



Esa sonrisa, tu sonrisa. Se asemeja a un sereno atardecer que se observa placidamente desde la ventana. O por qué no, desde cualquier otro lugar. Pero esa sonrisa tuya transmite otras muchas cosas aparte de serenidad. Transmite amor, ternura, solidaridad, querencia. También devoción, compañerismo, o para qué alargar la lista, cualquier otro buen sentimiento que el ser humano pueda sentir. Pero no solo es bella tu sonrisa en ti. También lo es tu persona. Esa persona, la tuya, que no se deja arrastrar por la desidia ni por la depresión. Esa persona que no se deja llevar por los caminos oscuros que nos ofrece la vida y los que en definitiva son los que nos llevan a todos a los naufragios de la decepción, de la frustración, y por qué no, incluso de la muerte.

Y qué decir de tu cuerpo. De ese cuerpo en el que me he dejado perder en todas las ocasiones que tú me has dejado, y en el cual me he perdido sin ser en absoluto mi perdición. Ese cuerpo, el tuyo, que es el paraíso soñado por el creyente o el oasis ansiado por el caminante. Ese cuerpo que me ha desorientado en las tempestades de la pasión sin llegar del todo a desorientarme. Qué sería de los cuerpos sin pasión.

Ese cuerpo tuyo que me ha extraviado permisivamente en los recovecos de la lujuria y del sexo sin incontinencia. Si, tu cuerpo, ese cuerpo que ha hecho del mío el más sodomizado del mundo cuando me ha rozado. Que aún me sigue rozando.

Es tu ser mi gran descanso después de remar horas y horas contrarcorriente. El pincel que reposa después de pintar incansablemente en el lienzo. El carboncillo que suavemente tiñe de negro con sus dibujos el folio en blanco. Tu ser sí, esa última instancia que acompaña mi vida, mi actitud, mis gestos, mi todo. Ese ser, el tuyo, que soporta pacientemente lo que hago o lo que dejo de hacer, que lee mis textos escritos y escucha anheladamente mis versos recitados. Ese ser que no dramatiza mis dramas ni banaliza mi amor. Tu amor. Ese ser tuyo que en absoluto es el horror personificado ni el terror más inhumano. Ese ser con el que tanto me gusta compartir y con el que quiero estar a todas horas. Incluso a deshoras. Ese con el que en definitiva me gusta vivir porque sin él mi vida sería como un hogar sin personas, como unos niños sin la ilusión de la infancia, o como una mirada ausente e inexpresiva... todo eso, y mucho más, eres tú.

Raúl González Martín

CONOCE TUS DERECHOS COMO CONSUMIDOR

FACUA Madrid recomienda comprar juguetes con criterios racionales y educativos

Los padres deben concienciarse de que los juguetes, a parte de ser divertidos, deben de utilizarse como instrumentos para fomentar la educación infantil, ya que un buen juguete desarrolla la ima-

ginación del niño, a la vez que le divierte y le educa.

Por lo tanto, es muy importante no dejarse llevar por los anuncios que más captan la atención de los niños como el único elemento a la hora de elegirlos. Es importante seleccionarlos basándose en los criterios de creatividad y de juego en grupo, rechazando todos aquellos que induzcan a la violencia y al sexismo.

Asimismo, no deben comprarse juguetes recomendados para edades superiores a las del niño o cuyo etiquetado carezca de instrucciones o advertencias de seguridad. La marca CE, que debe de aparecer de forma visible, es una garantía a tener en cuenta por los padres.

La asociación considera fundamental asegurarse de que el juguete carece de filos cortantes. Además, si se compran artículos desmontables es importante comprobar que las piezas son lo suficientemente grandes para que los niños no se las introduzcan en la boca.

Con respecto al periodo de garantía de los juguetes, según recoge el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios, es de dos años desde la entrega. El vendedor debe responder de las faltas de conformidad que se manifiesten en este plazo.

En caso de que consideres que has sido objeto de algún tipo de abuso, solicita una hoja de reclamaciones en el establecimiento donde hayas realizado la compra.



La Asociación alerta a los consumidores sobre los productos denominados "sin azúcares"

Tal afirmación induce al error debido a que sólo podría utilizarse en aquellos alimentos a los que no se ha añadido monosacárido, disacárido o alguna propiedad edulcorante.

FACUA Madrid advierte sobre el consumo de determinados alimentos que aparecen etiquetados con el nombre de bajo contenido en azúcares o sin azúcares añadidos, debido a que los consumidores pueden percibirlos como productos que poseen una ventaja nutricional frente a los que sí se han añadido estos nutrientes. Además, están compuestos al menos de un 10% de aditivos polioles, esta sustancia es un edulcorante nutritivo inferior o igual que

la sacarosa. Para garantizar la veracidad de las declaraciones nutricionales que hacen muchos comerciantes en sus productos, los consumidores deben tener en cuenta que un alimento que se considere de bajo contenido en azúcares no debe contener más 2,5 gramos por 100 mililitros en el caso de los líquidos o de 5 g por 100 g en el caso de los sólidos. Asimismo, los productos sin azúcares no deben contener más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml. Solamente podrá declararse que no se han añadido azúcares en el alimento si no se ha agregado ninguna propiedad

edulcorante, monosacárido o disacárido. Los alimentos que aparecen como light o ligeros deberán cumplir las condiciones de estar reducidos, como mínimo, el 30% en comparación con un producto similar. Del mismo modo sucedería con los productos que aparecen bajo el nombre de contenido reducido de un determinado nutriente.

Dado el gran número de diabéticos existentes en nuestro país, la asociación hace un llamamiento a este sector para que antes de comprar este tipo de productos consulten con su médico la conveniencia o no de su consumo.

SECCIÓN OFRECIDA POR CORTESÍA DE FACUA MADRID

Más información en la página web: <http://madrid.facua.org> o por telf. al 91.444.55.55

LA VIDA EN DIGITAL

SECCIÓN POR CARLOS GÓMEZ CACHO

iPad y tabletas



Es incuestionable que las tabletas (el iPad es su máximo exponente, hasta ahora) están revolucionando la forma de acceder a la información. Podemos usar Internet, correo-e, ver nuestras fotografías, escuchar música, etc. y apenas ocupa espacio. Aparentemente su uso podría parecer, digamos, doméstico o personal, pero en realidad el uso en el sector profesional está aumentando, sustituyendo a netbooks y convirtiéndose en el

complemento ideal de los portátiles. El profesional está acostumbrado a utilizar los smartphone (Blackberry, iPhone, etc), pero se encuentra con que la forma como se presenta la información es reducida incluso incómoda en ciertos casos. Por otro lado transportar siempre el portátil se puede hacer pesado y dañino para la espalda. Y ahí entran las tabletas, equipos entre unos y otros, muy versátiles, con total conectividad y con buenas prestaciones técnicas, según los modelos. Así los comerciales pueden presentar sus productos de forma ágil y con multitud de posibilidades, frente al típico catálogo pesado y cerrado. Acceso a información de la empresa en cualquier lugar, interactuando con ella de forma más óptima gracias a pantallas más grandes (de 7" y 10", las más habituales). Las posibilidades que se abren, con ellos, solo han hecho que empezar, así como interrogantes: ¿cómo los relaciono con mis otros dispositivos y que estén todos sincronizados?. Seguiremos informando sobre ellos de forma más profunda. <http://www.gestoriatecnologica.es/>

ASTRONOMÍA

SECCIÓN POR ROBERTO FERRERO

La Contaminación Lumínica

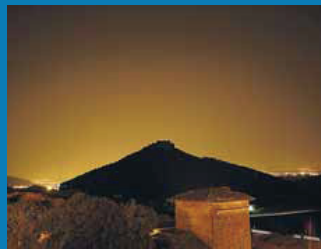
¿Cuántas estrellas eres capaz de ver desde tu casa?

Probablemente pocas, si miras al cielo de noche verás que tiene una tonalidad gris-anaranjada cuando en realidad tendría que ser negro salpicado por los puntos brillantes de las estrellas. Es más, esa boina anaranjada es visible desde cientos de kilómetros de distancia.

La contaminación lumínica es un problema muy serio que no afecta solamente a los astrónomos. La emisión de luz hacia el cielo o el exceso de iluminación que sufrimos afecta a la fauna (principalmente aves e insectos), a nuestra salud (alterando nuestros ritmos circadianos y la generación de melatonina), al medio ambiente en general ya que un mayor consumo eléctrico supone generar grandes emisiones de CO2 y por supuesto a nuestro bolsillo (ya que el gasto en alumbrado público al final sale del impuesto del contribuyente). Lo peor de todo es que podríamos vivir igual o mejor sin necesidad de derrochar tanta luz, haciendo que las lámparas y farolas apunten hacia abajo, reduciendo la potencia de las mismas, o alumbrando únicamente aquellas zonas que son necesarias (vemos zonas sin urbanizar con las farolas encendidas).

Los leds no son la solución, ya que tienen otros efectos negativos no puedo enumerar aquí.

Es importante que todos nos concienciamos, para que así nuestros hijos, el día de mañana, puedan ver las estrellas.



ANIMALANDIA

SECCIÓN POR ELVIRA HERNÁNDEZ

La importancia de jugar con nuestros perros



Encontramos mil excusas: estamos cansados, hace frío, tenemos prisa, no nos apetece o preferimos hacer otra cosa. Pensamos que jugar con nuestros perros no es necesario, que ellos no lo necesitan. En realidad, nos equivocamos. Nuestros perros esperan horas hasta que pueden salir a pasear y veinte minutos caminando por las aceras de la ciudad no es suficiente para agotar

sus reservas de energía. Y por ello, el juego se convierte en el mejor aliado, siendo un buen canalizador de este excedente de energía. Mediante el juego nuestro perro aprende a relacionarse con nosotros mejorando el vínculo entre perro y dueño. Sus paseos son más interesantes y los niveles de energía se regulan, reduciendo los destrozos en casa y evitando la aparición de conductas patológicas (perseguirse el rabo, seguir luces, ladridos excesivos, etc.).

Además del famoso juego de la perseguir la pelota podemos enseñarles a jugar con mordedores, con cuerdas, frisby, a buscar su muñeco por el parque, a enseñar habilidades como forma de juego. El juego debemos iniciarlo y terminarlo nosotros. Somos los dueños quienes ponemos las reglas del juego, los responsables de enseñar a nuestros perros lo que deben hacer. Jugar a la pelota no es tirarla y esperar a que el perro la devuelva. Por eso, antes de empezar a jugar, debemos enseñar a nuestros perros cómo se juega. ¿O todo el mundo conoce el reglamento del fútbol la primera vez que toca un balón?

(A ti, por tu incondicional apoyo)