad un informe sobre sus medidas para reducir la polución. Después de recibir muchas denuncias, la Fiscalía de Medio Ambiente ha investigado el aire de Madrid y ha comprobado que «en diversos días se han superado notablemente los límites permitidos» de gases contaminantes.

Por ello, la Fiscalía ha abierto diligencias informativas para advertir a la Comunidad de la mala calidad del aire y para exigir que la Consejería de Medio Ambiente explique los planes puestos en marcha para solucionarlo. Mientras, el PSOE de la capital cree que la Fiscalía debería pedir responsabilidades al Ayuntamiento de Madrid, y no a la Comunidad. **R. M.**

36
DÍAS
de este año se ha superado el máximo legal de emisión de dióxido de nitrógeno

Muere arrollado cuando cruzaba la M-30 a pie

Ayer de madrugada, a la altura de Méndez Álvaro. Un hombre murió en la madrugada del sábado al domingo atropellado por un coche cuando intentaba cruzar la M-30 andando. La víctima, un varón de 30 años y sin documentación, intentó atravesar la carretera a la altura de Méndez Álvaro. **R. M.**

20 SEGUNDOS

Un radar medirá la velocidad media en el túnel de Guadarrama

La Dirección General de Tráfico está ultimando los detalles para instalar un nuevo radar en el tercer túnel de Guadarrama. El equipo estará operativo «a lo largo del primer trimestre de 2010», según una respuesta del Gobierno al grupo popular en el Congreso de los Diputados. Este nuevo cinemómetro medirá la velocidad media de los coches a su paso por el túnel, en lugar de medir la rapidez en un punto y en un momento exacto. Para ello, se colocará un dispositivo en la boca norte del túnel, que se complementará con otro radar ya instalado en el punto kilométrico 56 de la AP-6, en la boca sur del túnel.

El castigo a los grafiteros

Que sepan lo que cuesta limpiar las paredes. Así castiga el Ayuntamiento de Madrid a los jóvenes grafiteros. Los chavales sancionados por hacer grafitis pueden eludir la multa ayudando a limpiar las pintadas de otros, como éstos de la foto, en la calle San Hermenegildo. ÁNGEL DÍAZ/EFE

Carabanchel exige un centro de salud

Unos 700 vecinos de Carabanchel Alto se manifestaron ayer para exigir a la Consejería de Sanidad la construcción del nuevo centro de salud en el PAU, cinco años después de reservar la parcela.

60 calles cortadas para podar árboles

60 calles de 16 distritos madrileños sufrirán cortes parciales y ocupación de carriles, entre las 8.30 y las 13.30 horas de hoy al viernes, con motivo de la poda del arbolado.

Abre el restaurante para los parados

El nuevo restaurante para parados de Móstoles sirve hoy la primera comida. Los mostoleños costearán la comida a través de donaciones de alimentos y un sistema de bonos solidarios que podrán adquirir en los comercios.

Tiendas cerradas por culpa de obras

Las obras en General Ricardos están «abocando al cierre de muchos comercios de la zona», según denunció IU. La causa es el retraso a la hora de terminar las obras.

Tres traficantes de droga detenidos

La Policía Nacional ha detenido a tres personas en Carabanchel por participar en una operación de venta de droga. Los agentes se incautaron de más de medio kilo de cocaína y de 4.500 euros.

El Faro de Moncloa abrirá en enero

El Faro de Moncloa volverá a abrir al público en enero, tras acabar la obra de renovación en diciembre. El Ayuntamiento aún no ha decidido qué uso le dará, tras su adaptación a la normativa antiincendios y de accesibilidad.

La insumisión contra la tasa de basuras mueve ya a miles de vecinos

Los madrileños reclaman al Ayuntamiento la devolución del pago del impuesto, porque el cobro según el valor catastral es «ilegal»

MARIO TOLEDO
20 MINUTOS

Los madrileños contrarios a la tasa de basuras han comenzado a pasar de las palabras a los hechos. Las manifestaciones y las firmas no son suficientes para lograr el objetivo de eliminar el impuesto. Por ello, los vecinos han tomado medidas más drásticas: varios miles se están declarando insumisos, es decir, no pagan el impuesto; y otros tantos están reclamando al Ayuntamiento de Madrid la devolución del importe de la tasa.

Las asociaciones vecinales y los partidos de la oposición están alentando esta rebelión ciudadana. La Federación Regional de Vecinos (Fravm) está repartiendo por los distritos de la capital un modelo de impreso de reclamación dirigido al Tribunal Económico-Administrativo Municipal de Madrid y a la Agencia Tributaria madrileña.

El teléfono para recurrir, saturado

El PSOE ha abierto una línea de teléfono para informar a los madrileños que quieran recurrir la tasa de basuras. Desde que se puso en marcha «han sido muchas las llamadas recibidas». De hecho, durante la mañana es casi imposible hablar con ellos: el teléfono está saturado. Una vez que descuelgan, los telefonistas recomiendan a los interesados que paguen la tasa para evitar que el Ayuntamiento la cobre con recargo o embargue la cuenta. Mientras, el PSOE «estudia la fórmula legal para recurrir».

Los vecinos que han enviado esa reclamación al Ayuntamiento se cuentan «por miles», según el responsable de Medio Ambiente de la Fravm, Francisco Caño. En ese documento se solicita al tribunal que anule la referida tasa y su «liquidación», es decir, que se obligue al Consistorio a devolver el importe del impuesto.

Para pagar las deudas

El principal motivo para impugnar la tasa se basa en el criterio elegido para calcular el cobro: se paga en función del valor catastral y no de los residuos generados, como publicó *20 minutos* la semana pasada. Este criterio «es una práctica no autorizada por la normativa», según se alega en la reclamación. También creen que el dinero recaudado no servirá para financiar la recogida de basuras, sino que se usará para pagar los 7.000 euros de deuda municipal.

Dile @...

... Ana Botella

LO QUE OPINAS DE LA TASA DE BASURAS. MANDA UN CORREO ELECTRÓNICO A:

cgmedioambiente@munimadrid.es

CON COPIA A:

zona20madrid@20minutos.es

20 SEGUNDOS

18.000 empleados en los CEI

Unos 18.000 trabajadores serán atendidos hasta finales de 2010 en los 24 Centros de Empleo Integrado (CEI) de la región. En ese mismo periodo gestionarán más de 2.400 puestos de trabajo. Estos centros se dedican a la intermediación laboral, al asesoramiento a desempleados y al fomento de iniciativas empresariales.

Colectivo contra los 'okupas'

Los vecinos afectados por los problemas de la casa *okupa* Patio Maravillas se han constituido en asociación para luchar contra la «indefensión jurídica».

Se cae el techo de una guardería

El techo de la nueva escuela infantil La Cigarra y la Hormiga de Torrejón se desplomó la semana pasada sin causar víctimas.

J. I. Pulido ASOCIACIÓN GOURMETS DE MADRID

«Las gallinejas y los churros también pueden ser 'gourmets'»

BIO Tiene 43 años, es madrileño y trabaja en una empresa de finanzas. Está casado y tiene un hijo.

José Ignacio Pulido es el presidente de la recién creada Asociación de Gourmets de Madrid, un colectivo nacido para hacer un hueco «a los amantes de la buena mesa en la región».

Una asociación para madrileños muy sibaritas.

Pretendemos promocionar la gastronomía madrileña.

¿Es el cocido un plato de *gourmets?*

Por supuesto, y también las gallinejas, todo puede ser *gourmet,* hasta los churros.

En tiempos de crisis resultará difícil ir de *gourmet*.

No hay que pensar que sólo comemos caviar y productos exclusivos. Ser *gourmet* es disfrutar de probar platos nuevos porque casi cualquier cosa puede ser digna de un gastrónomo.

¿Son los madrileños exigentes a la hora de comer?

Cada vez lo son más.

El ajetreo de Madrid hace difícil disfrutar de una comida con tranquilidad.

La sociedad muchas veces nos lleva a comernos un bocadillo, pero los fines de semana la gente se va por ahí y no le importa gastarse el dinero en una buena comida.

¿Sus asociados van a los *fast food?*

Hay que estar abiertos a todo [risas]. No hay que despreciar ninguna comida porque igual a mí no me gusta, pero para otra persona es un manjar.

¿Algo que jamás se comería?

Un pincho de insectos, aunque dicen que es una exquisitez, al igual que los alacranes, los gusanos y los ojos de animales.

¿Tanto placer da comer?

A otra gente le da por el coleccionismo, pero en torno a una buena mesa siempre hay una buena conversación. **B. C.**

«ESTOY...

... escribiendo»

CLAUDIA IOJA, 20 AÑOS

«Trabaja como **camarera**» ●●● «Sueña con terminar un libro **que ayude a la gente a ser auténtica** y no se deje influir por las modas» ●●● **«Estudia Periodismo** en una universidad a distancia de Rumanía»

●●● Con las manos manchadas de pintura, Claudia repasa la puerta del bar donde trabaja de relaciones públicas y sirve copas y, al tiempo, habla de sus proyectos en un español que trata de mejorar. **Estudia Periodismo** en una universidad a distancia de Rumanía, de donde viene. Dejó Bucarest «porque creo que en Madrid tengo mucho que aprender» y comparte piso con su novio. **Lo que más le ilusiona** ahora mismo es estar escribiendo un libro con el que busca que la gente sea auténtica y que no se deje llevar tanto por la publicidad o por las modas. **«Tras lo que parece realidad** hay mucho que no sabemos y que los más poderosos ocultan. Quiero ayudar a que la gente abra los ojos. Lo que muestra la tele es muy bonito, pero al final resulta que está maquillado». **El libro tiene parte de reportaje.** A Claudia le gusta recoger testimonios sobre lo que opina la gente y sus reacciones ante anuncios. «Tengo título: *La guinda del pastel*. Y no es casualidad, porque hay un dicho en Rumanía que viene a decir que la cereza que hay sobre el pastel lo cambia todo. Es lo que diferencia esa tarta de otras», dice con una sonrisa. **HELENA CELDRÁN**

Y TÚ, ¿CÓMO ESTÁS? Si quieres aparecer en esta sección, escríbenos a *zona20@20minutos.es*

MADRID ME GUSTA POR...
La vida que tiene. Esa chispa: la gente, el buen rollo...
Y ME DISGUSTA POR...
Los robos y la degradación del centro.
ADMIRO A...
Mi padre. Siempre ha sido él mismo sin importarle el qué dirán.
NO ME GUSTA
Los políticos. Todos siguen su rollo.

PRÓXIMA ENTREGA:
ESTOY EN TRANSICIÓN
Y TODAS LAS ANTERIORES EN
20minutos.es

Las prostitutas transexuales van a Fuencarral tras hacerla peatonal

Los vecinos perciben a más transexuales trabajando en la calle. **Llegan de Ballesta** y Montera. «En la madrugada, da miedo»

R. M.
20 MINUTOS

Todos los vecinos de la calle Fuencarral se lo temían. Y finalmente ha ocurrido. La peatonalización de la calle está convirtiendo la zona en un nuevo territorio de prostitutas dentro del centro de la capital. Desde que se restringió el paso a los vehículos (hace un mes), una veintena de meretrices han desembarcado en la calle, según denuncian los residentes. La mayoría son transexuales y trabajan sólo de madrugada.

«Ha sido peatonalizar la zona y llegar las prostitutas», se queja el presidente de los vecinos del barrio de Justicia, José Carlos Nicolau. «Si no pasan coches están más libres de poder comunicarse con sus clientes potenciales», explica Juan, un vecino.

Estas chicas proceden principalmente del triángulo formado por las calles Ballesta, Desengaño y Puebla. Hasta ahora trabajaban allí, pero la instalación de cámaras y la puesta en marcha del proyecto Triball (con locales de arte y moda) las han expulsado de la zona. También las hay que llegan directamente de la calle Montera en busca de lugares con menos competencia y menos vigilancia.

A partir de medianoche

Las prostitutas de Fuencarral se apostan en los portales o en las puertas de locales comerciales a partir de la medianoche, en el tramo de la Gran Vía al Mercado de Fuencarral. «A partir de las 2 o las 3 de la madrugada da miedo pasar por la cantidad que hay. En unos meses poblarán la zona», lamenta Manuel, otro residente de la calle. Además, protesta por la sensación de inseguridad, la suciedad y el ruido que provoca el negocio de la prostitución.

La intranquilidad que se respira en la zona ha obligado a muchos vecinos a mudarse de allí. «Ahora sólo quedan pensiones o gente joven o flotante, pero ya casi no hay familias», añade Nicolau. En su opinión, los únicos beneficiados por la peatonalización de la calle «son los comercios».

Por su parte, la Junta de Centro asegura que no ha recibido «ninguna queja» por el aumento de prostitutas en Fuencarral, aunque el concejal del distrito, Enrique Núñez, reconoce que por la noche «se visualiza más».

Una prostituta, durante su jornada laboral en una calle madrileña. J. PARÍS

Jaime Jiménez → SIETE POR UNO

Larga vida al metro

Muchas veces nos quejamos de que no entendemos muy bien en qué se gastan nuestros dineros los políticos que nos gobiernan. Solemos oír que estaría bien que invirtieran más en educación, centros de salud, hospitales, escuelas infantiles, polideportivos... De lo que casi nunca se queja ningún madrileño es del dinero invertido en la red de Metro de Madrid. Cierto es que en horas punta a veces es agobiante y en determinadas líneas en verano hace más calor del que debiera, pero en líneas generales nuestro metro madrileño, que acaba de cumplir 90 años, es un medio de transporte eficaz, limpio, seguro y relativamente económico. No hay muchas otras grandes ciudades en todo el mundo que puedan presumir de estas cualidades. Y de todo esto tienen la 'culpa' los gobiernos regionales de Gallardón y Aguirre, que se han dedicado a ello en los últimos 12 años. Que siga así la cosa y que, gobierne quien gobierne, podamos presumir del metro en Madrid por lo menos 90 años más.

FLASH

300 millones por el SER → La ampliación del SER, anulada por el TSJM, ha costado a los madrileños 300 millones de euros, según el PSOE.

Camorra en Madrid → La Guardia Civil ha detenido en Madrid a un miembro fugado de la camorra napolitana.

Fiesta en Daroca → Ayer se celebró una fiesta ciudadana en Vicálvaro para conmemorar la reapertura de la avenida de Daroca.

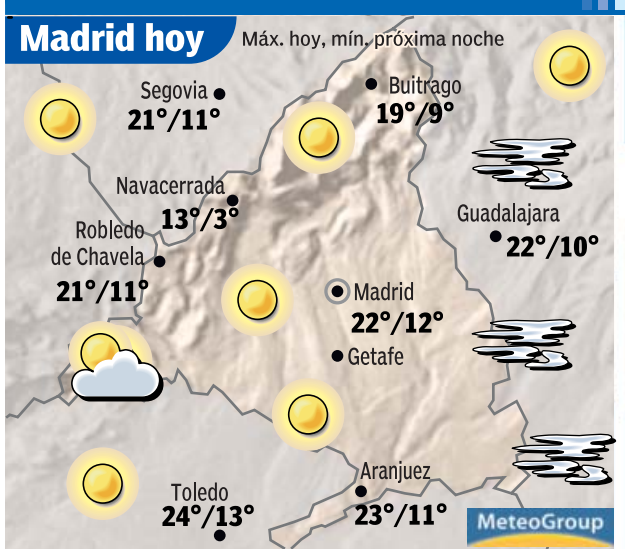
Pruebas gratis para detectar la osteoporosis

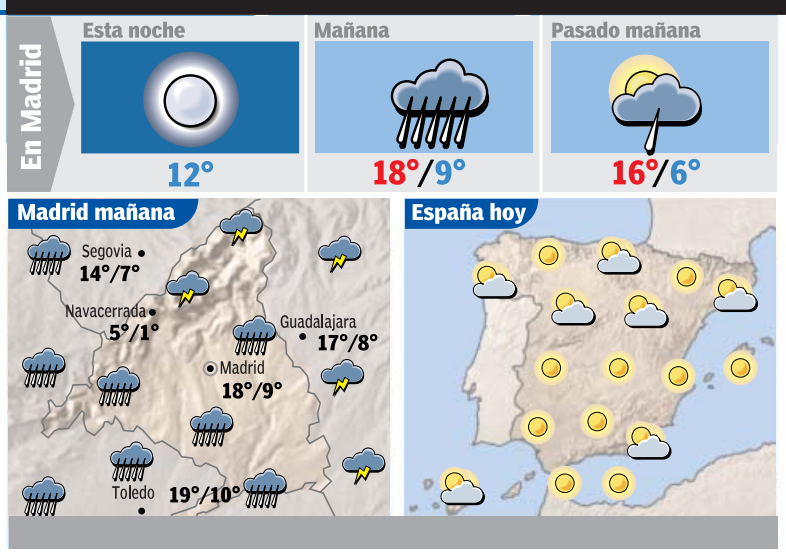
Será mañana en la avenida de Felipe II. Las madrileñas podrán hacerse pruebas gratuitas de detección de la osteoporosis mañana en unas casetas organizadas por la Federación Hispana de Osteoporosis. Los *stands* se colocarán en la avenida de Felipe II.

Los organizadores recuerdan que la salud de los huesos se puede mejorar con una buena alimentación, ejercicio físico, eliminación del tabaquismo y aporte de vitamina D y calcio. **R. M.**

El TIEMPO

PREVISIÓN PARA 5 DÍAS EN MÁS DE 2.000 LOCALIDADES DE ESPAÑA Y EL MUNDO, EN *20minutos.es*





Previsión para hoy

	Máx.	Mín.	Sit.		Máx.	Mín.	Sit.
A Coruña	21	14	INT	Lugo	21	11	INT
Albacete	20	9	NEB	Madrid	22	12	DES
Alicante	22	14	DES	Málaga	23	16	DES
Almería	24	15	DES	Melilla	24	16	DES
Ávila	22	10	INT	Murcia	23	14	INT
Badajoz	27	14	DES	Ourense	22	13	DES
Barcelona	20	15	INT	Oviedo	21	12	DES
Bilbao	22	14	DES	Palencia	19	9	DES
Burgos	21	9	INT	Palma	20	10	DES
Cáceres	24	12	DES	Pamplona	18	11	INT
Cádiz	24	18	DES	Pontevedra	19	13	DES
Castellón	22	14	DES	Salamanca	23	9	INT
Ceuta	22	17	DES	S.Sebastián	18	15	INT
C.Real	24	13	DES	S.C.Tenerife	26	20	INT
Córdoba	27	14	DES	Santander	18	14	DES
Cuenca	21	9	NEB	Segovia	21	11	DES
Girona	19	12	DES	Sevilla	28	17	DES
Granada	24	8	DES	Soria	21	8	DES
Guadalajara	22	10	NEB	Tarragona	21	15	INT
Huelva	26	16	DES	Teruel	21	7	DES
Huesca	19	10	INT	Toledo	24	13	DES
Jaén	22	13	DES	Valencia	22	13	DES
Las Palmas	26	20	DES	Valladolid	21	10	INT
León	19	8	DES	Vitoria	18	9	INT
Lleida	18	10	DES	Zamora	23	11	INT
Logroño	21	9	DES	Zaragoza	19	12	INT

Vichy inventa
El anti-imperfecciones "Piel Nueva"

Doble acción purificante y anti-irritante.
Resultados visibles desde la 1ª aplicación

NORMADERM

TRATAMIENTO HIDRATANTE ANTI-IMPERFECCIONES

Nº 1 EN FARMACIA**

-50% de imperfecciones*

Eficacia probada bajo control médico.

* Test clínico en 4 semanas. Cuenta de lesiones inflamatorias-48 voluntarias.
** Nielsen acumulado valor julio 2009 España.

LA SALUD ES BELLA

VICHY
LABORATOIRES

PANORAMA

COMPARACIONES ODIOSAS **CEGUERA EN EL MUNDO**

AFECTADOS [50 millones] Más de 50 millones padecen ceguera, y casi **250 millones, muy baja visión,** el 90% de ellos viven en países pobres.

SOLUCIÓN [50 €] La ceguera en países en desarrollo se podría curar con 50 euros y unas gafas de 10 euros, según los oftalmólogos.

UN PERSONAJE

Carlos Solchaga, EX MINISTRO DE ECONOMÍA. **Asegura en una entrevista a *Vanity Fair* que Zapatero trata «como secretarios» a sus ministros. Y reconoce que él se hubiera ido «mucho antes» de lo que lo hizo Pedro Solbes.**

DICHO SOBRE... **LA POLÍTICA DE ZAPATERO**

«Me voy del PP. Les propongo que vengan conmigo a otro lugar»
MONSERRAT NEBRERA, diputada del PP catalán, anuncia su marcha en su libro *En legítima defensa*

«El PPC es un partido serio y grande, y Nebrera ya tiene dos expedientes disciplinarios»
ALICIA SÁNCHEZ CAMACHO, presidenta del PP de Cataluña

«Tras un cáncer de mama no eres la misma, te haces más humana»

Mari Carmen y Chus relatan **cómo luchan contra la enfermedad.** Una de cada tres españolas en edad de riesgo de sufrirlo (entre los 50 y 65 años) no se hace las mamografías recomendadas

A. MARTÍN LARIOS / J. M. L.-G.
20 MINUTOS

«La prevención es esencial». Chus y Mari Carmen están de acuerdo. Ambas son dos ejemplos de superación del cáncer de mama y han decidido aprovechar su experiencia promoviendo la Asociación de Cáncer de Mama de la Comunidad de Madrid (Ascamma).

Hoy se celebra el día mundial contra el tipo de cáncer más frecuente entre las mujeres y que afecta a una media de 43 personas al día (16.000 al año, la mayoría del sexo femenino). La Asociación Española Contra el Cáncer informa de que una de cada tres españolas en edad de riesgo de sufrirlo (entre los 50 y 65 años) no se hace las mamografías recomendadas cada dos años para descartar la enfermedad o conseguir un diagnóstico precoz, que reduce en un 30% la mortalidad de las afectadas.

«Los momentos más duros son los primeros, cuando no sabes a lo que te enfrentas», confiesa Chus Lacambra, secretaria de Ascamma. A los 40 años le detectaron dos tumores en una mama con metástasis en la axila. El diagnóstico fue un «triple negativo», un tipo de cáncer muy poco frecuente que tan sólo representa un 0,5% de los casos. Dos meses antes le habían quitado el útero a causa de otra patología.

Chus fue operada y sometida a 8 ciclos de quimioterapia y 30 de radioterapia. Desde entonces han transcurrido 5 años. Ahora está clínicamente curada y se somete a revisiones cada seis meses. Subraya que «hoy en día el cáncer no es sinónimo de muerte» y habla de la «oportunidad» que la enfermedad le ha ofrecido: «Ha hecho limpieza en mi vida, ya no lloro casi nunca».

Su amiga y vicepresidenta de la asociación Ascamma, Mari Carmen Ferreiro, suscribe sus palabras. «Tu perspectiva y tus prioridades cambian. Te haces más sensible, más humana y más solidaria», sostiene, aunque reconoce que, cuando le diagnosticaron la enfermedad, no veía así las cosas. Su caso es más reciente. Fue operada de un tumor en una mama el año pasado y finalizó la radioterapia en mayo. Tras ello ha iniciado un tratamiento hormonal que la mantendrá «protegida» durante los próximos diez años.

Tanto ella como Chus insisten en la importancia de las mamografías y de la autoexploración. Además destacan que el apoyo del entorno inmediato es fundamental: «Necesitas mucho mimo y cariño de tu familia, amigos y pareja».

6.000
VÍCTIMAS
murieron por cáncer de mama en España sólo en el año 2007, todas mujeres

DOS EJEMPLOS DE SUPERACIÓN

Mari Carmen Ferreiro, presidenta de Ascamma, y Chus Lacambra, secretaria de la asociación, han vivido la enfermedad en primera persona e intentan transmitir a los demás su experiencia.

MARI CARMEN
42 AÑOS

«A mí me pilló por sorpresa»

Acudió al médico porque sentía un cansancio crónico. Tras someterse a revisiones y pruebas de diverso tipo, le dijeron que tenía un tumor en la mama. «El ginecólogo me lo tuvo que repetir varias veces».

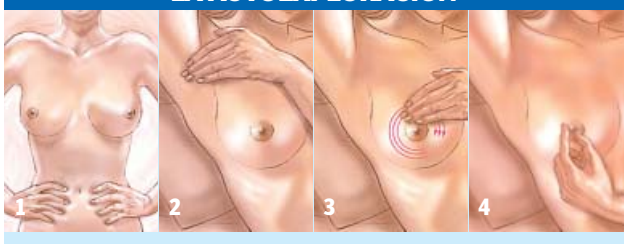
CHUS
45 AÑOS

«Para mí, lo peor fue la quimio»

Chus fue operada y sometida a 8 ciclos de quimioterapia y 30 de radioterapia. Desde entonces han transcurrido ya 5 años. Ahora está clínicamente curada y se somete a revisiones cada seis meses.

JORGE PARÍS

LA AUTOEXPLORACIÓN



El autoexamen de mama es recomendable para detectar con rapidez cualquier anomalía. Debe realizarse periódicamente entre el 5º o 7º día tras el inicio de la regla.

1 La inspección: debe realizarse ante un espejo. Hay que observar mamas, pezón y aureolas. Primero con los brazos a lo largo del cuerpo, después con las manos en la cadera y, por último, levantando los brazos.

2 Palpación. Se realiza en los dos pechos. Hay que tumbarse y colocar el brazo correspondiente a la mama que se va a explorar bajo la cabeza.

3 La palpación será cuidadosa, en sentido circular.

4 No hay que olvidarse de aureola, pezón y hueco axilar.

Síntomas de alarma

Dr. Beltrán
GINECÓLOGO Y OBSTETRA

Hay factores que aumentan la posibilidad de padecer un cáncer de mama. Unos son modificables, como el alcohol o el sobrepeso; y otros como los genes, la edad o el sexo, de momento no. Pese a todo, los estudios científicos revelan que 8 de cada 10 pacientes no presentaban factores de riesgo. Por ello, a día de hoy, lo más importante es un diagnóstico precoz que nos permita actuar lo antes posible. Una mamografía detecta el tumor cuando mide unos 2,5 milímetros. Esto nos facilita mucho el trabajo y es la base de que el 80% de los pacientes que sufren esta enfermedad la superen. Pero ¿qué pasa si el tumor es palpable? Cualquier bulto en los pechos es síntoma de alarma. Por eso es muy importante la autoexploración y si se detecta algo anómalo, hay que acudir inmediatamente al médico. Éste realizará una mamografía para ver el tamaño del tumor. Acto y seguido se mirará si las axilas también están afectadas y si hay o no metástasis (ramificación del cáncer por otros órganos). Después se tomará la decisión sobre el tratamiento a seguir. Si es pequeño, se realiza una pequeña extirpación y se cierra. El propio cuerpo rellena de grasa la zona retirada y a penas se nota. En el caso de que el tumor sea grande y las axilas estén afectadas, se extirpará el pecho entero. Esta última intervención puede ir acompañada de una mamoplastia (implante mamario). Tras la intervención se recibirá quimioterapia y radioterapia, aunque esto depende de cada paciente. Una vez superado todo, la paciente sólo tendrá que acudir regularmente al médico para descartar un nuevo brote.

20 SEGUNDOS

Rajoy niega el relevo de Camps

El presidente del PP, Mariano Rajoy, aseguró ayer que es «absolutamente falso» que esté preparando un plan de transición con el objetivo de relevar a Camps como líder del PP en la Comunidad Valenciana, después de su supuesta relación con la *trama Gürtel*. Además, Rajoy está convencido de que, si se celebraran elecciones en Valencia, Camps volvería a conseguir la mayoría absoluta. Sin embargo, el presidente del PP reconoció que es «evidente» que el *caso Gürtel* «no ayuda».

Queman un bus en Durango

Diez encapuchados, armados con bates de béisbol, quemaron en la madrugada del domingo un autobús en Durango (Vizcaya) tras obligar a sus ocupantes a desalojarlo.

Busca mejorar la relación de Cuba con España

El ministro de Exteriores, Miguel Ángel Moratinos, llegó ayer a Cuba para mejorar las relaciones de Madrid y la UE con el Gobierno cubano. Fue criticado por rechazar otra vez un encuentro con la disidencia.

Liberan a dos cooperantes

Después de más de 100 días, las dos cooperantes de la ONG Goal secuestradas en Sudán y por las que se pedió un rescate de un millón de dólares fueron liberadas ayer.

Apuñaló a su novia en el cuello

La Guardia Civil de O Carballiño (Ourense) detuvo ayer a G. L. F. por intentar matar a su ex pareja, a la que apuñaló en el cuello a la salida de un *pub*. Ella está grave.

76 españoles, tirados en la calle en Rumanía

Regresaron ayer en bus desde Bucarest. Han pagado 600 € por un empleo allí: era un timo. El Consulado español pasó de ellos

TANIA COSTA
20 MINUTOS

24 años, sin estudios, en el paro y de Cieza (Murcia). Como no se puede estar peor, a Fran se le abrieron los ojos cuando en una oficina de Credit Services, de la calle Torre de Romo del Barrio del Carmen de Murcia, leyó un anuncio en el que se ofrecía un empleo en la construcción, en Rumanía, con un salario de 2.200 € al mes, más 18 € por cada hora extra. No se lo pensó dos veces.

Entre él y su novia Patricia, también en paro, reunieron los 250 € que le pedían para los gastos de notaría del contrato; 64 € para un seguro médico; 80 € para el billete de autobús... Entre una cosa y la otra, 600 €, contando los 200 que se llevó por si tenía una emergencia. Y la tuvo.

En principio tenía que irse el 15 de agosto, pero el viaje se pospuso para el martes 13 de octubre. Mal día. 48 horas después, él y otros 75 españoles (20 de ellos de Cieza) estaban tirados en la calle, en Bucarest, nevando, sin empleo y con cara de qué ha pasado aquí: los habían estafado. Todo era mentira.

Arriba, parejas de los estafados en Murcia. Abajo, izda., Fran, el viernes en Bucarest. Al lado, sus compañeros. (Las dos últimas fotos, de móvil). A. DURÁN

En el viaje les acompañaba un encargado de la empresa que les prometió el trabajo, pero en cuanto vio el jaleo que estaban montando con los periódicos, se lo tragó la tierra. Allí no les esperaba nadie, no estaba el piso que les habían prometido, ni el empleo por el que habían pagado y, encima, el Consulado español les dijo que pagaran ellos el autobús, que sólo les podían ofrecer «ayuda psicológica e información». A buenas horas.

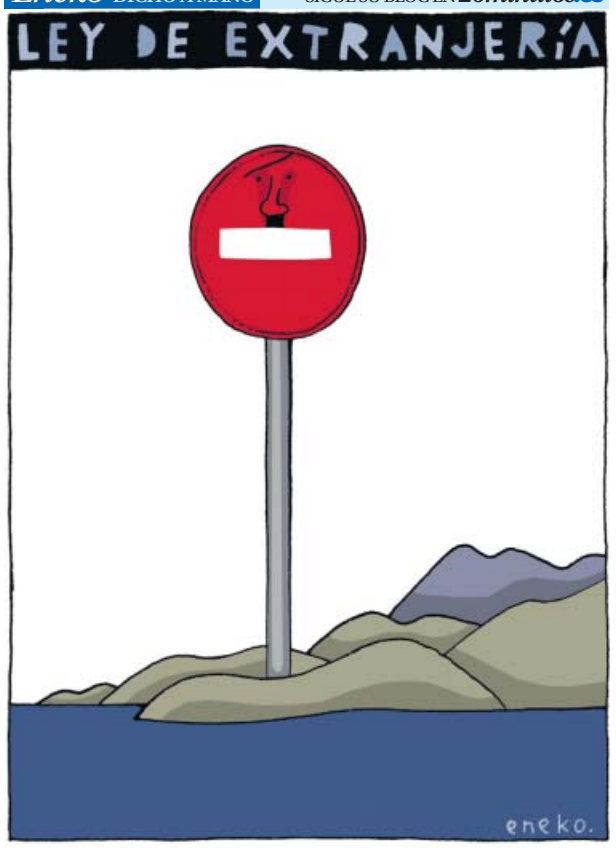
Se fueron con lo puesto

Ninguno de los 76 españoles timados en Rumania habla rumano. Aún así, todos firmaron un contrato en rumano. Y hasta pagaron a última hora otros 40 € a un tal Francisco, de Molina de Segura (Murcia), para que se fuera delante, a Rumania, y verificara que todo estaba en orden cuando ellos llegaran. Y Francisco fue, verificó y viajó con ellos a Bucarest. Él es el mismo encargado al que luego se lo tragó la tierra.

Entre los que se fueron a conquistar El Dorado a Rumania, Fran se sintió afortunado. Tenía en el bolsillo 80 € para el billete de vuelta a España en un autobús que nadie sabía a qué hora saldría el viernes y que llegó ayer por fin a Murcia. Con la de nieve que estaba cayendo...Muchos de sus compatriotas no tenían dinero para regresar porque para irse sacaron los euros de donde pudieron. Ahora, sólo les queda ir a la Policía.

Eneko DICHO A MANO

SIGUE SU BLOG EN *20minutos.es*



FLASH

El PP se establece en Israel → El PP abrirá una sede en Jerusalén en diciembre y se convertirá en el primer partido español con estructura organizativa en Israel, según aseguraron ayer desde la organización política.

El quebrantahuesos, a los Picos de Europa → El quebrantahuesos, un ave carroñera y extinta en España, que se recupera en Andalucía, también volará en el parque nacional de los Picos de Europa en junio de 2010.

20minutos.es Entra en nuestra web y consultas otras noticias de actualidad.

seat.es

SEAT

Este mes de octubre SEAT mantiene el PLAN SEAT|E
Acércate ahora mismo a tu Concesionario.

Nuevo Exeo 1.6 102 CV Reference 18.500 €
Nuevo Ibiza 1.2 60 CV Emoción 8.600 €
Nuevo León 1.4 85 CV Emoción 12.500 €
Nuevo Altea 1.4 85 CV Emoción 12.500 €

DEBERÍAS PROBARLO.

auto emoción

PVP recomendado en Península y Baleares. Exeo 1.6 102 CV Reference: 18.500 € (válido para vehículos financiados con Volkswagen Finance), Ibiza 1.2 60 CV Emoción SC: 8.600 €, León 1.4 85 CV Emoción: 12.500 € y Altea 1.4 85 CV Emoción: 12.500 €. IVA, transporte, impuesto de matriculación y descuento promocional incluidos. Válido para vehículos que cumplan el Plan 2000E, 500 € en Península y Baleares más 500 € en CC.AA. adheridas al Plan que hayan agotado el fondo. Oferta válida hasta 31/10/09. Consumo ponderado: 3,7-8,1l/100 Km. Emisiones de CO_2: 98-190 g/Km. Imagen acabado Exeo Sport, Ibiza FR, León Style y Altea Sport.

información: 902 402 602

GRUPO VOLKSWAGEN

EL DÍA, EN IMÁGENES

Y MÁS FOTOGALERÍAS, EN 20minutos.es

Luchan por el gallego. Varias decenas de miles de personas se manifestaron ayer en Santiago de Compostela para criticar la marginación de la Xunta de Galicia al gallego. EFE

Turismo sexual. La organización feminista Femen se manifestó ayer en Kiev contra el turismo sexual en Ucrania. EFE

«La tetada pública». Un grupo de madres de la Asociación Canaria Pro Lactancia amamantó ayer a sus hijos en la «tetada pública» en Gran Canarias, con motivo de la Semana Mundial de la Lactancia. EFE

El avispero de Afganistán

La guerra en el país asiático se enquista tras 8 años. Mientras, las víctimas, militares y civiles, continúan creciendo. **España ya ha perdido 88 soldados**

El microscopio

MIGUEL MÁIQUEZ
20 MINUTOS

Al menos 4 soldados estadounidenses murieron el viernes a causa de la explosión de una bomba. Con ellos son ya 415 los militares occidentales (88 de ellos, incluido el fallecido el pasado día 7, españoles) que han perdido la vida en la misión en el país asiático este año, el más sangriento desde que comenzó la guerra.

Cuando se cumplen 8 años desde el comienzo del conflicto (más de lo que duró, por ejemplo, toda la II Guerra Mundial), Afganistán aparece como un laberinto de cada vez más difícil salida. ¿Qué está ocurriendo? ¿Qué hacen allí las tropas españolas? ¿Cuántos soldados hay, desde cuándo y hasta cuándo? ... Analizamos las principales claves del conflicto.

CLAVES

Causas y origen del conflicto. Entre 1999 y 2000, la ONU sancionó al régimen talibán fundamentalista afgano. Aislado y con una economía paralizada, Afganistán desafió a EE UU en 2001 al negarse a entregar al presunto responsable de los atentados del 11 de septiembre, Osama Bin Laden.

La negativa provocó la intervención armada y el derrocamiento del régimen integrista, que en noviembre de 2001 sucumbía a la acción combinada de los bombardeos estadounidenses y la ofensiva de los antiguos muyaidines, unidos ahora en la Alianza del Norte.

Balance de víctimas. Más de 6.300 personas murieron en 2008 víctimas de la violencia en Afganistán, y cerca de 4.400 perecieron durante 2007.

Deterioro. Lejos de consolidarse la seguridad, la violencia se ha recrudecido en el país durante los últimos años (a partir de 2005 y, especialmente, desde 2007), mientras que los talibanes han expandido sus acciones a amplias franjas del territorio afgano.

Estrategia. El deterioro de la seguridad ha sido el argumento esgrimido por Obama para impulsar la implicación internacional en el conflicto afgano. La nueva estrategia de EE UU se basaría en incrementar el esfuerzo militar potenciando al mismo tiempo el lado civil, aumentar la ayuda económica y promover la afganización del conflicto.

Ejército afgano. Entrenado por las fuerzas de la OTAN, el ejército afgano cuenta actualmente con unos 50.000 hombres, aunque está previsto que aumente hasta los 76.000.

Elecciones. Según los resultados aún provisionales de las elecciones presidenciales del 20 de agosto, el actual presidente, Hamid Karzai, rozaría la mayoría absoluta con el 46% de los votos, al 74% escrutado.

El pasado día 11, el enviado especial de la ONU en Afganistán aseguró que durante los comicios se produjo un «fraude generalizado», aunque no concretó el impacto que tuvo en los resultados.

¿QUÉ HARÁN LOS PAÍSES?

Reino Unido. El país se comprometió esta semana a elevar el número de sus soldados en Afganistán a 9.500, según informó el primer ministro, Gordon Brown, y siempre y cuando otros países aumenten también su contingente. La medida supone un incremento de 500 militares.

Francia. El presidente de Francia, Nicolas Sarkozy, indicó el pasado jueves que este país no enviará más soldados a Afganistán. «¿Es necesario permanecer en Afganistán? Yo digo que sí. Y quedarse para ganar. Pero Francia no enviará ni un soldado más», dijo.

España. El pasado martes, el presidente del Gobierno español garantizó al presidente estadounidense en la Casa Blanca que España «hará el máximo esfuerzo en Afganistán y en otras zonas del mundo».

Zapatero destacó que el compromiso de España en Afganistán es «firme y sólido». «Garantizar la estabilidad y la seguridad y reducir la amenaza de los talibán es esencial para que la gente pueda tener un futuro. Seguiremos la cooperación en la formación de las fuerzas afganas y con apoyo económico», indicó.

Por su parte, la Asociación Unificada de la Guardia Civil se mostró este miércoles contraria a aumentar el número de guardias civiles en Afganistán porque, a su juicio, «no están preparados» ni tienen la formación adecuada para acudir a una «zona en guerra».

Un marine estadounidense huye de la explosión de una bomba de mortero en Afganistán. ARCHIVO

La mayor misión española

La misión española en Afganistán es, tras la del Líbano, la más numerosa de las que desarrolla España en el exterior, con alrededor de un millar de efectivos, después de que el 23 de septiembre se autorizara un contingente permanente de 220 militares. A la dotación permanente hay que sumar los 80 efectivos enviados para asumir la dirección del aeropuerto de Kabul, y 12 instructores. Además, se enviaron 450 militares por las elecciones de agosto. Una parte de este contingente permanecerá en el país para integrar la dotación permanente adicional de 220 efectivos.

20minutos.es Lee El microscopio completo

EN GUERRA blog 20

HERNÁN Zin

Los médicos en la guerra

Se suponía que Ezo estaba bien protegida. Tropas sudanesas apoyadas por comandos del Ejército de Uganda se habían desplegado en esta ciudad en la que confluyen las fronteras de Sudán, el Congo y la República Centroafricana. Sin embargo, el 12 de julio los guerrilleros del LRA lograron colarse en la urbe, a la que sumieron en el caos durante horas. Asaltaron la casa del alcalde y secuestraron a 15 niños y niñas a los que se llevaron a sus cuarteles en la selva para convertirlos en soldados y esclavos sexuales, como llevan haciendo desde hace 22 años. Este ataque inesperado, que puso en ridículo a los militares de Sudán y Uganda, provocó un éxodo masivo. Miles de personas abandonaron sus casas en busca de zonas más seguras. Tal es el miedo que provocan los hombres del LRA, con su estrategia de mutilar a sus víctimas, de cortarles los labios, las orejas, los brazos... Ante el sostenimiento de la violencia en Ezo, los miembros de organizaciones humanitarias fueron evacuados el 13 de agosto en helicópteros de la ONU, dejando a la población civil sin ayuda. Mi llegada a la zona coincidió con la partida de una expedición de Médicos Sin Fronteras España hacia la ciudad de Ezo, a pesar de que continuaba la amenaza del LRA. En estos años de *Viaje a la guerra* no es la primera vez que veo a los miembros de Médicos Sin Fronteras comportarse de esta forma: jugarse el tipo para estar junto a las víctimas de la violencia. He conocido sus proyectos también en Uganda, el Congo y Kenia, y siempre me han despertado una gran admiración.

SIGUE ESTE BLOG EN... 20minutos.es

20 SEGUNDOS

Irán acusa a los EE UU de apoyar el mortal ataque a su Guardia

Un ataque suicida contra la Guardia Revolucionaria iraní en la frontera de Pakistán se cobró ayer la vida de siete oficiales de alto rango y otras 24 personas, según fuentes oficiales. Además, otras 30 personas resultaron heridas. El ataque, reivindicado por el grupo suní Jondallah (Soldados de Dios), tuvo lugar cuando un suicida con un cinturón de explosivos se inmoló cuando oficiales de este cuerpo de elite del Ejército estaban en una reunión junto con jefes tribales suníes y chiíes. Irán desplegó en marzo a su Guardia Revolucionaria en la conflictiva frontera con Pakistán para tratar de frenar el tráfico de droga y armas. El Ejecutivo iraní ya habla de venganza y culpa del atentado a «terroristas» respaldados por «el Gran Satán América y su aliado Gran Bretaña». Después de culpar al 'enemigo' occidental, Irán también ha apuntado a Pakistán. La Administración Obama negó las acusaciones.

El incidente del niño del globo fue un montaje

Fue todo un montaje: el niño de seis años que mantuvo en vilo a EE UU al creer que se había montado en el globo aerostático de sus padres, se escondió por orden de sus progenitores que simularon el incidente para conseguir publicidad, según fuentes policiales. La familia se enfrenta a cargos.

El Ejército pakistaní mata a 60 talibanes

Al menos 60 talibanes murieron ayer en las primeras 24 horas de ofensiva militar lanzada por el Ejército de Pakistán en la provincia tribal de Waziristán del Sur, feudo de los talibanes paquistaníes. Mientras tanto, más de 100.000 personas desplazadas huyen de la región.

Una familia asesinada brutalmente en Israel

Seis miembros de una familia de emigrantes de la antigua URSS han sido asesinados en Israel, un crimen que la Policía calificó ayer como el peor asesinato en décadas. Entre las víctimas había un menor de 3 años. Entre la hipótesis se barajó que uno de los miembros provocara la masacre y después se suicidara.

La economía se convierte en un 'best seller' gracias a la crisis

Hay títulos para todas las necesidades. Pueden **aportar respuestas** para entender qué sucede o cómo afrontar la recesión

D. R.
20 MINUTOS

Ha pasado casi año y medio desde que el presidente del Gobierno se atreviese a pronunciar la palabra crisis, que tanto miedo le daba. Ahora la recesión ya es una evidencia cotidiana y la cifra de parados supera los cuatro millones. Una vez asumida la realidad llega el momento de analizarla y los escaparates de las librerías tienen multitud de propuestas para hacerlo.

La angustia anima la compra y algún título llega a estar meses entre los más vendidos, como *La crisis ninja*, que ya está por su decimosegunda edición y ha vendido 150.000 ejemplares en lo que va de año. Su autor, Leopoldo Abadía, ya prepara otro libro.

Pero hay propuestas de todo tipo. Algunos títulos *(La economía no existe* o *La doctrina del shock)* se apuntan al combate del capitalismo reinante, cuyo fracaso estaría ahora a la vista de todos. Otros apuestan por dar consejos para subsistir a la debacle (*Cómo superar la crisis* o *Vivir sin jefe)*. Y otros se enfrascan en debates ideológicos con más o menos acierto *(España puede salir de la crisis* o *El despido)*.

Pérdidas en el sector

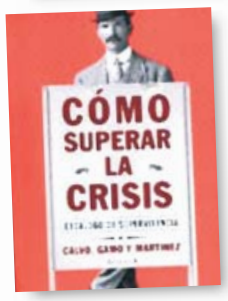
Las editoriales han sabido ver el filón de la crisis con títulos que explotan la preocupación. Incluso empezaron sorteándola con acierto y en 2008 facturaron un 2% más que en 2007. Sin embargo, los datos del primer semestre de este año reflejan un descenso del 6% en las ventas en España y del 10% en las exportaciones respecto a 2008.

La crisis ninja
LEOPOLDO ABADÍA (ESPASA)

Ha sido el éxito del año. Sus apariciones en el programa de Buenafuente, su sencillez y honestidad, su estilo pedagógico, su modestia y su humor le han encumbrado como el mejor intérprete de la crisis actual. Leopoldo Abadía es el hombre de moda.

La economía no existe
ANTONIO BAÑOS (LOS LIBROS DEL LINCE)

Rabia ciudadana. El ciudadano es el que mira lo que le rodea y critica y trata de cambiar lo que no le gusta. El «libelo» de Baños se enfrenta a la econocracia, al dogma existente que no se cuestiona por mal que funcione.

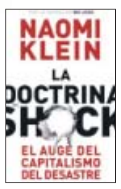


Cómo superar la crisis
CALVO, GAMO Y MARTÍNEZ (EDICIONES B)

Respuestas concretas. Los emprendedores, los empresarios, los parados y los trabajadores necesitan media docena de consejos para afrontar su día a día. Cualquiera puede gestionar mejor su economía con este libro.

'España puede salir de la crisis' El ex presidente Aznar insiste en el plan neoliberal.

'Te haré una oferta...' Consejos de gestión empresarial tomados de la mafia.



'La doctrina del shock' Naomi Klein vuelve a contraatacar las tesis capitalistas.

'Vivir sin jefe' La recopilación de recomendaciones que necesita todo emprendedor.

'El despido' Este libro académico critica la agresión que supone la pérdida del empleo.

20minutos.es Entra en nuestros foros y cuéntanos si has leído alguno de estos libros u otros relacionados con la crisis.

Nueva jornada de violencia en las favelas de Río

La Policía brasileña sigue dominando las calles del barrio bajo Jacarezinho (Río de Janeiro), un día después de que los traficantes de drogas derribaran un helicóptero de la Policía y prendieran fuego a ocho autobuses y una escuela en la ciudad. Ayer, los agentes mataron a otros dos supuestos narcos. Durante los violentos disturbios de este fin de semana, 16 personas perdieron la vida, entre ellas los dos policías que iban en el helicóptero abatido. REUTERS

Rajoy anuncia que pedirá la retirada de la reforma de la Ley del Aborto

Para Bono no es un asunto ideológico. El presidente del PP, Mariano Rajoy, anunció ayer que pedirá esta semana en el Congreso mediante una enmienda la retirada de la reforma de la Ley del Aborto, tras la gran manifestación celebrada el sábado en Madrid. «Es una ley que divide a los españoles y Zapatero debería dejar de actuar con la soberbia con la que lo ha hecho en los últimos tiempos, tanto en este tema como en la crisis; escuchar lo que dice la gente y retirar una ley que para lo único que sirve es para dividir». Pese a la intención de los populares, la reforma de la ley tiene muchas papeletas para ser aprobada. El PSOE cuenta con el apoyo de los grupos de izquierda, como IU-ICV, ERC y el BNG.

Por su parte, el presidente del Congreso, José Bono, señaló que «el aborto no es un asunto ideológico, es algo social que traspasa las ideologías de los partidos. Afecta más a la conciencia». Bono pidió el mayor consenso posible.

Baile de cifras

Una vez más, el número de asistentes a la manifestación del sábado supuso una guerra de cifras. La Policía Municipal cifró en 250.000 los asistentes, la Comunidad habló de 1,5 millones y los organizadores de dos millones. La empresa Lynce (en un encargo para la agencia Efe) calculó 66.300.

minuto 20

LOS LUNES, TODO EL DEPORTE

Lunes 19 de octubre de 2009

EL MEJOR DEPORTE DE LA SEMANA

→ LUNES 19 OCTUBRE

TENIS **ESTOCOLMO Y MOSCÚ.** Ferrero y Feliciano López estarán jugando en Suecia. El ruso Davydenko, vencedor del Masters de Shanghái, será el rival a batir en Moscú.

→ MARTES 20 OCTUBRE

FÚTBOL **CHAMPIONS LEAGUE.** Tercera jornada de la Liga de Campeones Barcelona-R. Kazan (20.45 h) y Stuttgart-Sevilla (20.45 h). ☛ **Stuttgart-Sevilla, TVE1, 20 45 h.**

→ MIÉRCOLES 21 OCTUBRE

FÚTBOL **CHAMPIONS LEAGUE.** Real Madrid-Milan (20.45 h) y Chelsea-Atlético (20.45 h). ☛ **Real Madrid-Milan, Telemadrid, 20.45 h.**

Puyol (dcha.), del Barça, felicita a su portero Víctor Valdés. EFE

BALONCESTO **EUROLIGA.** Arranca la Euroliga para los españoles con el Fenerbahçe-Barça (18.45 h).

→ JUEVES 22 OCTUBRE

FÚTBOL **LIGA EUROPA.** Lazio-Villarreal (19.00 h), Ahtletic-Nacional (19.00 h) y Valencia-Slavia de Praga (21.05 h).

BALONCESTO **EUROLIGA.** Khimki-Real Madrid (18.00 h), Lottomatica-Caja Laboral (20.30 h) y Partizan-Unicaja (20.45 h).

SÍGUELO EN DIRECTO EN EL... MULTIMARCADOR

20minutos.es

Julián Simón se mostró exultante ayer en Australia tras conseguir su título de campeón mundial de 125 cc. EFE

SIMÓN amarra el título

Se proclamó **campeón del mundo de 125 cc** en el GP de Australia a falta de dos carreras por disputar

FCO. PELAYO
20 MINUTOS

Hace un año, Julián Simón deambulaba por los circuitos del Mundial de Motociclismo. El piloto de Villacañas llevaba dos temporadas corriendo en 250 cc y sus resultados eran nulos: ningún podio en 33 carreras.

Simón era un cadáver deportivo. Hasta que Jorge Martínez, *Aspar*, apostó por él y le abrió las puertas del Aspar Team. El toledano aceptó el 'paso atrás' y ayer, en el Gran Premio de Australia, en el trazado de Phillip Island, donde firmó en 2008 con Aspar, se proclamó a sus 22 años campeón del mundo de 125 cc a falta de dos carreras por disputar.

Simón, undécimo español que consigue un Mundial de Motociclismo, hizo una carrera impecable. Tras una mala salida en la que se colocó octavo, el manchego leyó con inteligencia la carrera y no entró en el cuerpo a cuerpo hasta que lo vio claro.

«Soy un buen piloto»

En menos de dos vueltas, Simón pasó de la sexta a la primera posición para comandar la prueba hasta el final. «No dudé en ningún momento de que soy un buen piloto», dijo el toledano, que en 2010 correrá en Moto2, la nueva categoría que sustituirá a los 250 cc.

La alegría de Simón en Australia contrastó con la decepción de Jorge Lorenzo y Álvaro Bautista. Lorenzo se fue al suelo en la primera curva tras tocarse con Hayden y dejó en bandeja el título Mundial de MotoGP a Valentino Rossi, segundo tras Casey Stoner. Pedrosa acabó tercero. En 250 cc, Bautista también se cayó y dijo adiós al Mundial. Ganó Simoncelli por delante de Héctor Barberá.

GP AUSTRALIA-MOTOGP

1. Casey Stoner (Aus./Ducati)	40:56.651
2. Valentino Rossi (Ita./Yamaha)	a 1.935
3. Dani Pedrosa (Honda)	**a 22.618**

GP DE AUSTRALIA-250CC

1. Marco Simoncelli (Ita./Gilera)	28:17.403
2. Héctor Barberá (Aprilia)	**a 2.434**
3. Raffaele de Rosa (Ita./Honda)	a 2.604

GP DE AUSTRALIA-125CC

1. Julián Simón (Aprilia)	**37:55.798**
2. Bradley Smith (GBR/Aprilia)	a 0.313
3. Sandro Cortese (Ale./Derbi)	a 2.057

ASÍ VA EL MUNDIAL

1. Valentino Rossi (Ita./Yamaha)	270 puntos
2. Jorge Lorenzo (Yamaha)	**232 ptos**
3. Casey Stoner (Aus./Ducati)	195 ptos

ASÍ VA EL MUNDIAL

1. Hiroshi Aoyama (Jap./Honda)	227 puntos
2. Marco Simoncelli (Ita./Gilera)	215 ptos
3. Álvaro Bautista (Aprilia)	**198 ptos**

ASÍ VA EL MUNDIAL

1. Julián Simón (Aprilia)	**239 puntos**
2. Bradley Smith (GBR/Aprilia)	183,5 ptos
3. Nicolás Terol (Aprilia)	**162,5 ptos**

PERFIL

Julián Simón

UN ASPIRANTE A CANALLA

Creció encima una moto. Criado por su tía Upe tras el fallecimiento de su madre (tenía dos años), en su infancia dedicó muchas horas al motocross y con cinco años compitió por primera vez en el campeonato de España. Con 12, se pasó a la velocidad. En 2002 debutó en el Mundial y en 2005 logró su primera victoria. En 2007 dio el salto a 250 cc, donde todo fueron problemas hasta que Aspar lo rescató. Uno de sus mejores amigos es Dani Pedrosa, quien lo califica como una «buena persona». Y le da consejos: «Tienes que ser más canalla».

20minutos.es ☛ **Sigue toda la actualidad del Mundial de Motociclismo en nuestra página web.**

El británico Jenson Button, del paro al título mundial de Fórmula 1

Alonso abandona. En 2008, Jenson Button (29 años) era el gran fracaso británico de la Fórmula 1, la eterna promesa y todas esas cosas que se suelen decir. Incluso llegó a rondar la oficina del paro.

Ayer, el simpático piloto inglés se proclamó campeón del mundo de F-1, regalando a Brawn GP el título de escuderías. Sucedió en Brasil, donde suelen anunciarse los campeones, y donde suele haber movida en la salida. Ayer, otra: Button, por ejemplo, salía 14.º y tras la primera vuelta ya era noveno. Por medio se habían quedado fuera Sutil y Trulli –el italiano casi le sacude ya fuera del coche– y Alonso, que se fue a la grava intentado evitar una colisión. Ah, y el Ferrari de Raikkonen fue parrilla por unos momentos. A Jaime Alguersuari no le fue mejor, último.

El resto de la carrera fue una remontada de Button –quinto al final–, y una demostración increíble de Barrichello: evidenció cómo la cosas pueden salir mal y muy mal. El brasileño era *pole*, soñando con retrasar el título de su compañero, y terminó octavo. La victoria terminaría siendo para Webber.

GP DE BRASIL

1. M. Webber (AUS/Red Bull)	1:32.23
2. Robert Kubica (Pol/BMW)	a 7.626
3. Lewis Hamilton (GB/McL)	18.944
4. S. Vettel (Ale/Red Bull)	19.652
5. Jenson Button (GB/Brawn)	29.005

ASÍ VA EL MUNDIAL

1. Jenson Button (GB/Brawn)	89 puntos
2. S. Vettel (Ale/Red Bull)	74
3. R. Barrichello (Bra/Brawn)	72
4. M. Webber (AUS/Red Bull)	61,5
5. Lewis Hamilton (GB/McL)	49

Button saluda al final de la carrera de ayer. REUTERS

20 SEGUNDOS

Contador vence el Criterium de Cancún

Alberto Contador, biganador del Tour de Francia (2007 y 2009), se impuso en la general final de la primera edición del Criterium Ciclista de Cancún (México). El de Pinto ganó la prueba de fondo (catorce vueltas a un circuito de 3 km), fue tercero en la contrarreloj individual y, formando equipo con las mexicanas Guissepina Grassi, Nancy Contreras, Daniela Gaxiola y Erika Alcais, ganó la crono por equipos mixtos. Alejandro Valverde y Óscar Freire, segundo y tercero en la cita mexicana.

Triatlón de Barcelona 2009

Francesc Godoy, en la categoría masculina, y la británica Jodie Stimpson, en la femenina, ganadores del Triatlón de Barcelona.

España golea a Lituania

La selección española sub-17 se impuso ayer a Lituania por 9-1 en el segundo encuentro de la fase de clasificación para el Campeonato de Europa de la categoría, en Rumanía.

Teresa Pulido, marca mínima

La atleta balear Teresa Pulido concluyó tercera en el Maratón de Ámsterdam con un tiempo de 2h 32:45, marca mínima para participar en los Europeos de Barcelona 2010.

Buen balance en el tatami

El equipo español de taekwondo cerró los campeonatos del mundo de Copenhague con siete medallas (tres de oro, una de plata y tres de bronce), tras el título conseguido por Rosana Simón en más de 73 kilos y el bronce de Estefanía Hernández en menos de 62.

FE DE ERRORES

El Bilbao Night Marathon no se disputó el pasado sábado, como publicábamos erróneamente el viernes, sino que se celebrará el próximo día 24 de octubre.

10 años SIN COMISIONES

Cuenta NÓMINA

¿A QUE NO SON IGUALES? PUES LAS CUENTAS NÓMINA, TAMPOCO.

Unas te cobran comisiones.

La cuenta NÓMINA del Banco ING DIRECT,
NO.

La cuenta NÓMINA del Banco ING DIRECT te da más. Te devuelve el 2% de tus recibos de: luz, gas, teléfono fijo y móvil, Internet, y además, no te cobra comisiones. Ninguna. Las tarjetas de débito y crédito son gratis, año tras año. Y con ellas puedes sacar a débito en cualquier cajero de la red 4B totalmente gratis. Cámbiate, nosotros nos encargamos de cambiar tus recibos. Todas estas ventajas por domiciliar tu nómina o pensión.

R.B.E.: 2784/09

Abre tu cuenta NÓMINA en
901 020 990
www.ingdirect.es
y ahora también en tu oficina
Ahorro. Nóminas. Hipotecas. Inversión

ING DIRECT
Un Gran Banco que hace Fresh Banking

El Atlético se DESHACE

Los rojiblancos fueron goleados en Pamplona, en una primera media hora desastrosa en la que rozaron el ridículo

OSASUNA	3
ATLÉTICO	0

Reyno de Navarra. 17.128 espectadores.

OSASUNA Ricardo; Azpilicueta, Miguel Flaño, Josetxo, Monreal; Juanfran, Puñal (Rúper, m. 84), Nekounam, Camuñas; Pandiani (Galán, m. 90) y Aranda (Masoud, m. 71).

ATLÉTICO Asenjo; Ujfalusi, Perea, Juanito, Antonio López; Cléber Santana, Assuncao (Raúl García, m. 57); Maxi (Reyes, m. 60), Jurado, Simao (Sinama, m. 46); y Agüero.

GOLES 1-0, m. 4: Pandiani. 2-0, m. 26: Pandiani. 3-0, m. 30: Aranda.

ÁRBITRO David Fernández Borbalán (colegio andaluz). Amonestó a Azpilicueta, Perea, Cléber Santana y Juanito.

El defensa del Atlético Juanito (dcha.) disputa un balón con el osasunista Pandiani. EFE

E. G. D.
20 MINUTOS

El Atlético rozó ayer el ridículo en una primera media hora desastrosa que lo condenó a una nueva derrota y que deja muy tocados tanto a los jugadores como al entrenador, Abel Resino.

Los rojiblancos saltaron al terreno de juego en cuerpo, pero no en alma y, a los tres minutos ya habían recibido el primer gol, obra de Pandiani, quien aprovechó la libertad en el marcaje que le concedió Juanito.

Este tanto despistó todavía más a los madrileños. A pesar de que el dominio del balón y del terreno de juego fue total de los locales, Agüero pudo empatar a los diez minutos, pero, después de regatear a Ricardo, se entretuvo y un defensa llegó a tiempo para despejar.

Antes de la media hora, y en un intervalo de tres minutos, los pamplonicas sentenciaron: Pandini repitió de cabeza y Aranda empujó a placer un disparo de Juanfran desviado por Asenjo.

Tras el descanso, los rojiblancos mejoraron, pero fueron incapaces de marcar un solo gol que maquillara el resultado. En definitiva, el Atlético es, a día de hoy, un cúmulo de despropósitos.

Abel: «Sólo me queda trabajar»

El entrenador del Atlético, Abel Resino, no quiso entrar a valorar ayer su posible destitución ni si se juega el cargo el próximo miércoles en Champions contra el Chelsea: «Sólo me queda trabajar más y más». El técnico también reconoció que «la falta de concentración se acaba pagando», en alusión al gol encajado en el minuto tres. Por último, Abel se lamentó de que el Kun haya tenido el empate, «pero ha fallado algo que no suele fallar» y afirmó que han hecho «unos últimos 60 minutos muy buenos».

20minutos.es Entra en nuestra web y sigue toda la actualidad de la Liga

Seis futbolistas españoles, candidatos a ganar el Balón de Oro

Messi y Cristiano, los favoritos. Era una cuestión de pura lógica. La selección que mejor juega hoy en día al fútbol en todo el mundo manda en la lista de nominaciones al Balón de Oro, el galardón individual que entrega cada año *France Football*. Seis jugadores españoles, cinco brasileños, cuatro ingleses y otros tantos franceses aparecen en la lista de los 30 candidatos.

Iker Casillas (Real Madrid), Cesc Fábregas (Arsenal), Fernando Torres (Liverpool), Iniesta (Barcelona), David Villa (Valencia) y Xavi (Barcelona) son los seis nominados españoles.

No obstante, los dos grandes favoritos para ganar el trofeo son el azulgrana Leo Messi y el madridista Cristiano Ronaldo, ya Balón de Oro el pasado año. Hilando fino, la excelente temporada de Messi con el Barcelona, ganándolo todo, le concede una mayor cuota de favoritismo.

Los cinco brasileños seleccionados juegan en equipos europeos: Diego (Juventus de Turín), Julio César (Inter de Milán), Kaká (Real Madrid), Maicon (Inter de Milán) y Luis Fabiano (Sevilla).

Los cuatro ingleses están en las filas de formaciones británicas: Steven Gerrard, en el Liverpool, Frank Lampard, en el Chelsea, Wayne Rooney, en el Manchester United, y John Terry, en el Chelsea. A ellos se podría sumar el galés Ryan Giggs, del Manchester United.

En cuanto a los franceses, Karim Benzema juega con el Real Madrid, Yoann Gourcuff, con el Burdeos, Thierry Henry, con el Barcelona, y Franck Ribery, con el Bayern de Múnich.

Cristiano Ronaldo y Leo Messi, junto a los seis españoles candidatos al Balón de Oro. ARCHIVO

MARCADOR

Un gran Mallorca tumba al Getafe

MALLORCA	3
GETAFE	1

El Mallorca ha convertido esta temporada el Ono Estadi en un fortín al derrotar 3-1 al Getafe y sumar su cuarta victoria consecutiva en su campo, lo que le permite mantenerse en posiciones que dan acceso a disputar competiciones europea. Dos goles de Aritz Aduriz y otro de Julio Álvarez, éste en la primera parte, encarrilaron el triunfo balear, mientras que el uruguayo Juan Albín descontó para el Getafe con un gran golazo de falta directa. Sin embargo, el cuadro de Míchel nada pudo hacer para recortar distancias y mantiene la constante de la irregularidad en su temporada, ocupando ahora la mitad de la tabla.

Los jugadores del Mallorca celebran un gol. EFE

XEREZ	2
VILLARREAL	1

Los andaluces se estrenan. El Xerez logró su primera victoria en Primera al derrotar a un Villarreal al que mandó a su plaza de colista. Pires adelantó a los amarillos, pero Bermejo y Antoñito firmaron la remontada. En los minutos finales, el Xerez supo conservar su ventaja. Al final del partido, los incidentes se produjeron en el túnel de vestuarios y Pires, según recoge el acta, llamó «hijo de puta» al árbitro.

ATHLETIC	1
SPORTING	2

De las Cuevas, bigoleador. Dos goles de Miguel Ángel de las Cuevas, el primero primoroso de falta directa, dejaron ayer al borde de las posiciones europeas al Sporting, conjunto que batió en San Mamés a un Athletic más que discreto y que encadenó su cuarta derrota en cinco partidos. El tanto local lo anotó Toquero.

ZARAGOZA	2
RACING	2

Despistes maños. El Racing continúa con la excelente racha que lleva lejos de El Sardinero al mantenerse invicto tras empatar contra el Real Zaragoza en La Romareda con dos goles en los diez últimos minutos. El equipo aragonés dejó escapar un partido que tenía ganado ante un conjunto cántabro que nunca lo dio por perdido y al que su fe le sirvió para igualarlo. El acierto goleador de los locales en el primer periodo, donde anotó los dos tantos en sus dos primeros remates, pareció que iba a decantar el enfrentamiento, pero la porfía y el acierto en el remate de los visitantes en los últimos minutos les permitió obtener un punto.

MÁLAGA	1
ALMERÍA	2

Primera del año. La UD Almería logró su primera victoria de la temporada como visitante al imponerse en La Rosaleda a un Málaga que dio una pobre impresión y que se queda hundido en la penúltima posición de la clasificación tras la séptima jornada de Liga. Cisma y Soriano anotaron para los visitantes y Edinho para los malagueños.

ESPANYOL	2
TENERIFE	1

Por partida doble, Iván Alonso. Dos goles del delantero Iván Alonso permitieron al Espanyol solventar un encuentro incómodo ante el Tenerife. La polémica suscitada en torno a la figura de Raúl Tamudo había marcado la previa del encuentro y, al inicio del encuentro, La Curva Jove coreó tímidamente su nombre, mientras el resto de la grada, en su mayor parte, respondió con silbidos. En el terreno de juego, el atacante uruguayo zanjó de manera momentánea el debate.

Una mejoría demasiado DEFENSIVA

Davydenko derrota a Nadal, fuerte físicamente pero poco agresivo, en la final de Shanghái

EUGENIO G. DELGADO
20 MINUTOS

En un 2009 lleno de contratiempos físicos –lesiones en ambas rodillas y en los abdominales–, Rafa Nadal recobró ayer sus mejores sensaciones, pero sólo a nivel físico porque si el mallorquín, número 2 del mundo, quiere volver a ganar torneos –no lo hace desde mayo en Roma– debe recuperar también la agresividad. Ayer, en la final del Masters de Shanghái sólo conectó seis golpes ganadores por 33 del vencedor del torneo, Nikolay Davydenko (7-6 y 6-3).

Las dos horas y tres minutos que duró el encuentro dejaron ver demasiados aspavientos de Nadal, síntomas de que aún no ha encontrado la fortaleza mental que le hacía inabordable. Además, desde la lesión de rodillas en Roland Garros no ha batido a ningún Top Ten: cayó ante Del Potro en Montreal y en el US Open; con Djokovic, en Cincinnati; y con Davydenko, ayer.

Ante el ruso pudo encarrilar el partido con una bola de set en la primera manga que desaprovechó. Davydenko, impecable tanto en la derecha paralela como en el revés cruzado a dos manos, aprovechó esa concesión para imponerse en el *tie break* con facilidad 7-3. El triunfo del tenista nacido en Severodonezk (Ucrania) se certificó en las pantallas de la pista central del Qi Zhong Tennis Center, cuando el Ojo de Halcón dictaminó que una derecha de Rafa Nadal se marchó fuera.

«Una derrota positiva»

Rafa Nadal calificó como «derrota positiva» la pérdida ayer de la final del Masters de Shanghái ante Nikolay Davydenko: «Jugó mejor que yo. Lo bueno es que he competido de tú a tú contra uno de los tenistas mejores y más en forma y eso es la primera vez que me pasa después de la lesión». Consciente de sus errores, el manacorí comentó que «debo atacar un pelín más. Necesito más partidos como éste».

Nadal, preocupado, tras fallar un golpe. EFE

20 SEGUNDOS

Estudiantes suma otra derrota en su inicio en la ACB

El DKV Joventut continúa invicto tras conseguir ayer, ante un Estudiantes (85-64) mermado por los efectos de la gripe, su tercer triunfo en un partido donde el perímetro de los verdinegros estuvo implacable con Pere Tomás y Clay Tucker como jugadores más destacados. Los estudiantiles dominaron el partido en el primer cuarto gracias a los 16 puntos que se repartieron Ahearn y Jasen y que puso a los del Ramiro en una máxima ventaja de 6 puntos (14-20), pero se hundieron en el segundo periodo. Mientras los colegiales aún no han ganado un sólo partido, Real Madrid y Fuenlabrada continúan invictos.

Botella, sexto en los Mundiales

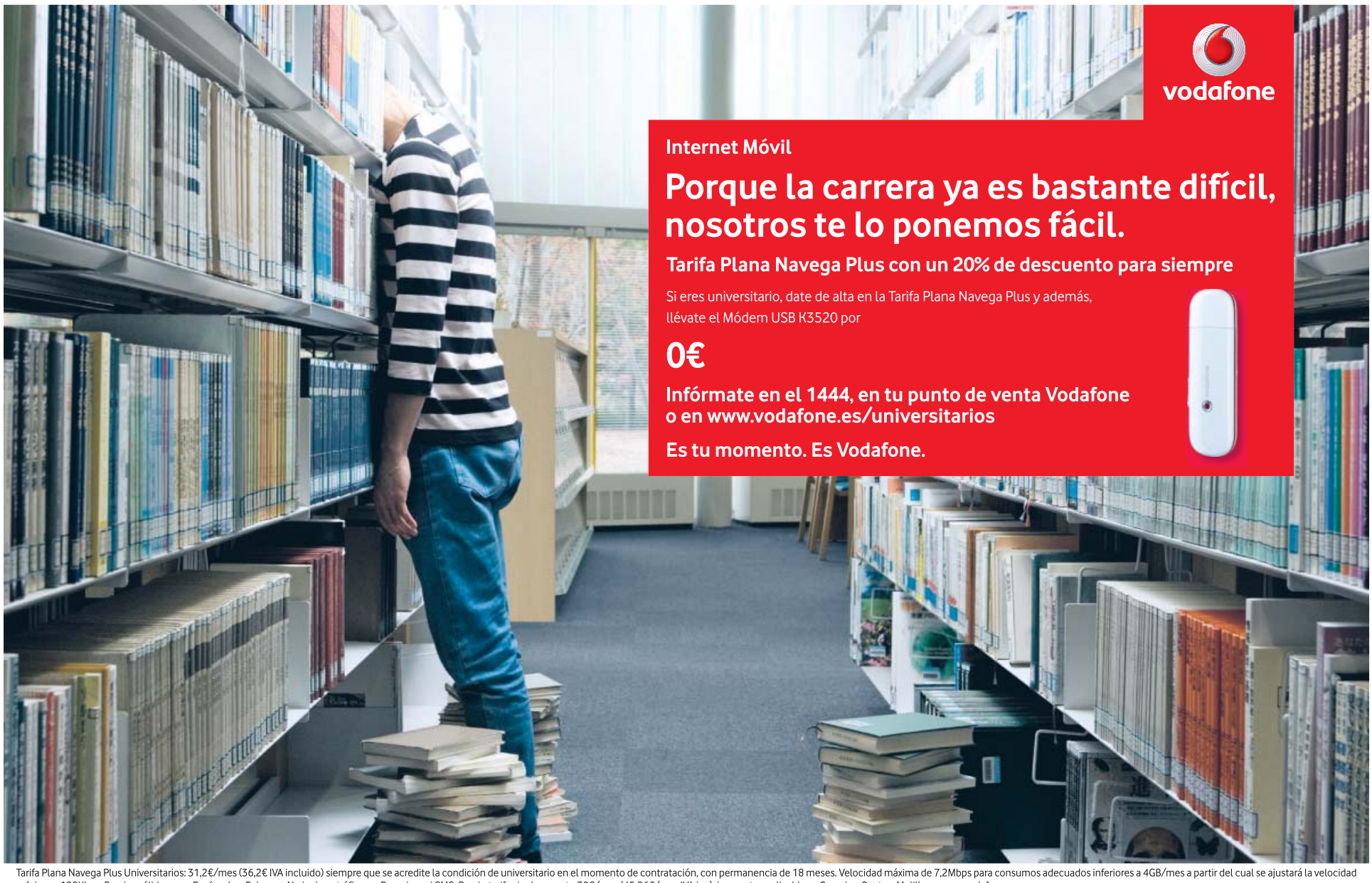
El español Isaac Botella terminó en sexta posición la final de salto de los Mundiales de Gimnasia Artística que se disputan en Londres. El rumano Marian Dragulescu, que ya había ganado el sábado en suelo, se impuso también en esta disciplina con una nota de 16,575.

Gebreselassie gana en una hora

El etíope Haile Gebreselassie, plusmarquista mundial de maratón, logró la victoria en el Medio Maratón de Oporto con una hora y dos segundos, mientras que en categoría femenina se impuso la keniana Chepchumba.

Gasol sigue sin jugar con los Lakers

El pívot Andrew Bynum siguió en su línea de ser el jugador estrella de Los Ángeles Lakers en lo que va de pretemporada y con 15 puntos lideró el ataque de los campeones de la NBA para ganar 91-87 a los Bobcats de Charlotte. No jugó Pau Gasol, lesionado.



Tarifa Plana Navega Plus Universitarios: 31,2€/mes (36,2€ IVA incluido) siempre que se acredite la condición de universitario en el momento de contratación, con permanencia de 18 meses. Velocidad máxima de 7,2Mbps para consumos adecuados inferiores a 4GB/mes a partir del cual se ajustará la velocidad máxima a 128Kbps. Precios válidos para Península y Baleares. No incluye tráfico en Roaming, ni SMS. Precio tarifa sin descuento 39€/mes (45,26€/mes IVA inc), impuestos aplicables a Canarias, Ceuta y Melilla en www.vodafone.es.

MULTIMARCADOR

TE HABRÍAS ENTERADO EL PRIMERO EN http://multimarcador.20minutos.es

FUTBOL ▸ PRIMERA DIVISIÓN

RESULTADOS

Málaga 1 - 2 Almería
Valencia 0 - 0 Barcelona
Zaragoza 2 - 2 Racing
Osasuna 3 - 0 At. Madrid
Mallorca 3 - 1 Getafe
Athletic 1 - 2 Sporting
R. Madrid 4 - 2 Valladolid
Deportivo 1 - 0 Sevilla
Espanyol 2 - 1 Tenerife
Xerez 2 - 1 Villarreal

PRÓXIMA JORNADA

Almería - Valencia
Barcelona - Zaragoza
Racing - Osasuna
At. Madrid - Mallorca
Getafe - Athletic
Sporting - R. Madrid
Valladolid - Deportivo
Sevilla - Espanyol
Tenerife - Xerez
Villarreal - Málaga

	EQUIPOS	PTOS.	CASA J	G	E	P	FUERA J	G	E	P	TOTAL J	G	E	P	GOLES F	C
✶	1 Barcelona	19	3	3	0	0	4	3	1	0	7	6	1	0	17	3
✶	2 R. Madrid	18	4	4	0	0	3	2	0	1	7	6	0	1	21	6
✶	3 Sevilla	15	3	3	0	0	4	2	0	2	7	5	0	2	14	5
✶	4 Deportivo	15	4	3	0	1	3	2	0	1	7	5	0	2	11	6
■	5 Mallorca	13	4	4	0	0	3	0	1	2	7	4	1	2	14	8
■	6 Valencia	12	4	1	3	0	3	2	0	1	7	3	3	1	12	9
	7 Sporting	11	3	2	1	0	4	1	1	2	7	3	2	2	10	9
	8 Espanyol	11	4	2	1	1	3	1	1	1	7	3	2	2	7	8
	9 Osasuna	10	4	2	1	1	3	1	0	2	7	3	1	3	9	8
	10 Athletic	10	4	2	0	2	3	1	1	1	7	3	1	3	8	11
	11 Almería	9	3	1	2	0	4	1	1	2	7	2	3	2	7	7
	12 Getafe	9	3	2	0	1	4	1	0	3	7	3	0	4	10	12
	13 Zaragoza	8	4	2	1	1	3	0	1	2	7	2	2	3	10	11
	14 Racing	6	3	0	0	3	4	1	3	0	7	1	3	3	9	15
	15 At. Madrid	6	3	1	2	0	4	0	1	3	7	1	3	3	9	17
	16 Tenerife	6	3	2	0	1	4	0	0	4	7	2	0	5	4	12
	17 Valladolid	5	3	0	1	2	4	1	1	2	7	1	2	4	9	16
▼	18 Xerez	5	4	1	1	2	3	0	1	2	7	1	2	4	3	13
▼	19 Málaga	4	4	1	0	3	3	0	1	2	7	1	1	5	7	10
▼	20 Villarreal	3	3	0	2	1	4	0	1	3	7	0	3	4	5	10

✶ LIGA DE CAMPEONES ■ UEFA ▼ DESCENSO A SEGUNDA

PT: Puntos totales. **J:** Partidos jugados. **G:** Partidos ganados. **E:** Partidos empatados. **P:** Partidos perdidos. **F:** Goles a favor. **C:** Goles en contra

PICHICHI

Villa 6
(VALENCIA CF)

5 L. Messi (FC Barcelona); C. Ronaldo (R. Madrid); S. Ibrahimovic (FC Barcelona); A. Aduriz (Mallorca); W. Pandiani (Osasuna).

Zamora

	ENCAJADOS	PART.
Valdés	**3**	**7**
Aranzubia	6	7
Casillas	6	7
Diego Alves	7	7

Penaltis

No hubo penaltis en Primera División.

La Quiniela

JORNADA 13

1. Xerez - Villarreal	1
2. Espanyol - Tenerife	1
3. Deportivo - Sevilla	1
4. Real Madrid - Valladolid	1
5. Athletic Club - Sporting	2
6. Mallorca - Getafe	1
7. Osasuna - Atlético	1
8. Zaragoza - Racing	X
9. Málaga - Almería	2
10. Córdoba - Nàstic	X
11. Hércules - Real Murcia	X
12. Recreativo - Las Palmas	1
13. Rayo Vallecano - Cádiz	X
14. Castellón - Real Betis	1
15. Valencia - Barcelona	X

Apuesta Hípica Lototurf

CONCURSO 57

LOTOTURF

COMBINACIÓN GANADORA
6 - 9 - 17 - 23 - 29 - 30

CABALLO GANADOR
4ª CARRERA: **9**

REINTEGRO: **8**

QUÍNTUPLE PLUS

1ª CARRERA	3
2ª CARRERA	11
3ª CARRERA	6
4ª CARRERA	9
5ª CARRERA	
Primer caballo	8
Segundo caballo	3

FUTBOL ▸ SEGUNDA DIVISIÓN

RESULTADOS

Castellón 1 - 0 Betis
R. Unión 0 - 1 Villarreal B
R. Vallecano 2 - 2 Cádiz
Cartagena 1 - 1 Celta
Albacete 2 - 2 Elche
Recreativo 2 - 0 Las Palmas
Hércules 1 - 1 Real Murcia
Córdoba 1 - 1 Nástic
Levante 1 - 0 R. Sociedad
Salamanca 2 - 1 Huesca
Numancia 3 - 1 Girona

PRÓXIMA JORNADA

Girona - Betis
Villarreal B - Castellón
Cádiz - R. Unión
Celta - R. Vallecano
Elche - Cartagena
Las Palmas - Albacete
Real Murcia - Recreativo
Nástic - Hércules
R. Sociedad - Córdoba
Huesca - Levante
Numancia - Salamanca

	EQUIPOS	PTOS.	PT	TOTAL J	G	E	P	GOLES F	C
▲	1 Cartagena		16	8	4	4	0	10	4
▲	2 R. Vallecano		15	8	4	3	1	15	8
▲	3 R. Sociedad		15	8	4	3	1	12	6
	4 Hércules		15	8	4	3	1	9	4
	5 Numancia		14	8	4	2	2	12	8
	6 Levante		13	8	3	4	1	10	8
	7 Betis		12	8	3	3	2	14	8
	8 Recreativo		12	8	4	0	4	10	10
	9 Salamanca		12	8	3	3	2	9	9
	10 Córdoba		12	8	3	3	2	7	9
	11 Nástic		11	8	3	2	3	6	6
	12 Cádiz		9	8	2	3	3	6	8
	13 Las Palmas		9	8	2	3	3	4	6
	14 Albacete		9	8	2	3	3	12	15
	15 Villarreal B		9	8	2	3	3	8	11
	16 R. Unión		8	8	2	2	4	7	8
	17 Elche		8	8	2	2	4	12	17
	18 Real Murcia		7	8	0	7	1	8	9
▼	19 Huesca		7	8	1	4	3	7	9
▼	20 Celta		7	8	1	4	3	7	9
▼	21 Girona		7	8	1	4	3	8	12
▼	22 Castellón		4	8	1	1	6	7	16

▲ ASCENSO A PRIMERA ▼ DESCENSO A SEGUNDA DIVISIÓN B

SEGUNDA DIVISIÓN B

GRUPO I

	EQUIPOS	PT	J
1	Eibar	19	9
2	Alaves	18	9
3	Ponferradina	18	9
4	Celta B	18	9
5	Palencia	16	9
6	Pontevedra	15	9
7	Lugo	14	9
8	Osasuna B	13	9
9	Lemona	12	9
10	Izarra	12	9
11	Bilbao Ath. B	12	9
12	Guijuelo	11	9
13	Ferrol	10	9
14	Zamora	10	9
15	Sestao	9	9
16	Barakaldo	9	9
17	C. Leonesa	9	9
18	Mirandes	8	9
19	Montañeros	8	9
20	Compostela	3	9

RESULTADOS

Osasuna B, 1 - Zamora, 0. Ferrol, 2 - Guijuelo, 1. Compostela, 0 - C. Leonesa, 1. Lugo, 0 - Alaves, 0. Eibar, 3 - Lemona, 2. Barakaldo, 1 - Izarra, 1. Bilbao Ath. B, 2 - Pontevedra, 3. Sestao, 3 - Celta B, 1. Mirandes, 2 - Montañeros, 2. Palencia, 1 - Ponferradina, 0.

GRUPO II

	EQUIPOS	PT	J
1	C.D. Guadalajara	22	9
2	Racing B	17	9
3	Gimnàstica	17	9
4	Leganés	17	9
5	Vecindario	17	9
6	Sporting B	16	9
7	Universidad	16	9
8	Alcorcón	14	9
9	Oviedo	13	9
10	At. de Madrid B	12	9
11	Puertollano	12	9
12	Conquense	12	9
13	Tenerife B	9	9
14	R. Madrid Cast.	9	9
15	Alcalá	9	9
16	Villanovense	9	9
17	Toledo	8	9
18	Cacereño	6	9
19	Cerro Reyes	6	9
20	Lanzarote	4	9

RESULTADOS

Vecindario, 1 - Leganés, 1. R. M. Cast., 1 - Alcalá, 1. Gimnàstica, 1 - Puertollano, 0. Villanovense, 1 - C. Reyes, 0. Oviedo, 1 - Tenerife B, 0. Lanzarote, 3 - Sporting B, 3. Universidad, 0 - Cacereño, 0. Toledo, 0 - Conquense, 2. C.D. Guadalajara, 1 - Racing B, 1. Alcorcón, 1 - At. de Madrid B, 2.

GRUPO III

	EQUIPOS	PT	J
1	Ontinyent	22	9
2	Sant Andreu	21	9
3	Mallorca B	19	9
4	Alcoyano	18	9
5	Benidorm	18	9
6	Denia	16	9
7	Orihuela	15	9
8	SP Mahones	15	9
9	Alicante	13	9
10	Barcelona B	12	9
11	Gramenet	12	9
12	Logronés CF	10	9
13	Badalona	10	9
14	Sabadell	10	9
15	Espanyol B	10	9
16	Villajoyosa	8	9
17	Lleida	7	9
18	Valencia Mestalla	4	9
19	Gavà	3	9
20	Terrassa	2	9

RESULTADOS

Val. Mestalla, 0 - Espanyol, 1. Barcelona B, 1 - Alcoyano, 1. Gavá, 0 - Sabadell, 3. Badalona, 3- Sporting Mahonés, 0. Mallorca B, 1 - Ontinyent, 1. Denia, 0 - Sant Andreu, 0. Terrassa, 1 - Alicante, 4. Benidorm, 2 - UD Logroñés, 1. Orihuela, 1 - At. Gramanet, 0. Lleida, 0 - Villajoyosa, 0.

GRUPO IV

	EQUIPOS	PT	J
1	Melilla	18	9
2	Granada	17	9
3	Ceuta	16	9
4	Jaén	15	9
5	Murcia B	15	9
6	Caravaca	15	9
7	San Roque	14	9
8	Écija	14	9
9	Sangonera	14	9
10	Ejido	13	9
11	Roquetas	12	9
12	Jerez Ind.	12	9
13	Betis B	10	9
14	Sev. Atlet.	10	9
15	Lucena	9	9
16	Moratalla	9	9
17	U. Estepona	9	9
18	Águilas	9	9
19	Marbella	8	9
20	At. Ciudad	6	9

RESULTADOS

Melilla, 1 - Marbella, 1. Betis B, 0 - Jerez Ind., 1. Granada, 2 - Sangonera, 0. Ejido, 2 - At. Ciudad, 0. Roquetas, 1 - Águilas, 1. Murcia B, 3 - Ceuta, 0. Moratalla, 2 - Lucena, 1. Caravaca, 2 - Écija, 1. Jaén, 1 - San Roque, 0. U. Estepona, 2 - Sev. Atlet., 1.

TERCERA

GRUPO VII

	EQUIPOS	PT	J
1	Parla	20	8
2	Rayo B	19	8
3	Getafe B	18	8
4	Fuenlabrada	14	8
5	Majadahonda	14	8
6	T. Valderas	14	8
7	Pinto	14	8
8	Móstoles	13	8
9	Atlético C	13	8
10	Navalcarnero	13	8
11	S.S. Reyes	12	8
12	San Fernando	10	8
13	Arganda	9	8
14	Ciempozuelos	9	8
15	Vallecas	6	8
16	Real Madrid C	6	8
17	Alcobendas	6	8
18	Santa Ana	5	8
19	Pegaso	4	8
20	Colmenar	3	8

RESULTADOS

Parla, 1 - R. Madrid C, 1. Pinto, 0 - Atl. C, 2. Vallecas, 0 - Navalcarnero, 1. San Fernando, 4 - Pegaso, 1. Fuenlabrada, 4 - Arganda, 1. Ciempozuelos, 2 - Colmenar, 1. T. Valderas, 2 - Rayo B, 4. S.S. Reyes, 1 - Getafe B, 4. Majadahonda, 4 - Santa Ana, 1. Móstoles, 1 - Alcobendas, 1.

PREMIER LEAGUE

	EQUIPOS	PT	J
1	Man. United	22	9
2	Chelsea	21	9
3	Tottenham H.	19	9
4	Arsenal	18	8
5	Man. City	17	8
6	Aston Vila	16	8
7	Sunderland	16	9
8	Liverpool	15	9
9	Stoke City	12	9
10	Burnley	12	9
11	Everton	11	8
12	Blackburn	10	8
13	Wigan Athletic	10	9
14	Bolton	8	8
15	Wolverhampton	8	9
16	Fulham	7	7
17	Birmingham	7	9
18	Hull City	7	8
19	West Ham United	5	8
20	Portsmouth	3	9

A. Vila, 2 - Chelsea, 1. Arsenal, 3 - Birmingham, 1. Everton, 1 - Wolverhampton, 1. M. United, 2 - Bolton, 1. Portsmouth, 1 - Tottenham, 2. Stoke C., 2 - West Ham U., 1. Sunderland, 1 - Liverpool, 0. Blackburn, 3 - Burnley, 2. Wigan A., 1 - M. City, 1. Hoy: Fulham - Hull City.

CALCIO

	EQUIPOS	PT	J
1	Inter	19	8
2	Sampdoria	17	8
3	Juventus	15	8
4	Fiorentina	15	8
5	Parma	14	8
6	Genoa	13	8
7	Palermo	12	8
8	Milan	12	8
9	Bari	11	8
10	Chievo Verona	11	8
11	Roma	11	8
12	Udinese	11	8
13	Lazio	10	8
14	Napoli	10	8
15	Catania	7	8
16	Cagliari	7	8
17	Atalanta	6	8
18	Bologna	6	8
19	Siena	5	8
20	Livorno	3	8

Juventus, 1 - Fiorentina, 1. Genoa, 0 - Inter, 5. Catania, 2 - Cagliari, 1. Chievo Verona, 1 - Bari, 2. Lazio, 1 - Sampdoria, 1. Livorno, 1 - Palermo, 2. Napoli, 2 - Bologna, 1. Parma, 1 - Siena, 0. Udinese, 1 - Atalanta, 3. Milan, 2 - Roma, 1.

BUNDESLIGA

	EQUIPOS	PT	J
1	B. Leverkusen	21	9
2	Hamburgo	21	9
3	Schalke 04	19	9
4	Werder Bremen	18	9
5	Wolfsburgo	16	9
6	Bayern Múnich	15	9
7	Hoffenheim	14	9
8	Mainz 05	14	9
9	Eintracht	13	9
10	B. Dortmund	12	9
11	Freiburg	10	9
12	Hannover	9	9
13	Stuttgart	8	9
14	Colonia	8	9
15	Nuremberg	8	9
16	Bochum	8	9
17	B. M'gladbach	7	9
18	Herta	3	9

Stuttgart, 1 - Schalke 04, 2. Werder Bremen, 2 - Hoffenheim, 0. Colonia, 1 - Mainz 05, 0. Eintracht, 2 - Hannover, 1. Freiburg, 1 - Bayern, 2. Nuremberg, 3 - Herta, 0. Hamburgo, 0 - Bayern Leverkusen, 0. Wolfsburgo, 2 - M'gladbach, 1. B. Dortmund, 2 - Bochum, 0.

LIGA FRANCESA

	EQUIPOS	PT	J
1	Ol. Lyon	20	9
2	Montpellier	20	9
3	Girondins	19	9
4	Mónaco	18	9
5	Ol. Marsella	17	9
6	Lorient	17	9
7	Auxerre	14	9
8	Stade Rennais	13	9
9	PSG	13	9
10	Valenciennes	13	9
11	Sochaux	12	9
12	Nancy Lorraine	11	9
13	Saint Etienne	10	9
14	LOSC Lille	10	9
15	Boulogne	9	9
16	Toulouse	8	9
17	Le Mans	8	9
18	Lens	8	9
19	Niza	8	9
20	Grenoble	0	9

Auxerre, 1 - Girondins, 0. Le Mans, 1 - Boulogne, 1. Ol. Lyon, 0 - Sochaux, 2. Montpellier, 2 - Saint Etienne, 1. Nancy Lorraine, 0 - Ol. Marsella, 3. Valenciennes, 2 - Grenoble, 0. LOSC Lille, 0 - Stade Rennais, 0. Lorient, 4 - Niza, 1. Monaco, 2 - Lens, 0. Toulouse, 1 - PSG, 0.

Roberto no desentona

El Wigan que dirige Roberto Martínez sigue brillando en la Premier. FOTO: EFE

BALONCESTO LIGA ACB

	EQUIPOS	PG	PP	PC	PT
1	Caja Laboral	3	0	199	248
2	Alta G. Fuenlabrada	3	0	220	248
3	DKV Joventut	3	0	191	219
4	R. Madrid	3	0	202	228
5	Regal F.C. Barcelona	2	1	192	232
6	C.B. Granada	2	1	237	261
7	Valencia BC	2	1	218	221
8	Basket Manresa	2	1	223	220
9	Lagun Aro GBC	1	2	228	228
10	Bilbao Basket	1	2	229	222
11	CB Valladolid	1	2	223	216
12	CB Murcia	1	2	244	216
13	Meridiano Alicante	1	2	256	208
14	Gran Canaria 2014	1	1	134	134
15	Unicaja	0	3	232	223
16	Xacobeo Blu:Sens	0	3	250	219
17	Cajasol	0	3	225	193
18	Estudiantes	0	2	165	132

RESULTADOS

DKV Joventut, 85 - Estudiantes, 64. Gran Canaria, 67 - Barcelona, 65. Valencia BC, 79 - CB Valladolid, 63. Xacobeo Blu:Sens, 92 - C.B. Granada, 95. Meridiano Alicante, 57 - Caja Laboral, 75. Bilbao Basket, 72 - Fuenlabrada, 81. CB Murcia, 73 - Manresa, 63. Unicaja, 79 - R. Madrid, 81. Cajasol, 77 - Lagun Aro GBC, 84.

LIGA ASOBAL

	EQUIPOS	PG	PE	PP	PT
1	Ciudad Real	7	0	0	14
2	Aragón	6	1	0	13
3	F.C. Barcelona	6	0	1	12
4	Valladolid	5	1	1	11
5	Nat. La Rioja	4	1	2	9
6	Reale Ademar	3	2	2	8
7	Lábaro Toledo BM	3	0	4	6
8	Octavio P. Posada	3	0	4	6
9	Arrate	2	2	3	6
10	R. de Navarra S. Ant.	2	2	3	6
11	Granollers	2	1	4	5
12	Cuenca 2016	2	1	4	5
13	BM. Alcobendas	1	2	4	4
14	Torrevieja	2	0	5	4
15	Antequera	1	1	5	3
16	BM Cangas	0	0	7	0

RESULTADOS

Valladolid, 34 - BM Cangas, 22. Lábaro Toledo BM, 25 - Aragón, 27. BM. Alcobendas, 28 - Nat. La Rioja, 30. Ciudad Real, 39 - Torrevieja, 20. Granollers, 31 - Arrate, 28. Cuenca 2016, 28 - Octavio P. Posada, 33. Antequera, 21 - F.C. Barcelona, 22. Reale Ademar, 35 - R. de Navarra S. Ant., 30.

NO TE PIERDAS TODO EL DEPORTE EN ....
http://multimarcador.20minutos.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Por correo electrónico a *zona20@20minutos.es*
Por fax a **917 015 660.** Por correo a **Condesa de Venadito, 1, 1ª planta. 28027 Madrid.** Incluya nombre y dos apellidos, dirección, teléfono, edad y DNI.
Los textos que superen **NUEVE LÍNEAS DE FOLIO** serán descartados.
¡No los envíe en mayúsculas! ***20 minutos*** se reserva el derecho de extractarlos.

¿Proveedores de bienestar?

Dado el recorte en las inversiones públicas y las prioridades de gasto previstas, las administraciones públicas ni están ni se las espera como proveedores de bienestar, ni siquiera como prestatarias de la atención mínima necesaria para nuestros mayores.

Las estrategias familiares pasan por buscar proveedores más vulnerables, con los que sea posible una negociación cara a cara, no sobre el servicio ofertado, sino sobre el precio que lo soporta.

El recurso a empleadas de hogar en régimen de discontinuas, por lo que ellas cubren su propia Seguridad Social –y más barato aún las extranjeras que se encuentran en situación administrativa de irregularidad–, ha sido la opción más socorrida y alentada por la Administración durante los últimos 20 años.

Las dificultades reales llegan cuando estas personas devienen en dependientes y necesitan un servicio profesionalizado y continuado. Entonces, estas alternativas se caen por sí mismas, y los hospitales de la red pública han de hacerse cargo, aunque sea intermitentemente, de los mayores, incurriendo así en disfunciones y costes añadidos que deberían haberse prevenido mediante una oferta suficiente de residencias públicas. ***Luis F. Crespo Zorita.***

20 minutos TE AYUDA

ENVÍANOS TU SOS

Perdida carpeta-portafolios, color rojo, con apuntes del Máster en Acción Solidaria. Posiblemente en un autobús de la EMT, líneas 116 ó 3. ***Oivia.***

LLAMA UNA VOLUNTARIA

Ayer nos llamó una mujer. Marcaba el número de la Plataforma del Voluntariado de España, el sitio donde trabajo. Quería dar el primer paso: ser voluntaria. No parece ninguna novedad, pero dijo algo que me hizo pensar: «He escuchado un reportaje en la radio y por eso os llamo». Había dado su primer paso. Quería saber cómo hacer voluntariado en su localidad. El reportaje le había impactado tanto que lo tenía claro. «Quiero colaborar con la infancia. Incluso viajar fuera. ¿Por dónde empiezo?». Sonreí. Qué bueno sería poder contárselo a quien elaboró ese reportaje. Me pregunté algo: ¿qué pasaría si se emitiera y publicara más información de este tipo? ¿Qué pasaría si transmitieran menos declaraciones y discursos vacíos y se diera espacio a más acciones reales? La respuesta la tienen ustedes. Hagan la prueba. *Olga Berrios.*

Injusta jubilación

Artículo 14 de la Constitución: «Los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social».

He estado trabajando los últimos 27 años, cotizando en la escala máxima de la Seguridad Social, al menos los últimos 22. En junio me despidieron. Dada mi edad, 47, es bastante probable que no vuelvan a contratarme. Y si lo hicieran, es todavía más probable que no cotice en la escala máxima.

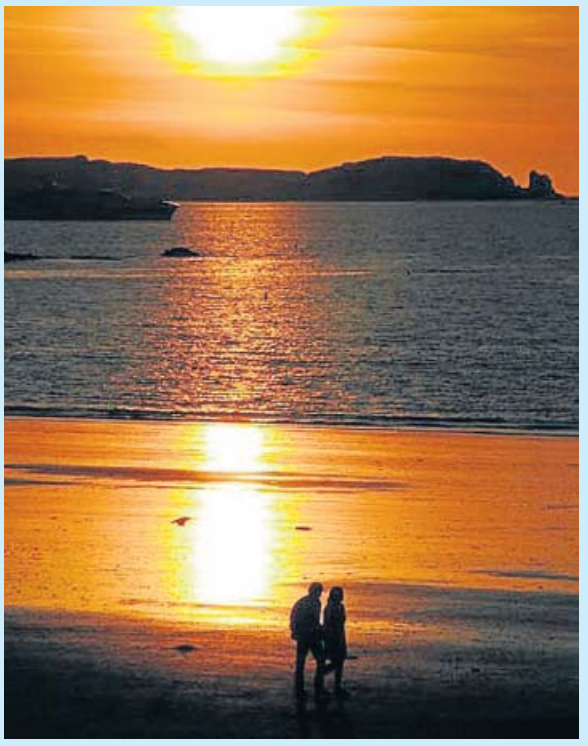
Después de casi 30 años, es bastante probable que cuando llegue mi jubilación cobre, únicamente, la pensión mínima. Una persona que no haya trabajado y comience a hacerlo a los 50, cotizando al máximo sólo los últimos 15 años (la mitad de tiempo que yo) recibirá la pensión máxima.

¿Es eso justo? ¿No es eso discriminación? Yo coticé el doble de tiempo y cobraré muchísimo menos que quien cotizó la mitad de tiempo. Si una injusticia está amparada o provocada por una ley, ¿no habrá que cambiar esa ley? ¿No sería más justo que la pensión de jubilación se calculase por toda la vida laboral y no sólo por los últimos 15 años? *Amparo Blanco.*

LAS FOTOS DE LOS LECTORES

ENVÍA UN MMS AL **690 20 20 20** O UN MAIL A **zona20@20minutos.es** O ENVÍALA DESDE TU PC A TRAVÉS DEL SUBIDOR DE *20minutos.es*

ATARDECER EN TIERRA EXTRAÑA **Algunos de nuestros lectores nos han enviado fotos de amaneceres y ocasos contemplados en sus viajes fuera de España. Esta es una muestra. Hay más en nuestra web *20minutos.es*.**



Hermoso atardecer en Saint Malo, en la Bretaña francesa. La fotografía es de **Arnold Jara Bustos.**

Dos atardeceres: en Palmira, Siria, de **Álex Viñuales Sala** (izda.) y en la reserva de Amboseli-Kenia, de **Santos Fernández Ayala.**

Foto tomada desde una cumbre en el valle de Elqui, en Chile. Nos la envía **Romina Silva.**

GENTE NETTBY

Taia Fuenlabrada, Madrid

«Sin duda... ¡prefiero Nettby!»

«En Nettby he conocido a gente genial, es más cercana que otras redes sociales que conozco, todos los días tienes alguien con quien hablar y entretenerte y es muy fácil hacer amigos. Hasta he creado mi propio grupo, llamado *¿Cuál es tu canción favorita?*». Esta fuenlabreña también está registrada en Facebook y Tuenti. **«Sin duda prefiero Nettby, lo veo más fácil de manejar, y más sencillo; además, en Nettby hay Guardas y Ayudantes que nos cuidan»,** usuarios que voluntariamente velan por el buen funcionamiento de la comunidad. **«Mis mejores amigos son de Nettby».** Cada usuario se registra con un *nick* y tiene una página principal, su perfil, que puede personalizar con música, vídeos, fotos y hasta minijuegos. Además puedes hacer búsquedas de usuarios por edad, ciudad, buscando en los grupos temáticos gente con tus mismas aficiones...

¿QUIERES CONOCER MÁS GENTE NETTBY?

ENTRA EN nettby.es

BBVA

Llévate 15 € al momento con cada envío de dinero que realices a tu país*.

Ven a tu Oficina BBVA y **pídenos más por tus remesas.** www.bbva.es/misenviosconbbva

Cada día nos pides algo diferente, cada día somos un banco diferente.

* Promoción válida por domiciliar en Banco Bilbao Vizcaya Argentaria, S.A. (BBVA), antes del 30/06/2010, una nómina superior a 600 € o una pensión superior a 300 €. La adhesión dará derecho a una bonificación de 15 € por cada mes natural en el que se realice, al menos, un envío de dinero por un importe superior a 150 €; hasta un máximo de 12 bonificaciones (180 €) y en el plazo máximo de 2 años. Los importes de los envíos no serán acumulables. La bonificación será abonada en la cuenta del cliente en BBVA. Envío de dinero a través de BBVA, como agente de BBVA Dinero Express, S.A.U. previa suscripción con el Banco del servicio de remesas de Dinero Express, en su condición de agente. Sujeto a condiciones de la promoción.

adelante.

El Corte Inglés

LEIFHEIT

APROVECHA ESTA OPORTUNIDAD

LEIFHEIT CUIDA DE TU ROPA

PARA UN PLANCHADO MUCHO MÁS FÁCIL

- Gran superficie de planchado (120 x 35 cm)
- Bandeja elevable hasta los 96 cm
- Tabla con gran estabilidad y durabilidad
- Conexión eléctrica en la tabla y sistema de conducción de cable
- Primera marca en el mercado
- Garantía de dos años

Precio anterior 75€

60% descuento

OFERTA 29,90€

CUPÓN TABLA

Teléfono atención al cliente
902 575 527
Horario atención al cliente: Lunes a Domingo 9h-22h

Código reserva
☐☐☐☐☐☐
(Apunta aquí el código de reserva)

Presenta esta página-cartilla con el cupón que lleva incluido. La podrás encontrar publicada todos los días en este diario hasta el 22 de octubre del 2009

Esta promoción será válida a nivel nacional

SMS Envía desde su móvil un SMS al **7666**** con el siguiente texto:

TABLA (espacio) Código de promoción 095 (espacio) Código de tienda XXX

Ejemplo: TABLA 095 090

VOZ Llama al número **806 477 020*** y sigue las instrucciones que se indican.
El sistema automático de reservas te pedirá que introduzcas mediante el teclado del teléfono:

Código de la promoción 095 Código de Tienda XXX Número de móvil de contacto

En ambos casos el sistema te confirmará que tu reserva se ha realizado correctamente y te asignará un código de 6 dígitos que tendrás que anotar en la cartilla, ya que será imprescindible a la hora de recoger tu producto. Para cualquier consulta que se realice, tendrás que facilitar tu número de teléfono móvil y el número de reserva

Si no dispones de un centro cercano, puedes hacer tu reserva seleccionando el código 090 y te enviaremos el producto a tu domicilio, abonando los correspondientes gastos de envío (12.90€ para pago con tarjeta de crédito y 14.40€ para pago contra reembolso). Más información en **www.elcorteingles.es**

Recogida: A partir del 19 de octubre comenzará la distribución del producto en los centros "El Corte Inglés". Se te informará de la fecha exacta en la que puedes ir a recoger tu tabla mediante un SMS al teléfono de contacto que nos has facilitado en la reserva. Recuerda que debes llevar esta página-cartilla debidamente cumplimentada con el código de reserva.

CÓDIGO	LOCALIDAD	DIRECCIÓN
003	MADRID	GOYA, 76
006	MADRID	RAIMUNDO FERNÁNDEZ VILLAVERDE, 79, CASTELLANA, 71
010	MADRID	PRINCESA, 41
037	MADRID	CENTRO COMERCIAL SANCHINARRO MARGARITA DE PARMA, 1
091	MADRID	CENTRO COMERCIAL MÉNDEZ ALVARO.RETAMA, 8
901	MADRID	PLAZA DE CALLAO, 2 - HOGAR, COMPLEMENTOS, JUGUETES, ELECTRÓNICA
991	MADRID	CENTRO COMERCIAL CAMPO DE LAS NACIONES.AVDA. DE LOS ANDES, 50
947	ALCALÁ DE HENARES	CENTRO COMERCIAL ALCALÁ DE HENARES, AVDA. JUAN CARLOS I, S/N
046	ALCORCÓN	CENTRO COMERCIAL SAN JOSÉ DE VALDERAS. CTRA. DE EXTREMADURA, KM 12,500
949	ARROYOMOLINOS-XANADÚ	CENTRO COMERCIAL ARROYOMOLINOS. CENTRO DE OCIO MADRID XANADÚ CTRA. DE EXTREMADURA, KM. 23
810	GETAFE	CENTRO COMERCIAL EL BERCIAL.AVDA. DEL COMANDANTE, JOSÉ MANUEL RIPOLLÉS, Nº 2
866	LEGANÉS	CENTRO COMERCIAL ARROYOSUR. C/ DE LA PRIMAVERA, 1
916	LEGANÉS	CENTRO COMERCIAL EN PARQUESUR. CTRA. DE TOLEDO, KM 9
696	POZUELO DE ALARCÓN	CENTRO COMERCIAL POZUELO.CTRA. DE LA CORUÑA, KM 12.500
090	WWW.ELCORTEINGLES.ES	ENTREGA A DOMICILIO

* Coste: 1,16€/min desde red fija y 1,51€/min desde red móvil, IVA incluido. 24 horas / 7 días a la semana ** Coste SMS: 1,5 euros + IVA: 24 horas / 7 días semana

Ajusten el cobro del paro

El cobro del subsidio, tanto contributivo como no contributivo, y las nuevas ayudas se cobran los días 10 del mes siguiente al de la prestación. Se ha pretendido que el cobro se realizase a fin de mes, dado que los cargos y pagos se producen a lo largo del mes y la mayoría en los primeros días de éste, pero hasta ahora nada ha evolucionado en este sentido.

Este mes de octubre, al ser sábado el día 10 y con la festividad del lunes, el dinero no ha estado disponible en el banco hasta el martes 13. El 10 de enero de este año fue sábado, el dinero estuvo disponible el lunes siguiente. El 10 de abril fue viernes de Semana Santa, con lo que no se pudo cobrar hasta el día 13 o el 14.

La Administración debería ajustar con las entidades bancarias el cobro efectivo de la percepción el día señalado. *José Rafael Gutiérrez Vizuete.*

A quemarlo todo

A diario veo cómo mi personal de mantenimiento en una residencia pública de personas mayores de la Comunidad de Madrid se desmoraliza por falta de personal que no se cubre. Una ley del Gobierno de Esperanza Aguirre impide estas contrataciones.

La responsabilidad por dar un servicio de calidad se deteriora porque es imposible abarcar tanto. Los que estamos dentro sabemos qué es lo que se esconde.

La política de la señora Esperanza Aguirre de 'quemarlo' todo (privatizarlo) hace que el servicio público se hunda con un solo objetivo. Lo que no vaya funcionando, no interesa. Sea el motivo que sea, hay que privatizarlo. Luego, que nadie se extrañe de que por una residencia privada te pidan 2.500 euros.

A mis chicos: seguid siendo responsables, como siempre. Os aprecio muchísimo. Ánimo. Hasta donde podamos. *Manuel Nogueras.*

SERMONES A MIL MILLONES

Nadie podrá dudar ya del valor de las palabras del Papa. Sólo por transmitir las suyas durante su breve visita a Valencia las autoridades del PP pagaron allí más de seis millones de euros, es decir, más de mil millones de pesetitas; aunque haya que descontar el millón de euros que se quedó por ese chanchullo *el Bigotes* y sus compinches del *caso Gürtel,* según documentos requisados por la Policía. Lo malo para todos los ciudadanos es que esa millonada fue pagada de nuestros bolsillos, y que habrá que pagar aún más cuando los demás representantes de otras religiones e ideologías, ya mayoritarios en nuestro país, exijan un gasto público proporcional en favor de sus opiniones. *Eusebio Fresnillo Ortiz.*

Compartir

Fechas atrás, ***20 minutos*** me publicó una carta bajo el título *Un mal día,* al final de la cual me preguntaba dónde nos hemos equivocado, en referencia al tiempo que nos ha tocado vivir de violencia, guerras, abusos y asesinatos de niños y mujeres, materialismo, etc.

Parece que lanzas una pregunta al aire y la respuesta te es dada como por arte de magia. Hice esa pregunta y a los pocos días apareció la palabra «compartir».

Yo creo que el hombre ha dejado de compartir sentimientos, recursos, espacios, sonrisas, amor, etc. Al compartir te acercas al otro y ya no cabe el odio ni la violencia. Le tratas como a un hermano tuyo, tal vez sea ése el camino correcto.

Podemos probar a interiorizar la palabra «compartir» y puede que entre todos hagamos un mundo mejor. *Luis Maroto Rivero.*

Las quejas de Nadal

El miércoles leí con incredulidad su artículo que transmitía las quejas de Nadal en referencia a cuánto juega y a cuánto cobra por ello.

Señores y señoras, Rafael Nadal gana la friolera de 12 millones de euros al año, lo que viene a ser 32.876,71 euros al día. No creo que tenga muchos motivos para quejarse cuando, en un año, la mayoría de la gente de a pie no cobra ni siquiera lo que él al día por ser mileurista.

No nos engañemos, todo sueño de chaval es cobrar por jugar. Muy pocos son los afortunados que pueden vivir del deporte. Desafortunado e infeliz el que no se dé cuenta. *Cedric Arregui Guivarch.*

Más idiomas, 'plis'

Estimados señores del Ministerio del Interior: Estoy ya hasta los *coj*nes* de indignación por la falta de información para los extranjeros en su propio idioma: ¡ni siquiera lo tenéis en inglés! Castellano, gallego, catalán, euskera... pero ¿hay algo en francés, alemán, polaco? ¡Qué va!

Yo, un británico que lleva 20 años viviendo en España, sigo teniendo que echar una mano a amigos para gestionar los trámites de residencia, matriculación de vehículos, etc., cuando, sólo con tener información y documentación en su propio idioma lo podrían hacer ellos mismos.

En el Reino Unido encontrarás información de residencia incluso en punyabí. Esto ya es intolerable. Solicito que lo solucionéis cuanto antes. *Craig Vincent.*

MI MASCOTA Y YO

¿ESTÁS ORGULLOSO DE TU MASCOTA? Hazte una foto con el animal (él solo no vale), cuéntanos en 9 líneas qué dice de ti y tú de él, y envíanosla en un SMS al **690 20 20 20,** a ***zona20@20minutos.es*** o directamente desde tu PC al subidor de *20minutos.es*

Kiara

Tengo 11 meses y soy muy juguetona. Me encanta tomar el sol y jugar con mis amigos en el pipicán. Soy muy feliz con **Samy** porque me mima mucho y me lleva a todas partes, e incluso muchas veces me deja dormir con ella. Me gustan mucho los niños, el césped y la playa.

Samantha

Tengo a *Kiara* desde hace casi un año. Si algo bueno he sacado de estar en crisis y en paro es que me paso todo el día con ella. Es divertida, cariñosa y muy inteligente. No sé qué haría sin ella, me da tanto sin esperar nada... Nunca tiene un mal día y siempre me hace sonreír.

¿TE GUSTAN LOS ANIMALES?
NO TE PIERDAS ENTONCES **SEGUNDA OPORTUNIDAD,** EL BLOG DE MELISA TUYA, EN *20minutos.es*

cifesal Consultoría y Formación
Cursos de Formación Gratuitos
comienzo inmediato

Trabajadores de Hostelería
Asalariados y autónomos de la Com de Madrid
.Sumiller I , II Y III 42 h.
.Cocina nivel avanzado 30 h.
.Platos para banquetes 30 h.
.Prevención de Riesgos Ergonómicos y Psicosociales 120 h.

Trabajadores de cualquier sector autónomos y desempleados
Modalidad Distancia
.Prevención de Riesgos Laborales 50 h.
.PRL. Fundamentos básicos 30 h.
.Inglés elemental y avanzado 100 h.
.ISO 9000 / ISO 14000 75 h.
.Productos Químicos 40 h.
.Herramientas y útiles de limpieza 40 h.

Servicio Regional de Empleo CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER Comunidad de Madrid
Información y matrículas tel 917 160 621
formacion@cifesal.com
UNIÓN EUROPEA FONDO SOCIAL EUROPEO

Niveles Marco Europeo
Matrícula hasta el 31 de octubre
UNED CUID Centro Universitario de Idiomas a Distancia
Inglés · Francés · Alemán · Italiano · Portugués
Árabe · Chino · Ruso
Español · Catalán/Valenciano · Euskara · Gallego
91 398 77 08 /10
negociado.alumnos.cuid@adm.uned.es
Matrícula por Internet
www.cuid.uned.es

CAMISETAS PUBLICIDAD
Polos - Sudaderas
Gorras - Bolsas
ENTREGAS RAPIDAS
Serigrafía - Bordado
El mejor servicio con los mejores precios
PHŒNIX Andrés Mellado, 35 28015 MADRID
Tel. 91 311 64 44
www.camisetas.info
PIDA NUESTRO CATALOGO
Aceptamos VISA

Por el empleo estable y bien remunerado
Trabaja en el Ministerio de Interior como:
GUARDIA CIVIL
Requisitos mínimos
infórmate gratuitamente:
900 20 20 21

Desde Graduado Escolar
Trabaja en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad
POLICÍA NACIONAL
Infórmate gratuitamente: 900 20 20 21

ESTO TE INTERESA
TRABAJA EN UN SECTOR QUE CRECE UN 40% ANUAL
Energías Renovables
(Solar y Eólica)
Preparación intensiva
Bolsa de Empleo garantizada
Infórmate Llamada Gratuita 900 10 10 41

TRABAJA COMO
TÉCNICO/A EN MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DE ORDENADORES
· Prepárate con nosotros
· Sin requisitos previos
Infórmate - Llamada Gratuita
900 10 10 41

ORGANIZA Feria de Madrid TU ENCUENTRO
23-25 Octubre
las mil y una boda
Salón Monográfico de Productos y Servicios para Bodas y Comuniones

Una imagen, mil y un sueños
COMERCIALIZA EXPOTECNIC Tel. 91 539 69 08 e-mail: las1001boda@ifema.es
ABIERTO AL PÚBLICO DE 10:00 a 21:00
www.las1001boda.ifema.es
LÍNEA 8 Campo de las Naciones

RELACIONES

ARMA MÓVIL DE SEDUCCIÓN FEMENINA

Las técnicas para ligar han cambiado y el riesgo de ser sorprendido en una infidelidad ha aumentado con el móvil

SARA O. DE URIARTE
20 MINUTOS

El móvil es una herramienta más para ligar. En la comunicación telefónica nos atrevemos con piropos y dobles sentidos y somos más lanzados que en el cara a cara.

Los adolescentes se dan toques o hacen llamadas perdidas sin parar. Pero a cualquiera, incluidos los adultos, le hace ilusión un mensaje cariñoso de buenas noches si viene de la persona querida. Muchas mujeres reconocen que también utilizan el teléfono para seducir, ya sea a través de mensajes o activando el *bluetooth* en pequeños recintos, como un restaurante, un autobús o un vagón de metro.

Algunas modelos y actrices admiten haber recurrido al móvil como arma de seducción. M.ª José Suárez, Laura Sánchez y Lucía Hoyos participaron hace pocos días en la presentación del nuevo móvil de Sony Ericsson, Jalou, y las tres reconocieron que utilizan los SMS para flirtear.

Una de cada tres mujeres lee los SMS de su pareja, y el 20% de ellas descubre así que les son infieles

Descubrir la infidelidad

Una de cada tres mujeres reconoce que lee a escondidas los mensajes del móvil de su pareja, lo que a un 20% de ellas les ha servido para descubrir una infidelidad, según un estudio de Ipsos y Sony Ericsson.

En el lado opuesto, una de cada tres mujeres confiesa haber sido pillada en alguna situación comprometida por un mensaje de texto. Las modelos confesaron haber caído alguna vez en esta práctica de espiar los mensajes de su pareja.

Aunque la intención sea inocente, los mensajes pueden generar a veces malentendidos si llegan a manos de tu pareja. Y si el mensaje no es tan inocente y revela a las claras una infidelidad, la tentación de espiar puede saldarse incluso con la ruptura de la relación.

Borrar los mensajes

Uno de los consejos básicos para mantener la privacidad en el móvil es no dejar rastro, es decir, borrar los mensajes enviados y recibidos si no quieres que alguien pueda leerlos.

Al margen de infidelidades, el estudio revela datos como que la mayoría de las mujeres escogen su móvil atendiendo a su aspecto estético: les gusta que sea pequeño –el nuevo Jalou ocupa menos que una barra de labios– y bonito –los hay de todos los colores y estéticas, con diamantes, cristales de Swarovski...–.

¿REDUCE LA SOLEDAD EL MÓVIL?

Puede sonar en cualquier momento y también ser atendido incluso en situaciones inadecuadas. El teléfono móvil es una herramienta que permite estar conectado las 24 horas. La diseñadora de zapatos Sara Navarro asegura que ha ayudado a paliar la soledad. «Es como una señorita de compañía». A su vez, la modelo Laura Sánchez afirma: «Los mensajes multimedia me han dado la vida en los viajes largos». Con un uso apropiado, el móvil puede acercarnos a las personas que consideramos importantes. Las conversaciones banales en altavoz y las llamadas intrusivas y a deshora son la otra cara de la moneda.

20minutos.es ¿Qué valoras en un móvil?, ¿has descubierto algo que no querías saber? Cuéntanoslo en la web

COMER CHOCOLATE O BEBER AGUA, SOLUCIÓN PARA ALIVIAR EL DOLOR

Comer chocolate o beber agua puede ser un remedio natural para aliviar el dolor. El chocolate activa una parte del cerebro que reduce el dolor y también hace que sea difícil parar de comerlo, según ha revelado un estudio difundido en la publicación especializada *Journal of Neuroscience* en Estados Unidos.

Beber agua tiene el mismo efecto, según un estudio liderado por la profesora de neurología Peggy Mason y el investigador en neurobiología asociado Hayley Foo, de la Universidad de Chicago.

Según explica Mason, se trata de un efecto muy fuerte, pero que no está relacionado con el hambre o el apetito.

Los investigadores han llegado a esta conclusión experimentando con ratas: cuando les dieron una comida azucarada o una bebida, los animales produjeron menos niveles de glucocorticoide (una hormona) como respuesta a una situación de estrés.

Beber agua ayudaría a aliviar el dolor en las personas. ARCHIVO

El dolor se desactivaría cuando un animal comiera o bebiera algo que le resultara placentero, pero no con algo tóxico o dañino.

Los investigadores creen que este efecto también estaría presente en los humanos. Mason apunta que el efecto analgésico podría ser ventajoso para sustituir la práctica de utilizar un caramelo para calmar a los niños en las consultas médicas.

«Grito a mi padre, que sufre de alzhéimer»

Mi padre está aquejado de alzhéimer y creo que no soy capaz de aguantarlo. Le he gritado ya alguna que otra vez. Él lo nota, pero no dice nada. Y luego me quedo hecho polvo. No soy capaz de controlarme, pese a que desde el primer momento me he informado mucho e incluso he asistido a algún curso para cuidadores. No sé muy bien qué hacer, a veces pienso que con esos gritos y desaires lo que hago es echarle en cara cosas del pasado en las que me consideré maltratado. Sé de sobra que soy muy injusto, y aunque sufro, en realidad, sé que sufro infinitamente menos que él. Y eso me apena todavía más. ¿Me puede ayudar? ■ Tienes un problema importante de control de tus emociones. Saltas, te arrepientes, pero al cabo de un tiempo vuelves a descontrolar. Estás preso de una serie de pensamientos automáticos, especialmente sobre tu pasado, que son los que originan tus gritos y tus agresiones. No lo solucionarás hasta que no trabajes de forma concienzuda la racionalización de tus pensamientos. No es tan complicado. En uno de mis libros: *La inutilidad del sufrimiento,* verás casos parecidos al tuyo y, sobre todo, podrás encontrar cómo poder superar esa falta de control. Tendrás que trabajar muy a fondo la parada de pensamiento y las autoinstrucciones. Si, a pesar de todo, te cuesta ponerlo en práctica, te vendrá bien un poco de entrenamiento personalizado. Hay talleres de autocontrol que duran ocho horas y te pueden servir. Si vas a consulta, en pocas sesiones lo habrás resuelto. Además, con este entrenamiento no sólo superarás tu problema actual, te servirá para todas tus relaciones futuras. Muchos ánimos y recuerda que tu padre, a pesar de todo, en lo más profundo de su ser sabe que le quieres.

20minutos.es responde

PSICOLOGÍA

Entra en el foro de ***20minutos.es*** y deja tu pregunta. La psicóloga María Jesús Álava Reyes (www.mariajesusalavareyes.com) responderá el viernes, en directo, de 10.00 a 11.00 h.

«¿Cómo debo tratar una fascitis plantar?»

Llevo corriendo desde hace unos meses y hacía aproximadamente un par de años que no hacía ejercicio. Cada día, al terminar de correr, me molesta la planta del pie. Incluso después de quitarme las zapatillas persiste el dolor. Hago estiramientos de todo el cuerpo antes de correr y las zapatillas son nuevas. El médico me ha diagnosticado una fascitis plantar y me ha dicho que puede ser interesante que me haga unas plantillas especiales en un podólogo porque no piso muy bien. También me ha recomendado caminar descalzo y pisar una pelota pequeña, pero esto último me produce bastantes molestias. ¿Desaparecerá el dolor después de que use esas plantillas especiales? ■ Las plantillas dan equilibrio y estabilidad al pie a través de un reparto homogéneo de cargas. De ese modo, las piernas o, lo que es lo mismo, las dos columnas que soportan todo el peso de nuestro cuerpo estarán perfectamente equilibradas, como en simetría. Las plantillas, sin ningún lugar a dudas, las tiene que diseñar un podólogo especialista en biomecánica que valore bien la pisada, tanto de forma dinámica en cinta como estática. Antes de esto, sin embargo, te recomiendo valorar otras zonas que pueden estar generando compensaciones, tales como rodilla y caderas, ya que a nivel osteopático es fundamental controlar estas zonas. Con Indiba/Tecar reduciremos la inflamación y bajaremos el dolor en la planta del pie. Lo fundamental en un caso como el que me propones es valorar cuál es el origen exacto del problema para así poder actuar sobre la zona específica y eliminar de manera efectiva el origen del mismo. Mientras tanto, puedes practicar ejercicios sin impacto, usando una máquina elíptica en el gimnasio o haciendo carrera en el agua con elementos de flotabilidad.

FISIOTERAPIA

Rafael Vicetto
(www.fisiovicetto.com)

MÁS PREGUNTAS Y SUS RESPUESTAS, EN... *20minutos.es*

LOS CRUCEROS MÁS MODERNOS DONDE TU ELIGES CASI TODO

2009-2010

Cruceros a tu aire

con Viajes Marsans

Ahórrate un 12%
Reservando ahora

- **Horarios flexibles de cena** (al menos un restaurante abierto las 24 h. del día)
- **Vístete tan cómodo o elegante como quieras** (no se exige etiqueta)
- **Actividades diarias** (adiós a la rutina)
- **25 categorias de camarotes distintos** (a tu libre elección)

2009 Barcelona y Mediterráneo Occidental

Niños GRATIS Sólo pagan Tasas 69€ por niño

Norwegian Gem

7 noches • Pensión Completa (a bordo)

Salidas desde Barcelona.
2009: Octubre: 25;
Noviembre: 1, 8, 15, 22

Interior desde **299** Exterior desde **349**
Balcón desde **449** Mini Suite desde **629**

Visitando: Barcelona, La Valetta, Malta, Nápoles, Civitavecchia (Roma), Livorno (Florencia-Pisa), Cannes (Francia) y Barcelona.

2009 2010 Barcelona y Mediterráneo Clasico

Norwegian Jade

12 noches • Pensión Completa (a bordo)

Salidas desde Barcelona.
2009: Noviembre: 14 y 26; Diciembre: 8.
2010: Enero: 3 y 24; Febrero: 14; Marzo: 7 y 28.

Interior desde **799** Exterior desde **949**
Balcón desde **1139** Mini Suite desde **1299**

Visitando: Barcelona, Civitavecchia (Roma), Pireo (Atenas), Izmir (Éfeso), Turquía, Alejandría (Egipto), La Valetta (Malta) y Barcelona.

2010 Barcelona y Mediterráneo Occidental

Norwegian Jade

7 noches • Pensión Completa (a bordo)

Salidas desde Barcelona.
2010: Abril: 18 y 25; Mayo: 2, 9, 16, 23 y 30;Junio: 6, 13, 20 y 27;
Julio: 4, 11, 18 y 25;Agosto: 1, 8, 15, 22 y 29;
Septiembre: 5, 12, 19 y 26;Octubre: 3,10, 17, 24 y 31; Noviembre: 7 y 14.

Interior desde **549** Exterior desde **679**
Balcón desde **849** Mini Suite desde **1079**

Visitando: Barcelona, Montecarlo (Mónaco), Livorno (Florencia-Pisa), Civitavecchia (Roma), Nápoles, Palma de Mallorca y Barcelona.

2010 Venecia e Islas Griegas

Norwegian Gem

7 noches • Pensión Completa (a bordo)

Salidas desde Venecia.
2010: Abril: 24; Mayo: 8 y 22; Junio: 5 y 19;
Julio: 3 y 31; Agosto: 14 y 28; Septiembre: 11 y 25;
Octubre: 9 y 23.

Interior desde **699** Exterior desde **829**
Balcón desde **999** Mini Suite desde **1179**

Visitando: Venecia, Split (Croacia), Corfú (Grecia), Santorini (Grecia), Mykonos (Grecia), Heraklion (Creta) y Venecia.

2010 Islas Canarias y Marruecos

Norwegian Jade

9 noches • Pensión Completa (a bordo)

Salidas desde Barcelona.
2010: Enero: 15; Febrero: 5 y 26;
Marzo: 19; Abril: 9.

Interior desde **649** Exterior desde **799**
Balcón desde **999** Mini Suite desde **1169**

Visitando: Barcelona, Casablanca, Agadir (Marruecos), Las Palmas (Gran Canaria), Funchal (Madeira), Málaga y Barcelona.

2010 Capitales Bálticas

Norwegian Sun

12 noches • Pensión Completa (a bordo)

Salidas desde Dover.
2010: Mayo: 11 y 23; Junio: 4, 16 y 28;
Julio: 10 y 22; Agosto: 3, 15 y 27; de Septiembre: 8.

Interior desde **1049** Exterior desde **1549**
Balcón desde **1899** Mini Suite desde **2699**

Visitando: Dover (Londres), Copenhague (Dinamarca), Warnemünde (Berlín), Tallin (Estonia), San Petersburgo (Rusia), Helsinki (Finlandia), Nynäshamn (Estocolmo) y Dover (Londres).

VENTAJAS Operación Nadie Sin Vacaciones de Viajes Marsans

- **Garantizamos el mejor precio:** Si encuentras un precio mejor te lo igualamos y además te regalamos un 5% del valor de tu compra en noches de hotel gratis (más de 3000 hoteles a elegir).
- **La Mejor Financiación** Paga cómodamente en 3, 6 y 10 meses.
- **Viaja con total confianza, Seguro Marsans Gratis:** Destrucción y pérdida de equipajes (hasta 800€ por maleta); Demora en la entrega de equipajes (hasta 850€ por maleta); Demora de la salida del medio de transporte (hasta 1100€ por pasajero); Gastos de cancelación (hasta 600€ por persona).

viajes marsans

marsans.com

902 30 60 90

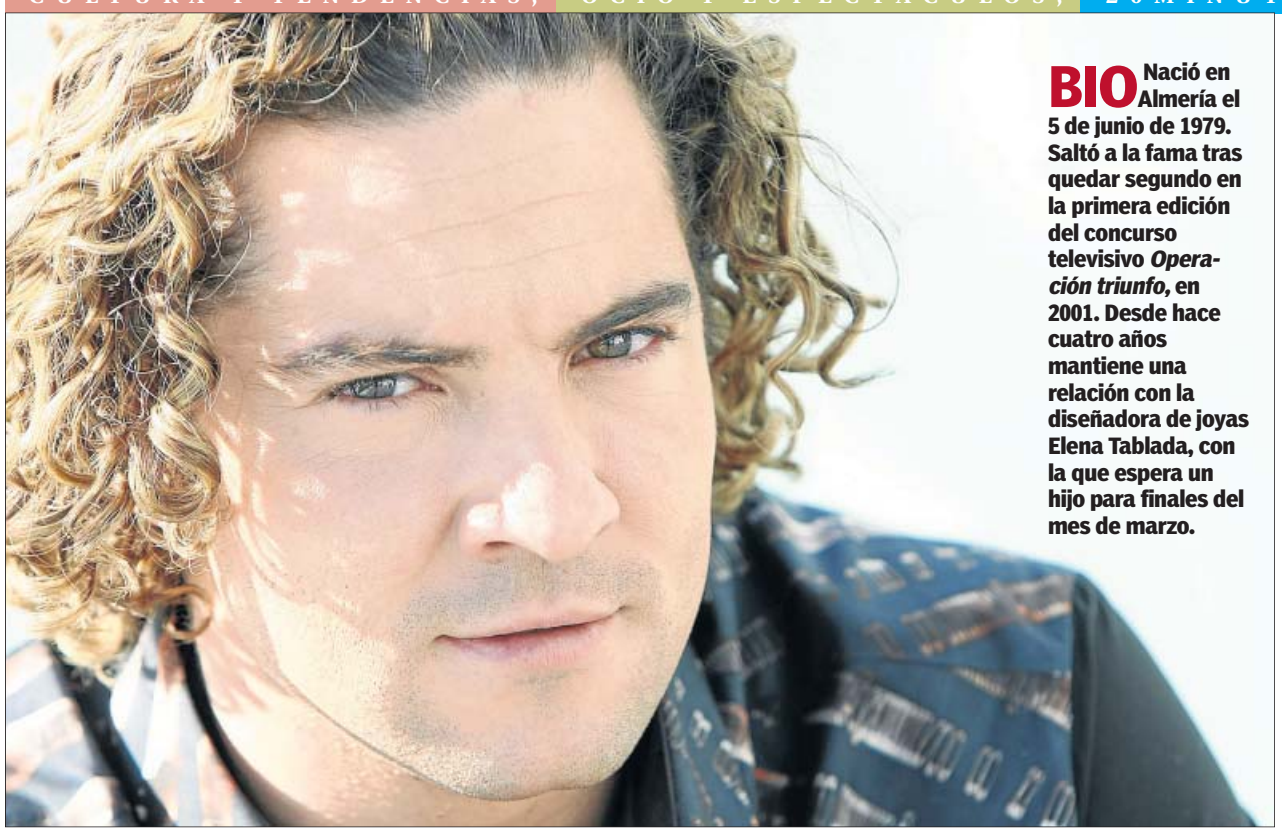
C.I.C. MA 18

VIAJES MARSANS CALIDAD CERTIFICADA
TÜVRheinland® CERT Sistema de Gestión Certificado según ISO 9001:2000

NCL FREESTYLE CRUISING

Precios por persona en cabina doble válidos para determinadas fechas de 2009/2010. Incluye estancia en el buque y régimen de Pensión Completa, seguro, asistencia y tasas. No incluye: gastos de gestión 10€ por reserva ni propinas. Infórmate de precios para la fecha de tus vacaciones. Regalo promocional de Viajes Marsans 5% del valor total de la compra en noches de hotel GRATIS, puedes escoger en más de 3000 hoteles. Descuentos no aplicados. Precios válidos para reservas efectuadas hasta el 31 de octubre de 2009.

MARÍA PATIÑO, UNA TERTULIANA «VISCERAL E INTENSA». **28**



El cantante almeriense lanza su cuarto trabajo, *Sin mirar atrás.* JORGE PARÍS

BIO **Nació en Almería el 5 de junio de 1979. Saltó a la fama tras quedar segundo en la primera edición del concurso televisivo *Operación triunfo*, en 2001. Desde hace cuatro años mantiene una relación con la diseñadora de joyas Elena Tablada, con la que espera un hijo para finales del mes de marzo.**

DAVID BISBAL «ME NIEGO A NO PODER IR DE CAÑAS A UN BAR»

Publica 'Sin mirar atrás', su cuarto disco desde que salió de 'OT'. En pocos meses será padre por primera vez. Asegura estar «contento y feliz» **M. MARIÑO**

Cansado pero dispuesto, Bisbal cumple con rigor y sonrisas sus compromisos profesionales. Dos años después de encontrarse con la misma periodista en un hotel de Madrid, la situación se repite, esta vez porque publica *Sin mirar atrás* (Vale Music).

Siempre parece estar bien... ¿cómo está ahora?

¡Muy bien! Contento y feliz, aunque un poco cansado porque la promoción está siendo bastante dura. Pero debo hacerlo y además queda poco para compartir las nuevas canciones, que es lo que quería.

Usted es puro nervio, ¿qué le hace parar?

[Risas] Hay momentos en los que me tranquilizo: me siento en el sofá y veo el telediario. Me gusta estar informado de lo que pasa en el mundo, y hay veces que viendo las noticias te quedas un poco parado. Pero también hay buenas noticias, que te alegran y te dan esperanza para encontrarte un mundo con personas mejores. Ésa es mi respuesta... [risas].

Ha coescrito muchas letras, ¿cómo ha sido el proceso?

Muy bueno. Ya con *Bulería* y *Premoniciones* lo había hecho. Aquí hay seis, pero con los *bonus track* son ocho o nueve. Pero no sólo he hecho letras, también melodías y, por supuesto, el tema de la voz es muy importante. Lo he saboreado.

¿Cuánto ha cambiado desde su aparición en *OT*?

Sigo teniendo esa esencia, esa ilusión, esas ganas de seguir mejorando. Ya son ocho años, pero sólo tengo tres discos y aún estoy en el inicio de mi carrera. Personalmente, tengo más edad, he madurado, me interesan otras cosas... Te vas haciendo mejor persona, más humano.

Su pelo también ha pasado por mucho...

¡El pelo! [Risas] Me ha crecido otra vez, pero es una cosa secundaria. Me siento cómodo, pero los rulos no son lo más importante...

¿Añora la libertad del anonimato?

Hay momentos en los que se pasa menos desapercibido. Pero tengo mis rincones, en los que me siento libre. Pero últimamente me fuerzo a no quedarme en casa, me niego a no poder disfrutar de una cañilla en un bar. ¿Que te para la gente y te echa fotos? Pues tienes que disfrutar como una persona normal.

¿Cuál es la parte fea de todo esto?

Quizá las especulaciones. Pero la música tiene una esencia y una protección que te ayudan a olvidarte de eso. También influye en cómo sea la persona, si te juntas con tu familia o amigos, que siempre te dan esa sonrisa que necesitas.

¿Cuál será la primera canción que le cantará a su hija?

Me gustaría dedicarle *Mi princesa*. Es una canción a la que le tengo mucho cariño, por la forma en la que la compuse junto a Amauri Gutiérrez, porque es como un cuento de hadas y porque es diferente a todo lo que he presentado.

Ha cantado con Rihanna, Rápale, Pixie Lott, ¿cuál es su próximo reto?

El que sea, yo encantado. Hay muchos artistas a los que admiro, y estas colaboraciones me han dado mucha alegría. Raphael es una eminencia y tiene una vitalidad que ya quisieran muchos jóvenes. Lo de Rihanna fue una oportunidad internacional inmensa. Y Pixie tiene un talento natural muy fuerte, es muy joven y va a ser muy importante.

¿Se veía cantando en la inauguración de los Juegos Olímpicos de Madrid?

[Risas] Participar en esa alegría ha sido algo muy importante, y agradezco a Ruiz Gallardón su confianza en mí para ponerle banda sonora. Estaba en Colombia cuando supe que Río se llevó el premio, y me puse triste, como todos los españoles, pero también feliz porque un país suramericano va a tener unos juegos. Tenemos raíz latina y debemos estar contentos. De todas formas, hay que seguir trabajando para conseguirlo.

¿Cómo es un día suyo sin trabajo?

Hago cosas normales. Practico deporte, cojo la bicicleta, juego al tenis o al fútbol. También estoy con mi familia, alquilo una película o me voy a un restaurante. Y suelo ir a la playa o a pescar.

Está muy activo en Twitter...

Para mí Internet es una herramienta muy importante. Sobre todo con Twitter, Facebook, la web y el foro tengo la oportunidad de informar a toda esa gente que te quiere y te da cariño. Twitter es efectivo, porque desde mi teléfono puedo informar con una frase, una foto o un vídeo.

¿Cuánto de su carrera es de los fans?

Siempre. Yo considero a mi club de fans muy importante en mi carrera, me lo ha dado todo. E intento agradecérselo: esté donde esté siempre hago como un encuentro con cada representante para poder decir 'gracias' en persona.

> «Sigo teniendo la misma esencia e ilusión que al salir de 'OT'

> «Mis fans son muy importantes. Ellos me lo han dado todo

El disco tiene 13 canciones, no será supersticioso...

No. Pero con los temas digitales ya se les suman el 14 y el 15, que es la niña bonita (risas).

Va a presentar el disco en Madrid, Cancún y Miami en un solo día...

Va a ser duro. [Risas] Creo que había que hacer una presentación diferente, y yo sé que a través de Internet se puede hacer. Pero estando yo, pensé que se podía hacer viajando a contrarreloj, y así lo voy a hacer.

Y después, a dormir una semana...

[Risas] Después tengo que ir a Puerto Rico, luego a México, después a Las Vegas a la gala de los Latin Grammy y entonces tendré unos días para descansar. Regresaré a España y empezaré la gira de conciertos en teatros, que para mí va a ser como un sueño...

20minutos.es Entérate de todo lo que se mueve en el mundo de la música en nuestra web.

20 SEGUNDOS

Plácido Domingo, premio Echo

El tenor recibió ayer el premio Echo Klassik de la Ópera de Dresde (Alemania) por toda su carrera. La noticia llega cuando Domingo ve cumplido su sueño: interpretar su primer papel como barítono en *Simon Boccanegra*.

Musical de las Spice

Las integrantes del grupo protagonizarán un musical sobre sus vidas. «La idea es de Geri, pero todas lo apoyan», dice una fuente al *Daily Mirror*.

Polanski sale de prisión por temas de salud

El cineasta Roman Polanski ha abandonado temporalmente la cárcel de Bellinzona (Suiza). Según la prensa local, se encuentra internado en un hospital para someterse a un tratamiento médico. No obstante, Polanski continúa trabajando en *The Ghost*, película que se presentará en la Berlinale en febrero.

NI LIBRE NI OCUPADO blogs20

DANIEL *Díaz*

El bolso o la vida

Una mujer se dejó olvidado su bolso en mi taxi. Reparé demasiado tarde: ella ya se había marchado por una calle de imposible acceso. Cogí el bolso y volqué su contenido en busca de algo que pudiera llevarme a ella. Con todas sus tripas esparcidas sobre el asiento me asombró cuán ingente cantidad de artilugios meten las mujeres en sus bolsos: aparte de su cartera –su DNI me ayudó a dar con ella– el bolso contenía una agenda, pintalabios, dos limas, esmalte de uñas, polvos (para la cara, supuse), crema de manos, chicles, tres bolígrafos, un Mp3, un cilindro de metal que, si girabas su base, vibraba (¿?), un pastillero... ¿Realmente necesitaba todo eso cada vez que salía de casa? ¿Tan compleja es la vida de la mujer? ¿Tan simple es la vida del hombre?

SIGUE ESTE BLOG EN... *20minutos.es*

Jackson recibía inspiración divina

Entertainment Weekly revela detalles sobre *This is it*, filme póstumo de la última gira del cantante. La obsesión de Jackson le llevó a creer que Dios le daba ideas espectaculares para su concierto. «Si no estoy ahí para recibirlas, podría dárselas a Prince», decía.

Darán la Espiga de Honor a Saura

La 54.ª edición de la Semana Internacional de Cine de Valladolid (Seminci) homenajeará a Carlos Saura con la entrega de la Espiga de Honor.

Publican cartas inéditas de Ayala

La Revista de Occidente publica en su número de octubre nueve cartas inéditas del novelista Francisco Ayala a la escritora argentina Victoria Ocampo, que reflejan la polémica que suscitó un artículo del español sobre el fenómeno peronista.

Alvargonzález muere en Berlín

El fotógrafo español Chema Alvargonzález falleció ayer en Berlín a consecuencia de una larga enfermedad crónica. El artista desarrolló allí buena parte de su producción.

El lado oscuro del deseo sexual tiene su arte

La muestra 'Lágrimas de Eros' reúne 121 obras de todos los tiempos con un único punto en común: los tormentos de la pasión

R. G. O.
20 MINUTOS

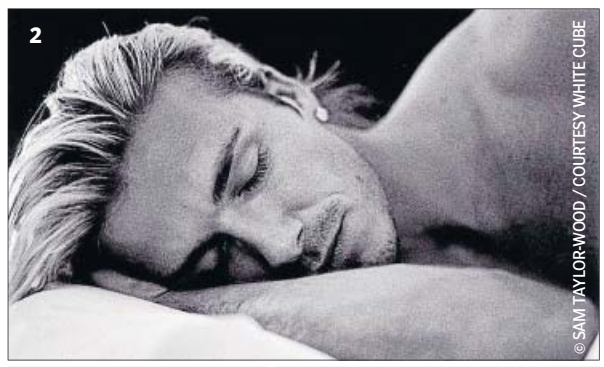
La pasión ha servido como pretexto al Museo Thyssen-Bornemisza y la Fundación Caja Madrid para organizar una muestra. Con el título de un libro de Georges Bataille, *Lágrimas de Eros* se presenta con un «carácter pansexual». Aunque concebida para todos los públicos, da cabida a cualquier tipo de manifestaciones, desde el sadomasoquismo hasta el voyeurismo pasando por los fetichismos.

Reúne 121 obras entre pinturas, esculturas, fotografías y vídeos. Su tratamiento del lado oscuro del deseo sexual es lo único que tienen en común muchas de ellas. Romanticismo, simbolismo, surrealismo y creaciones contemporáneas suponen mayoría en la exposición. Sin embargo, no faltan obras de los periodos renacentista y barroco.

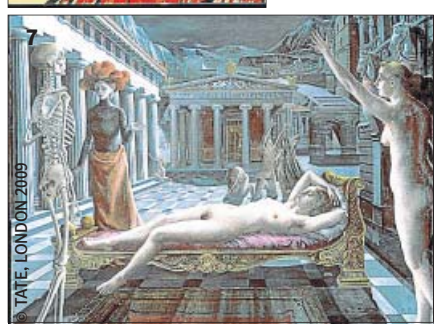
Lágrimas de Eros está organizada temáticamente con una sala dedicada a cada gran mito. Símbolos como las serpientes, las lágrimas y la espuma se cuelan entre venus, evas, sirenas, apolos...

De Bernini a David Beckham

Los tormentos de la pasión no escaparon a artistas tan diversos como Toulouse-Lautrec, Picasso, Bernini, Rubens, Dalí, Munch, Man Ray y Andy Warhol. Los mitos de Eros alcanzan también a los creadores contemporáneos; por eso no faltan en la muestra una imagen de la actriz Rachel Weisz captada por James White ni un vídeo de Sam Taylor-Wood en que se ve al futbolista David Beckham durmiendo.



1. Rachel Weisz fotografiada por James White. **2. *David Robert Joseph Beckham («David»),*** de Sam Taylor-Wood. **3. *El nacimiento de Venus,*** de Amaury-Duval. **4. *Jane Avril,*** de Henri de Toulouse-Lautrec. **5. *El beso (Bela Lugosi),*** de Andy Warhol. **6. *Released,*** de John de Andrea. **7. *Sleeping Venus,*** de Paul Delvaux. **8. *The Lovers,*** de René Magritte.



Anuncios Localizados

PARA CONTRATAR UN ANUNCIO EN ESTA SECCIÓN:
anunciosonline@20minutos.es CON 48 HORAS DE ANTELACIÓN

GABINETE DE VIDENCIA
KARAMBA Y SALIM
45 años de experiencia avalan al profesor Karamba, que está dotado para encontrar una solución a sus problemas por difíciles que sean.
FACILIDADES DE PAGO
Ayuda a las recuperaciones de parejas, negocios, impotencias sexuales, quitar mal de ojo, depresiones, protecciones. Resultados en una semana, garantizado.
Metro Plaza de España
Recibo todos los días de 9 a 20 h. 91 547 22 12

352 PLAZAS LIBRES de: Auxiliar Administrativos en Madrid. Información: **91.577.33.90.**

169 PLAZAS LIBRES de: Bomberos en Madrid. Información: **91.577.33.90.**

148 PLAZAS LIBRES de: Policía local en Madrid. Información: **91.577.33.90.**

63 PLAZAS LIBRES de: Auxiliar Administrativos en Móstoles. Información: **91.577.33.90.**

31 PLAZAS LIBRES de: Policía Local en Móstoles. Información: **91.577.33.90.**

IMPORTANTE EMPRESA NACIONAL
precisa
COMERCIALES
Requisitos:
• Buena presencia.
• Disponibilidad inmediata.
• Deseo de trabajar por objetivos.
• Tiempo completo/ parcial.
Ofrecemos:
• Pagos semanales.
• Ingresos mínimos 1800 € -2500 € demostrables desde el primer día.
• Contrato mercantil.
• Cartera de clientes.
• Plan de carrera y formación continuada.
Concertar entrevista al teléfono 913553373 de 09.00 a 14:00h

TAROT DEL AMOR
Recupera la ilusión
806 466 962
LLAMADA BARATA PAGO POR VISA 961 040 505
Red fija 1,16 € min. Red móvil 1,51 € min. IVA incluido. May. 18 años. Apartado de correos 40009. Duber Compás S. L.

TRABAJA EN CRUCEROS
+2000€/MES
PERSONAL TIENDAS, RESTAURANTE ATENCIÓN AL CLIENTE, RECEPCIÓN, LAVANDERIA, LIMPIEZA, COSTURA, ELECTRICISTAS, FONTANEROS, CARPINTEROS, PINTORES, ETC.
902 433 902
CRUCEROS TODO EL AÑO

CON NUESTRO SISTEMA de formación ahórrate la crisis y consigue un empleo para toda la vida. Tenemos centros en toda España y en el extranjero. Preparamos oposiciones, cursos técnicos, nuevas profesiones, masters, posgrados, formación profesional. Todos personalizados y adaptados a ti. ¡¡A qué estás esperando!! Llamada gratuíta. **900.500.030.**

HAZTE AUXILIAR ADMINISTRATIVO para trabajar en tu ayuntamiento. Requisito: Graduado Escolar. Última oportunidad, grupos reducidos. Infórmate gratis. **900.300.031.**

GRADUADO EN EDUCACION SECUNDARIA. Obtén el título en tiempo record, lo necesitas para trabajar. Infórmate gratis. **900.300.031.**

HAZTE PROFESOR/RA DE AUTOESCUELA. Obtén el Título Oficial de la DGT de forma fácil, a tu ritmo y en poco tiempo. Conseguirás trabajo de forma rápida y fácil. Infórmate gratis. **900.300.031.**

CELADORES para Servicios de Salud. Trabajo fijo y bien retribuido. Mínimos requisitos. Prepárate con los mejores en el sector de las Oposiciones. **900.300.031.** Llamada gratuita.

SUELDO FIJO PARA TODA LA VIDA Y EN TU COMUNIDAD. CONVOCATORIAS CONTINUAS. Hazte: POLICÍA NACIONAL. Te preparamos hasta que apruebes. Infórmate, es gratis **900.50.51.00.**

CAMBIE SU HIPOTECA
UNIFIQUE SUS PRÉSTAMOS DEUDAS ATRASADAS
NO PIERDA SUS PROPIEDADES
91 395 01 67
INTERMEDIARIOS INDEPENDIENTES

SE VENDE MOBIL HOME
URGE VENTA 3.700 €
telf: 629 123 081

AUXILIARES Y VIGILANTES
SE PRECISAN PARA EMPRESA DE SEGURIDAD
■ AMBOS SEXOS
■ CUALQUIER NACIONALIDAD
Ofrecemos formación para título de vigilante y graduado escolar.
91 429 14 00
91 429 14 16

PROFESOR IMAMO
EL GRAN ILUSTRE MEDIUM AFRICANO
NO HAY PROBLEMA SIN SOLUCION
Te ayudo donde otros Fallan
AMOR, SALUD, DINERO, TRABAJO, SUERTE, MAL DE OJO, AMARRES, IMPOTENCIA SEXUAL, EXAMENES, ETC
91 554 84 36 - 677 669 095
RESULTADOS GARANTIZADOS
Facilidad de Pago
Metro Alvarado Línea 1
Recibo todos los días

www.corberapublicidad.es
ANUNCIOS ECONOMICOS
20 minutos
Diseño gratis
Revisión diaria de sus anuncios
91 559 15 15

CURSO DE ELECTRICIDAD INDUSTRIAL. Repara, instala y mantén todo tipo de alumbrados y cableados en cualquier empresa. Necesitan personal cualificado. Sin requisitos previos. Prepárate ya. **900.172.172,** llamada gratuita.

ENERGÍA SOLAR, sector con gran demanda de personal especializado. Accede a un buen empleo y bien remunerado. Prepárate para la profesión del futuro, hazte TÉCNICO/ A EN ENERGÍA SOLAR. **900.172.172,** llamada gratuita.

ELECTRICISTA: ¿NECESITAS EL CARNET DE INSTALADOR? Te preparamos para que lo obtengas sin dejar de trabajar. Alto porcentaje de aprobados. Información: **900.172.172.**

ASEGURA TU FUTURO Y TRABAJA como Técnico/ a en Mantenimiento y Reparación de Ordenadores o Administrador/ a de Sistemas Informáticos. Múltiples ofertas de empleo en ambas profesiones. Prácticas garantizadas. Bolsa de empleo exclusiva. Accede sin requisitos previos. Infórmate gratis: **900.172.172.**

EL CAMINO MAS CORTO
ALIADOS
Agencia Matrimonial y de Pareja
91 308 21 28
C/Bárbara de Braganza 12, bajo D
Metro Colón - Cercanías Recoletos
www.enaliadosteenamoras.es

PARA ANUNCIOS EN
20 minutos
91 542 33 92
FAX: 91 542 06 52
e-mail:
publicidad@debod.com

OID
Organización Impulsora Discapacitados
Ofrecemos trabajo para la venta del Euroboleto en Madrid
Gran Vía, 57 - 7°B y 9°D
28013 - Madrid
Tel.: 91 542 33 71
www.oid.es

AUXILIAR ADMINISTRATIVO para trabajar en Administraciones locales. Hazte funcionario. Llama gratis e infórmate de cómo acceder a uno de estos puestos. Infórmate: **900.233.233.**
PLAZAS LIBRES DE CUERPOS DE SEGURIDAD DEL ESTADO: Policías, Bomberos, Guardias Civiles. Obtén trabajo fijo con alto sueldo. Garantizamos tu aprobado. Infórmate: 900.315.315. Llamada gratuita.
BOMBEROS para parques de toda España se precisan. Próxima convocatoria. Prepárate. **900.333.000.** Llamada gratuita.

¿BUSCAS TRABAJO?
NECESITAMOS
PERSONAL
EMPRESA LÍDER EN EL SECTOR SERVICIOS
Perfil deseado:
• Edad entre 22 y 35 años.
• Formación académica media.
• Habilidades sociales y comunicativas.
• Se valorará experiencia en Banca y Seguros (no imprescindible).
• Nacionalidad española.
Ofrecemos:
• Formación Integral continuada.
• Posibilidad de desarrollo profesional a corto plazo.
• Ingresos alrededor de 900 E/mes.
• Incorporación inmediata.
• Horario de lunes a viernes (Mañanas o tardes).
Interesados llamar lunes y martes al Tel. 91 323 84 91 (Srta. Paz)

Salir

EPÍOGRAFE ◗ NOMBRE ACTO

Jarabe de Palo llevan esta noche su *Reciclando tour* al teatro Lope de Vega. TRONCO RECORDS

LA REINVENCIÓN DE JARABE DE PALO

El grupo liderado por el catalán Pau Donés da una peculiar vuelta de tuerca a los grandes clásicos de su carrera en la gira 'Reciclando tour'. **DANI CABEZAS**

Sonarán, estarán ahí. *La flaca, Depende, El lado oscuro, Bonito* y todos los temas conocidos de la banda liderada por el sin par Pau Donés serán protagonistas esta noche en el teatro Lope de Vega. Pero lo serán de una manera algo diferente a lo que muchos se imaginan: completamente reciclados.

La gira *Reciclando tour* es la lógica continuación del libro-disco *Orquesta reciclando,* publicado este mismo año. Un álbum en el que las canciones de siempre renacían con alteraciones de ritmo, nuevas voces e instrumentos y búsqueda de nuevos e inexplorados caminos sonoros. Tras editar sus últimos trabajos con la multinacional Warner, Donés decidió embarcarse en la aventura de lanzar su nuevo disco por su cuenta y riesgo.

De regalo con el periódico

Tras salir de su discográfica, Pau Donés quiso publicar su nuevo trabajo, *Orquesta reciclando,* de manera diferente. El catalán se asoció con el diario *El País* para vender su disco en los quioscos junto con el periódico, en una maniobra que ya había emprendido anteriormente Diego El Cigala e incluso el superventas Prince.

Muchas sorpresas

En realidad, *Orquesta reciclando* no fue más que una pequeña excusa para dar forma a la gira que hoy aterriza en la capital. Un directo dinámico y lleno de sorpresas, con una singular puesta en escena y un componente humorístico que no dejará indiferente a sus fans de toda la vida.

☛ **Teatro Lope de Vega: Gran Vía, 57. Metro: Santo Domingo. 21.30 h. De 30 a 36 euros. *www.entradas.com***

AGENDA

EXPOSICIONES

'24 horas Le Mans' → Más de 350 miniaturas reproducen los prototipos de la carrera. ☛ **C. C. Gran Vía de Hortaleza: Gran Vía de Hortaleza, s/n. Metro: Mar de Cristal. De L a S, de 10 a 22 h. Gratis.**

CONCIERTOS

Magnum → La legendaria banda británica de hard rock, folk y rock progresivo actúa esta noche en la capital. ☛ **Sala Heineken: Princesa, 1. Metro: Pza. España. 19 h. 25 euros. *www.ticketmaster.es***

Lucrecia → La cantante cubana residente en Barcelona ofrece un recital para presentar su nuevo disco, *Álbum de Cuba.* ☛ **Teatro Häagen Dazs: Atocha, 18. Metro: Tirso de Molina. 21 h. 30 euros. *www.ticketmaster.es.***

LITERATURA ◗ FESTIVAL

El negro invade Getafe por segundo año

El género en Suecia y el mal centran Getafe Negro. Las mejores firmas de la novela negra, policiaca y de misterio, así como sus lectores tienen una cita desde hoy y hasta el próximo domingo en la segunda edición de Getafe Negro. El festival, comisariado por el escritor Lorenzo Silva, tiene este año como ejes el género negro sueco y el mal como tema de análisis recurrente en la novela negra y policiaca.

Se dejarán ver por Getafe escritores del panorama nacional como Alicia Jiménez Bartlett, José Ángel Mañas y Fernando Marías. Además, suecos como Jens Lapitdus y Mari Jungstedt participarán en mesas redondas.

Eva Gabrielsson, compañera de Stieg Larsson, conversará con la periodista Elena Pita sobre la vida y la obra del fallecido autor.

El programa de la jornada inaugural incluye las proyecciones de *Storm* y *Millennium* (17 h y 22 h, respectivamente, UGC Cine Cité Getafe) y la presentación de *La última noche de Hipatia,* de Eduardo Vaquerizo (19.30 h en la carpa de actividades).

☛ **Programa completo de actividades, sedes, direcciones, horarios y precios: *www.getafenegro.com***

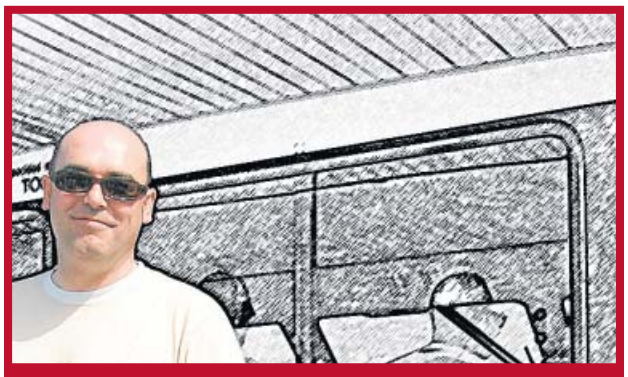
Oloman «El anonimato de la Red es fuente de libertad y gamberrismo»

Es el autor de 'Oloblogger', la bitácora ganadora de los Premios 20Blogs en las categorías de Tecnología y Diseño, en la que ayuda a construir un blog

P. F.
20 MINUTOS

La vida profesional de Manuel (*Oloman* en la Red) no tiene nada que ver con Internet. Pero su curiosidad y persistencia le llevaron a construir un blog.

¿Cuál es la historia de *Oloblogger*?
Creé *Cosicas de Oloman* en 2006 para almacenar cosas interesantes que encontraba en la Red. Luego acabé creando un nuevo blog, *Oloblogger*. Al final, no sólo contiene cosas que me interesan, sino que trato de responder también a las dudas de quienes me leen. Es un espacio en el que puedes encontrar todo lo que sea interesante para diseñar y poner en marcha un blog, en concreto desde Blogger.



BIO Manuel supera los 40 años. Su blog ha sido el tercero más votado y lo ha seleccionado el jurado como finalista.

«El tiempo que antes dedicaba a la televisión ahora lo dedico a Internet»

¿Por qué eligió Blogger?
Fue la primera que se me puso a tiro, antes lo intenté con Wordpress, pero no me pareció tan fácil.

Ganador en diseño, y eso que utiliza el criticado tipo de letra Comic Sans...
Arial y otras letras más comunes no consiguen el efecto que quería. Hasta ahora, de la lectura no se ha quejado nadie. No tengo afán de parecer un diseñador profesional, me gusta así, y mientras los lectores no tengan problema con ella, por mí está bien.

¿Qué servicios de Internet usa habitualmente?
Soy un anacoreta, no entro en redes sociales. Dejé de usar Facebook en un par de semanas. Twitter lo veo cada dos o tres semanas. Uso Internet para ver información. Por no usar no uso ni el *messenger*. Sí que me informo más por Internet que por la prensa, y no veo la tele. El tiempo que antes dedicaba a la tele ahora lo dedico a la Red. Ahí me disperso mucho, abro muchas pestañas en el navegador.

¿Qué le parece la relación de los jóvenes con Internet?
Me sorprende muchísimo. Saben navegar y comunicarse, pero no saben qué hay dentro de la caja, no tienen los conocimientos más básicos de informática. A mí me parece negativo, dejas pasar oportunidades. Con un ordenador puedes hacer de todo.

Y el anonimato que proporciona Internet, ¿es positivo?
Impedir el anonimato es imposible, no se pueden censurar las cosas en Internet. El anonimato es al mismo tiempo fuente de libertad y gamberrismo.

20minutos.es Consulta toda la información sobre los Premios 20Blogs en nuestra web.

LA ZONA CRÍTICA

LIBROS
SONIA RUEDA

Otra Alemania de letras

Para quienes el revuelo mediático del Nobel de Literatura a Herta Müller haya despertado el apetito lector me atrevería a sugerir ***En tierras bajas*** (Siruela, 14,90 euros), un volumen de 15 relatos breves que condensan la esencia de un universo poético tan bello como abrupto. Ambientados en núcleos rurales de alemanes emigrados a Rumanía, los textos, que encierran el reverso más brutal de la naturaleza humana en escenas cotidianas cargadas de lirismo, crudeza y realidad, conmueven e impactan con una intensidad tan sobrecogedora como peculiar. Porque es capaz de siluetear estampas luminosas rebosantes de sombras y recovecos donde se agazapa el genio de quienes destilan la verdad en el alambique de la poesía.

En la Alemania de 1936, cuando la peste nazi envuelve el país, aprender a convivir con la esvástica y la barbarie es cuestión de supervivencia, y a eso pocos ganan a Bernie Günter. Ex policía reconvertido en investigador, lucha por su integridad moral cuando proliferan las ***Violetas de marzo*** (RBA, 8,50 euros) que, además de nombrar el inicio de la saga *Berlin Noir*, designaba a los subidos in extremis al macabro tren nazi y con demasiado por demostrar a Hitler. Philip Kerr introduce a un sabueso al más puro estilo Marlow, Wallander y Montalbano, con quien viajaremos a las entrañas de una época y una realidad, la de miles de germanos engullidos por el Führer, mientras Bernie investiga dos asesinatos que salpican a la cúpula del partido en las Olimpiadas berlinesas.

LOS MÁS VENDIDOS*. 1 'El viaje íntimo de la locura' (Roberto Iniesta). 2 'Gestiona mejor tu vida: claves y hábitos...' (Alberto Pena). 3 'El símbolo perdido' (Dan Brown). 4 'En tierras bajas' (Herta Müller). 5 'El hombre es un gran faisán en el mundo' (Herta Müller). 6 'La chica que soñaba con una cerilla y un bidón de gasolina' (Stieg Larsson). 7 'La isla bajo el mar' (Isabel Allende). 8 'El hombre inquieto' (Hennning Mankell).

*FUENTE: LA FNAC

Y mañana **DVD,** *por Rubén Ruiz*

© 2009 Columbia TriStar Marketing Group, Inc. All Rights Reserved.

REGLA Nº12:
¿Crees que te ven interesante o están contigo por el interés, por si te toca un finde de nomelopuedocreer en esta casona montañesa con encanto? (La cruda realidad)

Envía tu cruda respuesta a *promociones@20minutos.es*
La mejor, gana un fin de semana escandalosamente romántico cortesía de lavidaesbella.es: Habitación con bañera de hidromasaje, aromaterapia, carta de baños, botella de cava, dos cenas "informales" servidas en la propia habitación(una para cada noche), prensa, y un paseo de 45 minutos en coche de caballos por los alrededores de la posada.

Consultar bases de la promoción en www.20minutos/bases/cruda
Puedes participar hasta el 25/10/09.

la vida es bella vívela
lavidaesbella.es

ESPECIAL CARIBE
OFERTAS OCTUBRE Y NOVIEMBRE
7% DESCUENTO

Punta Cana 9 DÍAS / 7 NOCHES TODO INCLUIDO 514€
Riviera Maya 9 DÍAS / 7 NOCHES TODO INCLUIDO 523€
Brasil 10 DÍAS / 8 NOCHES ALOJAMIENTO Y DESAYUNO 561€

Punta Cana 9 días / 7 noches		Oct.	Nov.
Oferta Riu ****	TI	514 €	
H. Riu Taino *****	TI	588 €	579 €
H. Catalonia Bávaro Beach *****	TI	616 €	644 €
H. Barceló Bávaro Palace *****	TI	691 €	928 €
H. Iberostar Dominicana *****	TI	654 €	709 €
H. Meliá Caribe Tropical *****	TI	821 €	793 €
Riviera Maya 9 días / 7 noches		**Oct.**	**Nov.**
Oferta Riu ****	TI	523 €	
H. Catalonia Yucatán & Riviera ****	TI	542 €	551 €
H. Riu Playacar *****	TI	561 €	607 €
H. H10 Ocean Maya *****	TI	561 €	812 €
H. Iberostar Paraíso del Mar *****	TI	747 €	1.008 €
Brasil		**Oct.**	**Nov.**
SALVADOR DE BAHIA		10 días / 8 noches	9 días / 7 noches
H. Portobello Ondina Praia ***	HD	561 €	563 €
H. Bahia Othon Palace ****	HD	616 €	635 €
PRAIA DO FORTE			
H. Iberostar Bahia *****	TI	923 €	1.087 €

Salidas en avión desde Madrid. Precios finales por persona en habitación doble y régimen indicado válidos para determinadas fechas de los meses publicados, consulte fechas exactas. Precios de Noviembre válidos para reservas efectuadas con 30 días de antelación. Descuento de un 7% pagando con su nueva tarjeta VISA Viajes Iberia YA aplicado en los precios. Tarjeta emitida por MBNA Europe Bank Limited, sucursal en España. Concesión sujeta a autorización de la entidad financiera. Régimen alimenticio: HD: Alojamiento y desayuno y TI: Todo Incluido.

VIAJES IBERIA
902 108 108 viajesiberia.com

Televisión

VOLVEMOS EN 20 SEGUNDOS

La publicidad, a examen en *20 minutos*

Por **JAIME CUECES**

Afeitado con mucha precisión

Es algo excepcional, qué precisión. Se han fijado ustedes en **un anuncio de maquinillas de afeitar** en el que deportistas de élite hacen saltar por los aires unas cuchillas que no quieren que un pobre hombre utilice. La precisión para el afeitado de las zonas difíciles salta a la palestra. Siempre me quedo alucinado. Debo de ser

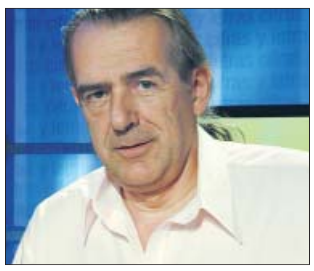
muy torpe manejando estos artilugios porque **nunca logro afeitarme de una pasada** como hace el tío del anuncio. Lo mío empiezo a pensar que es una guerra contra las maquinillas y ellas se vengan haciéndome cortes. Claro que, tal vez el del anuncio se afeite bien despierto, sin prisas, con la piel hidratada... y yo, lo hago nada más salir de la cama, con legañas y pensando en la bronca de mi jefe: «Llegas tarde otra vez». Esto sí es precisión.

JUGAR CON LAS PALABRAS

'Password' celebra sus 300 emisiones con un bote de 50.000 euros.

Desde los 80 hasta nuestros días repasamos los concursos que ponen a prueba la habilidad lingüística de la audiencia. **C. RIZZO**

No cabe duda de que el lenguaje es una de las características más importantes del ser humano. Es el vehículo con el que nos comunicamos y, como ya decía Lázaro Carreter, la imagen del mundo se amplía gracias al lenguaje. Aunque durante un tiempo brillaron por su ausencia, la televisión brinda cada vez más espacio a los programas que ponen a prueba la habilidad lingüística de la audiencia. La clave es que no hace falta ser un sabiondo para acertar las respuestas.



Antonio Elegido, 'profesor' de *Cifras y letras*; *La ruleta de la suerte* y Francine Gálvez y Xosé Castro de *Palabra por Palabra* (de arriba abajo). ARCHIVO

Quizás éste sea el motivo por el que algunos festejan cumpleaños estos días. *Password* (Cuatro) alcanza hoy sus 300 emisiones y reúne a sus mejores participantes en dos especiales para competir por un bote de 50.000 euros.

Pasapalabra (Telecinco), que comenzó a emitirse en Antena 3 y estuvo presentado por Silvia Jato, también cumplió 700 programas el pasado sábado. Lo mismo que *Palabra por Palabra* (La 2). El espacio sobre el buen uso del lenguaje que presentan Xosé Castro y Francine Gálvez celebró ese día su llegada a los 100. «El mundo de la lengua despierta más interés del que pensaba», dice Castro. Gracias al canal internacional, *Palabra por Palabra* tiene muchos seguidores. «Me sorprendió cuando en Buenos Aires me reconocía la gente ».

Un clásico de los concursos de palabras es *La ruleta de la fortuna*. El formato ha pasado por Antena 3 y Telecinco con Irma Soriano, Bigote Arrocet, Mayra Gómez Kemp o Fernando Esteso como algunos de sus presentadores.

El léxico también caló en los espectadores con *Hablando claro*, un programa que emitió TVE en los ochenta y que tuvo a una joven Ana García Siñeriz entre sus conductores. Recogió el testigo *Más que palabras*, un espacio que desgranaba el idioma de forma divertida.

Otro veterano fue *Lingo* (La 2), con Ramoncín al frente. La audiencia aprende con este tipo de espacios. «Te ayudan a fortalecer tu formación y a ganar en tu capacidad de expresión», explica Antonio Elegido, el 'profesor' del mítico *Cifras y letras*. En las cerca de 1.600 pruebas que ha hecho no ha habido palabra que no pudiera formar.

El uso del lenguaje interesa a todos, con independencia de la clase social o profesión. «Una vez fueron a atracarme y cuando vieron que era de *Cifras y letras* terminamos hablando sobre lo mucho que se ve el programa en las cárceles», añade Elegido.

Luján Argüelles presenta *Password*. CUATRO

20minutos.es Sigue la actualidad de la pequeña pantalla en nuestro canal de Televisión.

20 SEGUNDOS

Aprobada la nueva Ley Audiovisual

El Gobierno aprobó el viernes la Ley General de Comunicación Audiovisual, que define el marco jurídico para el sector. La Ley incluye la creación del Consejo Estatal de Medios Audiovisual, la prohibición de la pornografía o la posibilidad de que los operadores puedan invertir en series parte de lo que están obligados a gastar en cine.

Último adiós a Andrés Montes

El periodista, que falleció el viernes a los 53 años, fue incinerado ayer en una ceremonia íntima en Madrid. Felipe del Campo, compañero de Andrés Montes en La Sexta, reveló que éste tenía «problemas de corazón y que era hipertenso».

Arturo Valls ficha por Cuatro

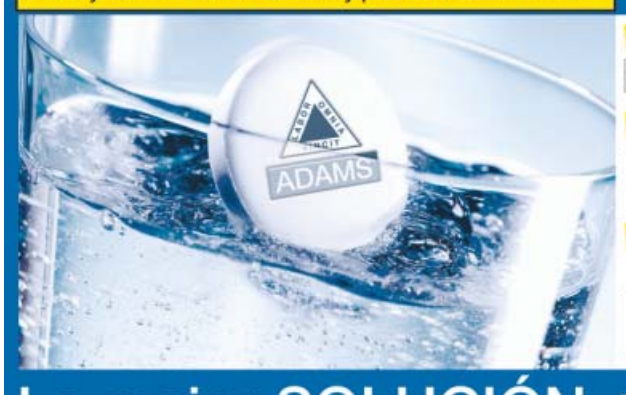
El actor de *Camera Café* presentará un espacio de humor en Cuatro ideado por los creadores de *Vaya semanita*, (que se emite con éxito en ETB2 desde 2003). Tratará la actualidad con humor y parodiará la sociedad española.

CONVOCADAS

UNIVERSIDAD CARLOS III — BOE 8/10/09
Auxiliar Administrativo — 44 plazas
INSTANCIAS HASTA EL 28 DE OCTUBRE

AYUNTAMIENTO DE MADRID — BOAM 2/10/09
Técnico Auxiliar de Bibliotecas — 31 plazas
Ayudante Archivos y Bibliotecas — 21 plazas
CONSULTE PLAZO DE INSTANCIAS

Organizamos clases presenciales, semipresenciales, cursos online y editamos libros teóricos y prácticos actualizados



CORTES GENERALES
Ujieres — Aproximadamente 30 plazas — Prevista convocatoria en octubre

ADMINISTRACIÓN DE JUSTICIA
Auxilio Judicial 521
Tramitación Procesal 1.304
Gestión Procesal 678
plazas
904 plazas para Madrid
Prevista convocatoria en noviembre

ADMINISTRACIÓN DEL ESTADO
Previsión próxima Oferta en febrero 2010
Auxiliar Administrativo • Gestión • Gestión Sistemas e Informática • Agentes Hacienda Pública • Ayudantes de Instituciones Penitenciarias • Promoción Interna

COMUNIDAD DE MADRID
Personal Estatutario (SERMAS)
Enfermería 1.600
Auxiliar de Enfermería 1.300
Auxiliar Administrativo 100
Celadores 150
plazas
Personal Funcionario
Técnico de Gestión 32
Administrativo 15
Gestión de Empleo 76
Asistente Social 86
plazas
Informate de cursos acreditados por la Comisión de Formación Continuada

AYUNTAMIENTO DE MADRID
Auxiliar Administrativo 352
Personal de Oficios Servicios Internos (POSI) 95
plazas

LABOR OMNIA VINCIT
ADAMS

La mejor SOLUCIÓN Ayala, 130 Metro Goya y Manuel Becerra 902 333 543 · www.adams.es

EL CINE

OBLIGADA ★★★★ EXCELENTE | ★★★ BUENA ★★ NORMAL | ★ MALA ● HORRIBLE

CUATRO. 22.15 horas

Callejeros Viajeros.
Alejandra Andrade se desplaza hasta Manhattan y Marisa Fernández viaja hasta Costa Dálmata, uno de los destinos más impresionantes de Croacia.

'EL CRIMEN DEL PADRE AMARO'

DIR.: CARLOS CARRERA **REPARTO:** GAEL GARCÍA BERNAL, ERNESTO GÓMEZ CRUZ, LUISA HUERTAS, ANGÉLICA ARAGÓN, SANCHO GRACIA.

LA 2. 22.00 H (+13) ★★★

Adaptación de la novela de José Mª Eça de Queiroz. Amaro Viera, sacerdote recién salido del seminario, llega a la localidad mexicana de Los Reyes, pueblo pequeño y aislado donde conocerá la devoción de las jovencitas.

Y ADEMÁS, EN...
20minutos.es/television
La **programación de TV** de todas las cadenas nacionales, a cuatro días vista

SORTEOS

ONCE (DOMINGO 18)
27802 (serie 047)

EL GORDO DE LA PRIMITIVA (D 18)
2-4-35-36-44 (clave 1)

ONCE (SÁBADO 17)
05054

LOTERÍA NACIONAL (SÁBADO 17)
34303 (1º) 17687 (2º)

LA PRIMITIVA (SÁBADO 17)
3-15-31-44-46-49 (C 28 R 2)

LA 1

06:00 Noticias 24h
06:30 Telediario matinal

09:00 h.

Los desayunos de TVE

Programa de análisis de la actualidad, con entrevistas y tertulias. Con Ana Pastor como presentadora, el espacio da cabida a las opiniones que expresa su pantel de comentaristas, representativo de distintos criterios.

10:15 La mañana de la 1
Magacín con Mariló Montero
14:00 Informativo territorial
14:30 Corazón
Con Anne Igartiburu
15:00 Telediario 1
Presentado por Ana Blanco y Jesús Álvarez
15:55 El tiempo
16:00 Amar en tiempos revueltos
17:10 En nombre del amor
Telenovela
17:35 Doña Bárbara
18:25 España directo
Presentado por PIlar García Muñiz
20:00 Gente
21:00 Telediario 2
21:55 El tiempo
22:00 La señora
Lo correcto
23:40 El coro de la carcel
00:40 La mujer biónica
Confrontación
01:30 Forenses de Los Ángeles
Donde hay humo
02:00 Telediario 3
02:15 TVE es música
03:00 Noticias 24H

LA 2

06:00 TVE es música
06:30 That's english
07:00 Los Lunnis
09:45 Aquí hay trabajo
10:15 La aventura del saber
11:15 La huella
12:10 Oficios perdidos
Los resineros y *Los abarqueros*
13:00 Comecaminos
15:30 Saber y ganar
16:00 Grandes documentales
17:00 Elefantes asesinos

18:00 h.

Las chicas Gilmore

Taylor se encuentra muy ocupado promoviendo el cambio de nombre de las calles de Stars Hollow, para recuperar los que tuvieron siglos atrás. Lorelai no se muestra muy satisfecha con el nombre de la calle donde se encuentra el Dragonfly: se llamará «Callejón de Pupas y Llagas».

20:00 La guerra en casa
Alegra esa cara
20:30 Tribuna Champions
21:00 Smallville
Apocalipsis
Incluye Sorteo Bonoloto
22:00 El cine de la 2
El crimen del padre Amaro
00:15 La 2 Noticias
00:40 El tiempo
00:45 Tras la 2. Zoom Net
01:15 Conciertos de Radio-3
01:45 Resumen Premier League
02:45 Cine de madrugada
Some voices
04:25 Teledeporte

ANTENA 3

06:30 Las noticias de la mañana
07:15 Megatrix
08:30 Las noticias de la mañana
08:45 Espejo público
12:30 La ruleta de la suerte
14:00 Los Simpson
22 cortometrajes sobre Springfield y *El furioso Abe Simpson y su descentrado descendiente en la Maldición del Pez Volador*
15:00 Antena 3 Noticias 1
15:50 La previsión de las 4
Con Roberto Brasero
16:00 Tal cual lo contamos
19:15 El diario
Presentado por Sandra Daviú
21:00 Antena 3 Noticias 2
Con Matías Prats y Mónica Carrillo
22:00 90-60-90. Diario secreto de una adolescente
La terrible verdad

00:45 h.

La noche Mix

Esta semana el programa llega a Baleares para visitar los rincones más insólitos de las islas de Ibiza, Mallorca y Menorca. Las cámaras del programa disfrutan de la animada noche de Ibiza, los cierres de las discotecas más punteras, los espectáculos más coloristas, las gogós y el público más discotequero.

01:30 Impacto total
02:30 Astro show
04:30 Sueños

CUATRO

06:50 Naruto
¡El que invoca tormentas! ¡Las técnicas físicas de la Escuela Cejas Pobladas! Aparece el Rey Sapo
07:15 Bola de dragón Z
08:45 Medicopter
Cocaína y *Mister Radio*
10:45 Alerta Cobra
La hora de la verdad y *Asunto familiar*
12:45 Las mañanas de Cuatro
14:20 Noticias Cuatro
15:15 Fama ¡a bailar!
18:00 Reforma sorpresa
19:10 Password
Inv: Santi Rodríguez y Agustín Jiménez
20:20 Noticias Cuatro
21:25 El hormiguero
Inv: David Bisbal
22:15 Callejeros Viajeros
Manhattan y *Costa Dálmata*
00:45 Me gustan mayores... muy mayores

01:35 h.

True Blood

Sookie rompe con Bill tras un encuentro con un policía. A pesar de todo, el joven mantiene su promesa de ir a hablar a la reunión de los Descendientes de la Gloriosa Muerte. Allí, Bill recuerda la época de la Guerra Civil y las circunstancias en las que se convirtió en vampiro. Cuando va a casa, Sookie descubre algo horrible.

02:55 Marca y gana
05:55 Shopping. Televenta

TELE 5

07:00 Informativos Telecinco
Presentado por Hilario Pino y Daniel Gómez

09:00 h.

El programa de Ana Rosa

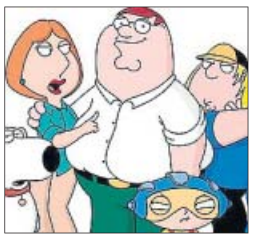
Magacín matutino conducido por Ana Rosa Quintana, que cuenta con Màxim Huerta y Joaquín Prat como colaboradores. El programa contiene diferentes secciones desde mesa política hasta crónica social, en la que intervienen, entre otros, Bibiana Fernández, Belén Rodríguez o Alessandro Lequio; y reportajes de actualidad.

12:30 Mujeres y hombres y viceversa
14:00 Karlos Arguiñano en tu cocina
14:30 De buena ley
Mi marido es un gigoló
15:00 Informativos Telecinco
15:45 Sálvame diario
Crónica social
19:00 Toma cero y a jugar...
Con Daniel Domenjó
20:00 Pasapalabra
20:55 Informativos Telecinco
21:45 G-20
22:30 CSI Miami
Engañando a la muerte
23:15 CSI New York
Muerto por dentro
00:00 CSI Las Vegas
Mil días sobre la Tierra y *Drops sale*
01:45 Si lo aciertas ganas
04:00 Infocomerciales
05:00 Fusión sonora

LA SEXTA

07:00 ¿Qué hacemos con Bryan?
¿Qué pasa con encontrar tu sitio?
08:00 Lo mejor de la Sexta
08:30 Consejos útiles
09:00 Despierta y gana
10:35 Cocina con Bruno Oteiza
11:00 Elegidos
12:30 Crímenes imperfectos
14:00 La Sexta Noticias

14:55 h.



Padre de familia

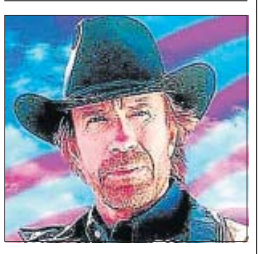
Lois es contratada como presentadora de las noticias de la FOX, cosa a la que se opone Brian, y recibe el encargo de intentar probar la homosexualidad de Michael More. Grabando el reportaje Lois descubre Rush Limbaugh saliendo de la casa del director de cine. Cuando vuelve a la cadena, el reportaje es rechazado por no ensuciar la imagen de Limbaugh.

15:25 Sé lo que hicisteis...
17:25 Qué vida más triste
18:00 Jag: alerta roja
El estado contra Rabb
19:00 NAVY: investigación...
El día del juicio final (2)
20:20 La Sexta Noticias
20:55 La Sexta Deportes
21:30 El intermedio
22:15 Cine
Destino final
00:15 Buenafuente
Invitado: Roberto Álamo
01:35 El intermedio
02:30 Gana ahora
Concurso

TELEMADRID

07:00 Telenoticias
09:00 El círculo a primera hora
Inv: Gaspar Llamazares, Portavoz de IU en el Congreso
09:30 Buenos días, Madrid
Sección *Salud al día* con el Dr. Sánchez Martos

12:15 h.



Walker Texas Ranger

Cordell Walker es un agente de los Rangers de Texas, un cuerpo estatal de investigación. Walker, que fue criado por los indios, es veterano de la guerra de Vietnam y un sheriff de la vieja escuela, además de un experto en artes marciales.

13:15 Alto y claro
Con Curry Valenzuela
14:00 Telenoticias
15:00 Deportes
15:25 El tiempo
15:35 Madrid a la última
Presentado por Marta Robles
16:00 Cine Western
La ley de la horca
17:45 Madrid directo
Con Marta Landín
18:55 Cine de Tarde
Tobruk
20:55 Telenoticias
21:30 Deportes
21:40 El tiempo
21:50 Madrileños por el mundo
Beirut y *Bali*
00:05 Diario de la noche
01:05 Las noches blancas
Antienvejecimiento
02:30 First wave
Desenterrado
03:10 Son-ámbulos
03:40 La Otra Sinfónica
04:00 Madrid a la última

CONTIGO SOMOS YA MÁS DE **2.527.000** LECTORES
BÚSCALO, LÉELO Y, CUANDO TERMINES, **¡Pásalo!**

* DATOS OFICIALES DEL ESTUDIO GENERAL DE MEDIOS (EGM), JULIO 2009

LUNES 19 DE OCTUBRE DE 2009
20minutos.es
Edita: MULTIPRENSA Y MÁS, S. L.
Consejero delegado: José Antonio Martínez Soler.
20 MINUTOS ESPAÑA **Presidente:** Sverre Munck.
Vicepresidente: Eduardo Díez-Hochleitner.
DIRECTOR: Arsenio Escolar. **Directora adjunta:** Raquel Pérez Ejerique. **Subdirector:** Josan Contreras.
DIRECTOR GERENTE: Juan Rodríguez Marín. **Producción:** Francisco F. Perea. **Distribución:** Héctor María Benito. **PUBLICIDAD:** Luis Alberto Rivero (director general) y Mª J. Rodríguez (directora adjunta).
Marketing: Rafael Martín. **Administración:** Luis Oñate. **Sistemas:** Juan A. Balcázar.
MADRID: Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. **902 20 00 20**. Fax: 917 015 660. *nosevende@20minutos.es*
Otras ediciones: **Barcelona, Sevilla, Zaragoza, Valencia, Alicante, Málaga, Granada, Murcia, Córdoba, Bilbao, Valladolid, Vigo, A Coruña y Asturias.** Imprimen: Imcodávila y Bermont. D. Legal: TO-406-00.
PRIMER DIARIO CON LICENCIA CREATIVE COMMONS. QUEREMOS QUE TE SIENTAS LIBRE DE COPIAR, DISTRIBUIR Y USAR NUESTRO TRABAJO. LEE NUESTRAS CONDICIONES DE COPIA EN 20MINUTOS.ES-

Gente

Y EN *20minutos*.es/gente
LAS ÚLTIMAS NOTICIAS DE TODOS LOS PERSONAJES DEL MUNDO DEL CORAZÓN: **FOTOGALERÍAS, VÍDEOS, ANÉCDOTAS...**

FLASHEADOS

Demandada. Si recientemente contaba que su divorcio de **Guy Ritchie** pudo costarle la vida, ahora **Madonna** podría quedarse sin casa. Sus vecinos amenazan con expulsarla del edificio por el ruido atronador de sus ensayos. ARCHIVO

Príncipe al agua. Federico de Dinamarca (izquierda) vivió momentos de tensión cuando cayó al agua después de que su embarcación volcara durante un calentamiento previo a una competición de regata en Sidney. EFE

También fue despedido. George Clooney acudió con su novia, **Elisabetta Canalis,** al festival de Roma para *Up in the Air*. El papel le hizo recordar la cantidad de despidos que sufrió antes de convertirse en una estrella. EFE

HOY CUMPLEN AÑOS...

Manolo Escobar
77
Iñaki Gabilondo, periodista (67), **Ana Arias,** actriz (27), **John le Carré,** escritor (78).

PAPARAZI TÍMIDA Y DESATADA

MARÍA PATIÑO Sus sonrojos, sus rizos al viento y su verborrea la han convertido en uno de los personajes claves de las tertulias.

DIRECTA AL CORAZÓN
CLARA *Hernández*

La voz de María Patiño sacude un *zapping* desganado de medianoche. Es viernes y no hay plan.

"¿Yyyyyyy (pausa) no es verdad (pausa) que el pasado 20 de septiembre (pausa, elevación de cejas) saliste de esa discoteca de Madrid (incremento tonal; después, pausa prolongada) acompañado por una joven morena (inflexión ascendente enfática) -a-la-que-antes-se-había-relacionado-con-un-torero-que-no-atraviesa-ahora-por-uno-de-sus-mejores-momentos?

La reportera ha pronunciado las últimas palabras de un tirón, sin respirar. En la mano con la que empuña el boli amenazante, luce un bonito anillo descomunal, siempre diferente al del programa anterior. Las uñas, lacadas en color noche. La otra mano aferra un bloc de notas. Se ha documentado. Y le queda bien el vestido, palabra de honor, y la melena leonada. Sabe cruzar las piernas. El espectador o la espectadora piensa que debe de ser coqueta. Que se nota que va al gimnasio y que se cuida. No es fea, tampoco es guapa, quizá demasiada frente. Muy delgada. Los ojos son expresivos, tienen algo. Los abre como platos y los clava en el rostro del invitado. Está congestionada. Se diría que su vida entera pende de la respuesta de aquel tipo. Ella persigue, ante todo, la veracidad. Y le consta, dice, que aquel personaje estuvo allí. Le consta, repite, porque se lo han dicho. Y le vieron. Y estaba del brazo con ella. Quizá, hasta se besaron.

UNA MUJER...
Muy intensa

María Patiño, 38 años, gallega de nacimiento pero criada en Sevilla, admite que es «visceral e intensa». También, extremadamente tímida. Lo ha sido desde pequeña, sus padres pueden dar fe de ello. Pero nunca en el trabajo. El plató la crece y le proporciona la seguridad que no tiene en otros ámbitos de su vida.

Siempre quiso estar cerca de los focos, pero eso le ha supuesto tener que pagar –y aquí llega una de sus palabras favoritas– «peajes». («¿Qué peaje has tenido que pagar a cambio de llevar la vida que siempre has querido?», «¿Cuál ha sido tu peaje por la popularidad?», interpelará a sus entrevistados). El suyo, explica, ha sido el no poder dedicar más tiempo a su hijo de diez años, a quien crió sola y a quien adora. También, el de no permitirse determinadas licencias en público por si un paparazi avispado recoge el momento (ya la fotografiaron por sorpresa con su novio, el apuesto actor venezolano afincando en España, Ricardo Rodríguez, y le dio «mucha vergüenza»). O que la apoden la *furia chihuahua*, que se hable de su «vena hinchada» y que algunos sectores echen pestes cuando oyen su nombre. Pero ella lo tiene claro: si esto no le compensa, puede dejarlo. Hoy por hoy, está más que contenta. Le gusta lo que hace y tiene un buen sueldo. La requieren para anuncios de sartenes, fiestas y pregones. Que dure.

María Patiño en el plató de DEC. RAFAEL BRAVO / ANTENA 3

Siempre con Patiño

La periodista genera tantos odios como pasiones. Su persona ha inspirado un club de fans virtual, una canción (*Nunca serás como María Patiño* del grupo Postura 69) y blogs como el de Tenoria, que se dedica a recopilar las noticias que aparecen sobre la nerviosa reportera de DEC en la prensa. «El nombre de Patiño mueve a mucha gente», asegura la autora. Tampoco faltan los que tratan de sacarle los colores a esta «bruja talla enanita del cuento» o a esta «niña del exorcista del tomateo hispánico». Para gustos, no hay nada escrito.

PAPARAZI....
Por azar

Llegó al periodismo por casualidad, porque sus padres la presionaron para que estudiara una carrera y olvidara sus sueños de ser actriz. Después, se quedó prendada de su profesión. Cuando ejercía de becaria en Europa Press la prensa rosa la requirió para *Qué me dices*. No se lo pensó: era una promoción. Ahora no sabría dedicarse a otra cosa. Es consciente de que trabaja en un sector denostado: «Antes pensaba que tenía que pedir perdón por trabajar en el *cuore*. Ahora lo tengo superado».

En lo profesional, admira a Ana Rosa Quintana y «su generosidad», el saber estar de Jaime Cantizano y el carácter de Mercedes Milá. Ella también tiene carácter. Promete seguir demostrándolo.

IMPRESO EN PAPEL 100% RECICLADO

20minutos.es Sigue el día a día de tus *celebrities* favoritas en nuestra página web. Los vídeos más curiosos, fotografías de los personajes que te interesan...

HORÓSCOPO
AMALIA DE VILLENA

ARIES	TAURO	GÉMINIS	CÁNCER	LEO	VIRGO	LIBRA	ESCORPIO	SAGITARIO	CAPRICOR.	ACUARIO	PISCIS
Buscarás mayor estabilidad y seguridad en tu vida. Te criticarás a ti mismo tanto en lo negativo como en lo positivo.	**Llegan cambios positivos. Obstáculos relacionados con tu mundo profesional se acaban. Caminas con mucha más seguridad.**	Has perdido mucho tiempo con quien no te convenía. Tu suerte está cambiando. Toma decisiones valientes y acertarás.	**Con el otoño tu vida se activa. Te envolverás en todo tipo de actividades y te llamarán la atención aquellas que son nuevas y diferentes.**	Confía en tu voz interior. Satúrate de energía, fortalece la confianza en ti mismo. Únete a aquéllos que te consideran y te aprecian.	**Continúa adelante con tus sueños de educarte. No hay edad para estudiar y ser un triunfador en la vida. No detengas tus planes.**	Escucha tu corazón que jamás te engaña. Expresa tus sentimientos a la persona que te ama. Explora nuevos terrenos.	**Recibirás una buena noticia de alguien que te aprecia y quiere ayudarte. Los que buscan trabajo ahora tienen más posibilidades.**	Cuida el área en que trabajas, manténte informado. No te lances en nuevas empresas por el momento. Mantén la paciencia.	**Diviértete, planifica actividades en donde puedas disfrutar con aquellas personas que comparten tus mismos intereses.**	Echa a un lado toda lamentación y ve en busca de lo positivo en la vida. Necesitas relajarte sin demora, tómate unas vacaciones.	**El amor se hará presente, pero no pongas obstáculos a las relaciones de pareja. La persona perfecta no existe.**