

DE TODO UN POCO

◆ **El abuso de Alcohol** hace que aumente la resistencia al flujo sanguíneo y puede provocar trastornos en el aparato circulatorio, tales como Infartos de Corazón, Infartos Cerebrales, ...

◆ **Parches de Nicotina.** Es uno de los tratamientos más eficaces contra la adicción al tabaco, ya que la sustancia adictiva pasa a la sangre a través de la piel sin provocar dependencia.

◆ **Los Perros Guía** que conducen a los invidentes reconocen las señales luminosas de los semáforos no por los colores, pues ven en blanco y negro, sino por la posición de las luces.

◆ **Los autobuses de Irán** tienen secciones separadas para hombres y mujeres, con el fin de evitarles el pecado de rozarse.

◆ **Unos cuantos dientes.** El pez-gato tiene 9.280 dientes.

◆ **Humos y Niños.** Los niños expuestos al humo del tabaco son 5 veces más propensos a sufrir trastornos respiratorios.

N O S O T R O S

Coordinación

Angel Serrano Morena

Redacción

Luis Muñoz de Morales Melendo

José Luis Pérez Leal

Gregorio Fernández Alberro

Juan Gonzalez Alache

Juana María Guerra Creus

Emiliano Sánchez de Moya

Fotografía

Emiliano Sánchez de Moya

Maquetación y Producción

S.A.C. - ESPAÑA, S.L.L.

Colabora

Excmo. Ayuntamiento de Ciudad Real

Concejalía de Bienestar Social

Domicilio social

Plaza Mayor, 14 - 1º B-1 * 13001 - C. Real

Telf. / Fax. : 926 23 11 74

¿ Donde nos puedes encontrar ?

- * Concejalía B. Social (Centro Verde Torreón)
- * Centros Sociales de Barrio
- * Ayuntamiento de Ciudad Real
- * Diputación, Deleg. de Bienestar Social
- * Centros de Salud I, II y III
- * Residencia Ancianos C/ Cva, Residencia Ancianos (Ctra. Toledo), Ciudad de Matrimonios Ancianos, Residencia Asistida.
- * Hogar I y II de la JCCM, Hogar de Unicaja
- * Asociación Contra el Cáncer
- * Patronato de Minusválidos de C. Real
- * Asociación de Amas de Casa, Asoc. de Viudas, Asoc. de Alzheimer, Peña Flamenca, Asoc. Amigos del FFCC, ...



S U M A R I O

3 EDITORIAL

Rincones de Mi Mancha 4

5 Saber un poco más

Perfiles Manchegos : San Juan 6

6 Escapadas : Ribadavia

Un poquito de Historia 7

9 Rincón de la salud

INTERNET y los Mayores 10

11 Sentidos y Sentimientos

Temas Locales / Comer Bien 12

14 Último Rincón : La pateja...

Tú Opinas / Poesía 15

TF. INTERES

Hospital Alarcos

Tf. : 926 213444

Hospital del Carmen

Tf. : 926 225000

Urgencias

Tf. : 926 213444

Servicio Ayuda a

Domicilio

Tf. : 926 231174

Centros de Salud

Nº 1 - 926 214114

Nº 2 - 926 230035

Nº 3 - 926 231731

C. Pilar - 926 221954

Policía

Local - 092

Nacional - 091

Guardia Civil - 062

Bomberos

Tf. : 006

Centro Asesor de la

Mujer

Tf. : 926 211003

Carreteras

Tf. : 900 123505

Ayuntamiento C. Real

Tf. : 926 211044

Atención a

Drogodependientes

Tf. : 926 216168

Información

Toxicológica

Tf. : 915 620420

Agua

Tf. : 926 231105

Electricidad

Tf. : 926 256640

Cibutano

Tf. : 926 223510

Gas CLM

Tf. : 926 254972

Urgencias : 926 230058

Reparaciones y Averías

Tf. : 926 250051

Autobús

Tf. : 926 211342

Autobús Urbano

Tf. : 926 213405

Taxis

Tf. : 926 21 30 40

RENFE

Tf. : 926 220202

Limpieza y Pulidos

Tf. : 926 250051