

LGN
OCIO

**La obra
de teatro
sobre las
citas en el
mundo de
Internet**

Pág. 12-13

www.lgnmedios.com



**LA COMEDIA DE LA CITA
CON SORPRESA**

SEGUNDA TEMPORADA

de Leoncio López Álvarez



**DESCARGA
NUESTRA APP**
WWW.LGNMEDIOS.COM



DIRECTORIO

EDITA: LGN MEDIOS

GERENTE: ANTONIO M. EXPÓSITO MARTÍN

DIRECTOR: JESÚS MONROY

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
JUAN CARLOS RIVEROLL

REDACCIÓN:
ANA TORRES OSSORIO
ANABEL CUEVAS VEGA

DISTRIBUCIÓN E IMPRESIÓN:
LGN MEDIOS

PUBLICIDAD: REDACCION@LGNMEDIOS.COM

WEB: WWW.LGNMEDIOS.COM

DEPÓSITO LEGAL: M-3892-2019
LGN MEDIOS NO SE HACE RESPONSABLE
DE LAS OPINIONES VERTIDAS POR
COLABORADORES EXTERNOS.

DIRECCIÓN:
P. COMERCIAL PLAZA DE ESPAÑA 28911
LEGANÉS, MADRID

 @lgnmedios

 lgnmedios

 LGN Medios

 +34 676 352 760

 @LGNMedios

 redaccion@lgnradio.com



LA COMEDIA DE LA CITA CON SORPRESA | PÁG. 12-13

SUMARIO

- | | |
|--|---|
| 4 TIENDAS CENTRO LEGANÉS
LIBROS, MÚSICA, MULTIMEDIA
MODA
BELLEZA
OCIO | 10-11 'LA MITAD QUE SANGRA', EL
LIBRO QUE LUCHA CONTRA
LA INVISIBILIZACIÓN
HISTÓRICA DE LA
MENSTRUACIÓN |
| 6 TIENDAS CENTRO LEGANÉS
SUPERMERCADOS
SERVICIOS
MODA INFANTIL
ACCESORIOS
HOTELES | 12-13 'LA COMEDIA DE LA
CITA CON SORPRESA',
LA OBRA DE TEATRO
SOBRE LAS CITAS EN EL
MUNDO DE INTERNET |
| 8-9 ESTRENOS CINE
PLATAFORMAS DIGITALES | 14 ENTRE BAMBALINAS |
| | 15 TELÉFONOS DE INTERÉS
EN LEGANÉS |

ENTRE BAMBALINAS | PÁG. 14

aESCENA+

ÚNETE AL CLUB

#Villanos



Club Baloncesto Villa de Leganés



EN NUESTRO CLUB JUGAMOS TODOS

Benjamín a Senior. Femenino, Masculino, BSR y Diversidad Funcional.

administracion@cbvilladeleganes.com
91 063 34 82



24 AL 31
JUNIO JULIO

Av. del Dr. Fleming, 3
28912 - Leganés






SUMMER CAMP

CiudadEscuela Muchachos 2024



**ACTIVIDADES:
PISCINA DIARIA**

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE INTEGRACIÓN / MANUALIDADES / HUERTO / TEMÁTICAS POR SEMANA



**HORARIO:
8:00 - 16:00**

RECEPCIÓN: 8:00 A 9:00 HRS. (GRATUITO)
COMIDA: 14:00 A 15:00 HRS.
HORARIO AMPLIADO: 15:00 A 16:00 HRS. (6€/DÍA)



**EDADES:
3-12 AÑOS**

649 814 730 | ADMINISTRACION@CBVILLADELEGANES.COM | WWW.CBVILLADELEGANES.COM



Limpieza y Mantenimiento

Empresa dedicada a los servicios de limpieza y mantenimiento tanto de inmuebles particulares como de empresas con una amplia experiencia en el sector










www.mantenimientoylimpieza.es

C/ Getafe 3, 28912, Leganés (Madrid) 📍

administracion@mantenimientoylimpieza.es ✉

91 693 95 94 ☎

✓ Limpieza de Comunidades

✓ Reparación y Mantenimiento

✓ Limpieza de Oficinas

✓ Administración de Fincas

✓ Limpieza de Espacios Públicos

✓ Limpieza de Garajes

✓ Pulido y Abrillantado

✓ Jardinería

✓ Mantenimiento de Piscinas

✓ Vigilancia y Seguridad

 @bargassxi

 Bargas SXXI

WWW.LGNMEDIOS.COM

TIENDAS CENTRO DE LEGANÉS | TOP 5

LIBROS, MÚSICA, MULTIMEDIA

LIBRERÍA DOMINÓ PAPELERÍA	PLAZA DE ESPAÑA, 2	9:30 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 693 98 90
MC PAPELERÍA-LIBRERÍA	C/ NTRA. SRA. DE LAS ANGIUSTIAS, 8	9:30 A 14:00 / 17:30 A 20:30	91 693 65 62
PUNTO Y COMA	C/ TORRUBIA, 1	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 693 12 76
LIBRERÍA PAPELERÍA AZORÍN	C/ VILLVERDE, 2	9:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 694 07 75
LA LIBRE DE BARRIO	C/ VILLVERDE, 4	10:30 A 14:00 / 17:00 A 21:00	91 227 29 52

MODA

DRESS TIME	C/ JUAN MUÑOZ, 38	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	658 98 07 63
NÁPOLES LEGANÉS	PLAZA DE ROMA, 1	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 680 26 91
EL ARMARIO DE GRETA	C/ TORRUBIA, 10	10:30 A 14:00/17:00 A 20:30	91 297 06 03
KOYOTE JEANS	AVDA. UNIVERSIDAD, 35	10:00 A 21:00	91 694 62 85
EL BAÚL DE KATIA	C/ SAN NICASIO, 1	10:45 A 13:45 / 17:30 A 20:30	699 37 95 53

BELLEZA

PELUQUERÍA NOVOSTYLO	C/ JUAN MUÑOZ, 56	L-V 10:00 A 20:00/S 09:00 A 15:00	91 295 74 74
LO MAX PELUQUEROS	PLAZA EL SALVADOR	L-V 09:30 A 19:30/S 09:00 A 14:00	91 694 84 49
ANDA Y QUE TE ONDULEN	C/ PERÚ, 2	L 15:30 A 19:00/M-V 10:00 A 19:00	91 686 73 02
NERTA NATURA	C/ JUAN MUÑOZ, 4	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 920 40 55
BARBERÍA BALLESTEROS	C/ HOLANDA, 2	L-V 10:00 A 22:00/S 10:00 A 14:00	91 228 19 84

OCIO

CEX	C/ JUAN MUÑOZ, 32	10:00 A 21:30	91 290 96 28
CRISIS LEGANÉS	AVDA. EUROPA, 57	10:30 A 14:00/17:00 A 21:00	91 686 31 98
CENTRO DE JÓVENES	PLAZA DE ESPAÑA, 1	09:00 A 19:00	91 248 93 33
LEGAPARK	C/ DEL COBRE, 5	11:00 A 14:00 / 17:00 A 21:30	91 139 95 78
YOGA PILATES HERE AND NOW	C/ DE COVADONGA, 2A	7:30 A 11:00 / 17:30 A 22:30	695 69 36 74

27 - JUNIO
19:00 - 23:00

TEATRO E'GALEO

AV. DE LA MANCHA
28915, LEGANÉS (MADRID)

ENTRADA GRATUITA




LGN MEDIOS

MÚSICA POR:
CORO ACORDES SAN NICASIO
ROSA COMARIZ
8 CUERDAS
EMBERS OF PRIDE

PRESENTADO POR:
MARISOL SERRANO Y
CHUS MONROY

WWW.LGNMEDIOS.COM

TIENDAS CENTRO DE LEGANÉS | TOP 5

SUPERMERCADOS

SIMPLY MARKET	C/ ASTURIAS, 3	9:15 A 21:30	91 498 71 35
MERCADONA	C/ DEL TRIGO, 2	9:00 A 21:30	91 568 77 84
SUPECO	AVDA. DEL DR. FLEMING, 3	9:00 A 22:00	91 490 88 98
AHORRAMÁS	C/ DEL ÁRTICO, 6	9:00 A 21:30	91 693 01 41
PRIMAPRIX	PLAZA ESPAÑA, 15	9:30 A 14:30 / 17:00 A 21:30	91 711 12 34

SERVICIOS

CENTRO ÓPTICO AUDITIVO VEROIR	C/ JUAN MUÑOZ, 26	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 694 83 34
FERRETERÍA EL IMÁN S.L.	AVDA. FUENLABRADA, 28	9:30 A 13:30 / 17:00 A 20:00	91 680 39 43
TIENDA YOIGO	AVDA. PUERTA DEL SOL, 2	10:00 A 22:00	91 496 63 23
TIENDA ORANGE	C/ MADRID, 4	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	635 68 04 67
APP EL CARRASCAL	C/ DE HOLANDA, 6	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 248 80 00

MODA INFANTIL

LITTLE KINGS LEGANÉS	C/ BUTARQUE, 5	10:30 A 14:00/17:00 A 20:00	91 021 86 80
COVADONGA BEBÉ	C/ FUENCISLA, 2	10:30 A 13:45/17:50 A 20:00	91 693 14 92
GLOBOS	C/ JUAN MUÑOZ, 19	09:00 A 21:00	91 694 39 01
MODA INFANTIL CHICLE	C/ TORRUBIA, 2	09:00 A 21:00	91 040 70 01
DE OCA A OCA	C/ PALOMARES, 2	10:30 A 14:00/17:00 A 20:30	91 694 36 64

ACCESORIOS

KANOUKA LEGANÉS	C/ JUAN MUÑOZ, 34	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 228 07 98
ZAPATERÍA SUMMUM	C/ JUAN MUÑOZ, 41	10:00 A 14:00 / 17:00 A 21:00	91 689 66 47
JOYERÍA GARCIBE	AVDA UNIVERSIDAD, 11	9:30 A 14:00 / 17:30 A 20:30	91 694 04 03
SUPERSTITION	AVDA. UNIVERSIDAD, 35	09:30 A 14:00/17:00 A 20:30	91 693 59 49
JOYERÍA RODRÍGUEZ	C/ JUAN MUÑOZ, 12	10:30 A 14:00 / 17:30 A 21:00	91 689 44 96

HOTELES

NH LEGANÉS	C/ ESTEBAN TERRADAS, 13	91 600 81 64	★★★★	61 - 87€
AR PARQUESUR	AVDA. DE GRAN BRETAÑA, S/N	91 688 26 00	★★★★★	68 - 179€
HOLIDAY INN EXPRESS MADRID-LEGA	AVDA. DE LA RECOMBA, 11	91 600 80 60	★★★★	66 - 75€
MENOIR DORSETT	C/ DE EDUARDO TORROJA, 7	91 599 40 64	★★★★★	65 - 150€
HOTEL AVENIDA LEGANÉS	C/ EL CHARCO, 6	91 693 19 93	★★★	45 - 75€

© Información obtenida en: google.com

BARES Y RESTAURANTES | LEGANÉS

BARES Y RESTAURANTES

BAR NORTE SUR	RESTAURANTE	PL. DE ESPAÑA, 14, 28911 LEGANÉS, MADRID	
LA TABERNA DE QUIQUE	RESTAURANTE	PL. DE ESPAÑA, 6, 28911 LEGANÉS, MADRID	914987245
ROSAVALLA	RESTAURANTE	PL. DE ESPAÑA, 17, 28912 LEGANÉS, MADRID	
BAR RESTAURANTE EL VIEJO CAFÉ	RESTAURANTE	PL. DE ESPAÑA, 20, 28911 LEGANÉS, MADRID	916936697
RESTAURANTE ARIS	RESTAURANTE	PL. DE ESPAÑA, 2, 28911 MADRID	916933010
THE DINER AMERICAN FOODS	RESTAURANTE	C. ANTONIO MACHADO, 3, 28911 LEGANÉS, MADRID	911402370
CHICKEN JOY	RESTAURANTE	C. ANTONIO MACHADO, 10, 28911 LEGANÉS, MADRID	916558163
CERVECERÍA MELODY	RESTAURANTE	PL. FUENTE HONDA, 1, 28911 LEGANÉS, MADRID	633315411
RESTAURANTE MARIDAJE DIVINO	RESTAURANTE	PL. DE PARÍS, 6, 28911 LEGANÉS, MADRID	911050039
MESÓN GALLEGO GRACY ABANADES	RESTAURANTE	PL. DE PARÍS, 5, 28911 LEGANÉS, MADRID	916898138
TINO'S	HELADERÍA	C. MEDIODÍA, 3, 28911 LEGANÉS, MADRID	916896132
BAR LA CANTINA	RESTAURANTE	C. JUAN MUÑOZ, 7, 28911 MADRID	912933191
OHLALA LEGANÉS	RESTAURANTE	C. JUAN MUÑOZ, 14, 28911 LEGANÉS, MADRID	916936163
CAFETERÍA ÍCARO	RESTAURANTE	C. JUAN MUÑOZ, 19, 28911 MADRID	916943611
SABORES EXPRESS	RESTAURANTE	C. JUAN MUÑOZ, 19, 28911 LEGANÉS, MADRID	671157020
RESTAURANTE RITA LA CANTAORA	RESTAURANTE	C. JUAN MUÑOZ, 43, 28911 LEGANÉS, MADRID	918321961
OM POTITOS	BAR	C. JUAN MUÑOZ, 52, 28911 LEGANÉS, MADRID	655962444
NEW LIBRA	RESTAURANTE	CALLE DE STA. ROSA, 8, 28911 LEGANÉS, MADRID	910183529
BURGER ROBER'S	RESTAURANTE	C. DE ORDÓÑEZ, 13, 28911 LEGANÉS, MADRID	916947324
SABOR PERUANO	RESTAURANTE	C. DE ORDÓÑEZ, 20, 28911 LEGANÉS, MADRID	664236613
GASTRO BAR EL FOGON	RESTAURANTE	28911 LEGANÉS, MADRID	666529488
EDELWEISS CAFETERIA	RESTAURANTE	C. DE ORDÓÑEZ, 9, 28911 LEGANÉS, MADRID	916931153
NESS BUDDHA LOUNGE CLUB	BAR	C. EL CHARCO, 9, 28911 LEGANÉS, MADRID	641796579
BAR RESTAURANTE MINUIT	RESTAURANTE	C. EL CHARCO, 2, 28911 LEGANÉS, MADRID	916938424
EL VENEZOLANO	RESTAURANTE	C. DE EL SOL, 11, 28911 LEGANÉS, MADRID	642062198

© Información obtenida en: google.com

ACTION Black BY GRUPO EM

¡PREPÁRATE PARA LA REVOLUCIÓN DEL FITNESS EN ESPAÑA!

Mucho más que un gimnasio tradicional.
Reunimos lo mejor de los gimnasios que conoces en un solo lugar.

C. de José Ortega y Gasset, 56, 28006, Madrid

WWW.ACTIONBLACK.CO

JUNIO

7 DE JUNIO

BAD BOYS: RIDE OR DIE
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: ACCIÓN



7 DE JUNIO

LA ÚLTIMA SESIÓN DE FREUD
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: DRAMA



14 DE JUNIO

GREEN BORDER
PAÍS: POLONIA
GÉNERO: DRAMA



21 DE JUNIO

DESCANSA EN PAZ
PAÍS: NORUEGA
GÉNERO: THRILLER



28 DE JUNIO

KINDS OF KINDNESS
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: COMEDIA



7 DE JUNIO

HIT MAN. ASESINO POR CASUALIDAD
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: THRILLER



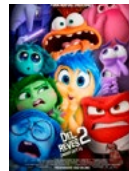
14 DE JUNIO

VIDAS PERFECTAS
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: THRILLER



14 DE JUNIO

DEL REVÉS 2
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: ANIMACIÓN



21 DE JUNIO

MEMORY
PAÍS: MÉXICO, EE.UU
GÉNERO: DRAMA



28 DE JUNIO

HORIZON: AN AMERICAN SAGA
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: WESTERN



PLATAFORMAS DIGITALES

THE ACOLYTE - DISNEY+



Un respetado Maestro Jedi debe enfrentarse a una peligrosa guerrera de su pasado mientras una investigación se lleva a cabo sobre una impactante ola de crímenes. A medida que van surgiendo más pistas, se adentran en un oscuro camino en el que fuerzas siniestras revelan que no todo es lo que parece.

THE BOYS T4 - PRIME VIDEO



El mundo está al límite. Victoria Neuman está más cerca que nunca del despacho oval y bajo el férreo control de Patriota, que consolida su poder. Carnicero, a quien le quedan meses de vida, ha perdido al hijo de Becca y el liderazgo de The Boys, y el resto del equipo no aguanta sus mentiras. Pero ahora más que nunca deben averiguar cómo colaborar y salvar al mundo antes de que sea tarde.

HITLER Y LOS NAZIS - NETFLIX



Esta fascinante docuserie analiza el ascenso y la caída de Adolf Hitler y los nazis, desde antes de la Segunda Guerra Mundial hasta el Holocausto y los juicios de Núremberg.

SWEET TOOTH: EL NIÑO CIERVO - NETFLIX



Sweet Tooth: El niño ciervo cuenta la historia de Gus, un niño, que es mitad humano y mitad ciervo. Este se ve obligado a abandonar su hogar en el bosque y se encuentra con un mundo post-apocalíptico. El mundo ha sido devastado por un evento catastrófico.

LA CASA DEL DRAGON T2 - MAX



Poniente está al borde de una sangrienta guerra civil con los Consejos Verdes y Negro luchando por el Rey Aegon y la Reina Rhaenyra, respectivamente. Como cada bando cree que el suyo es el asiento legítimo en el Trono de Hierro, ahora el espectador debe elegir en qué bando estaría.

RAMY - NETFLIX



Penelope Featherington ha decidido buscar esposo en esta temporada tras las despectivas palabras de su mejor amigo Colin Bridgerton y tras ver el posible futuro que le depara junto a sus hermanas. Sin embargo, no es muy buena hablando con los hombres, por lo que Colin se ofrece a ayudarla.

MAYOR OF KINGSTOWN - SHOWTIME

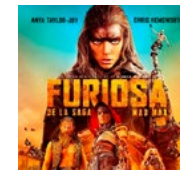


Mayor of Kingstown es una serie drama thriller que sigue la historia de la familia McLusky, la misma que ha hecho las paces con sus raíces respecto al negocio del sistema penitenciario, la única industria próspera hoy día.

BECOMING KARL LAGERFELD - DISNEY+



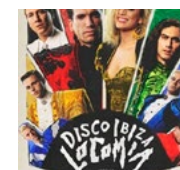
Becoming Karl Lagerfeld es una serie drama basada en la biografía homónima de Raphaëlle Bacqué y que gira en torno al enigmático e icónico diseñador de moda Karl Lagerfeld. La historia se ambienta al comienzo del verano de 1972 cuando Lagerfeld se prepara para convertirse en el sucesor de Coco Chanel, que había muerto el año anterior.



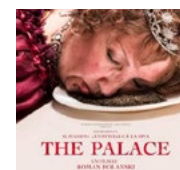
FURIOSA: DE LA SAGA MAD MAX



EL ÚLTIMO LATE NIGHT



DISCO, IBIZA, LOCOMÍA



EL REINO DEL PLANETA DE LOS SIMIOS

FILMAFFINITY



SENSACINE



ROTTEN TOMATOES



‘La mitad que sangra’, el libro que lucha contra la invisibilización histórica de la menstruación

- En esta investigación se abordan temas como el síndrome premenstrual, cómo debería ser un ciclo normal, qué tabúes existen en torno a la menstruación, el dolor durante la regla, la píldora...
- Los periodistas María Zuil Navarro y Antonio Villarreal explican a lo largo del libro las consecuencias que han derivado de esta invisibilidad histórica de la menstruación: “Lo que no se investiga o se ve con cierto recelo por la autoridad, provoca miedo, superstición, tabúes..”

Hasta los años 90 las mujeres no se comenzaron a incluir en los ensayos clínicos. La medicina y farmacología se ha hecho siempre pensando en los hombres, desde la dosis de paracetamol que contiene un comprimido hasta las causas de mortalidad. Esta ignorancia histórica ha afectado también a la **menstruación**, y es justo lo que denuncian los periodistas María Zuil Navarro y Antonio Villarreal en su libro *La mitad que sangra*: Cómo y por qué hemos ignorado históricamente la menstruación.

Un semáforo para la salud femenina

A lo largo de nuestras vidas, todo lo que se enseña o estudia sobre la menstruación se hace desde el punto de vista reproductivo, pasando por alto su **relevancia como indicador de salud**. Esto lleva a que no se conozca que por ejemplo “la capacidad pulmonar, el mecanismo de los lípidos, la función renal y hasta las células de la córnea pueden verse influidos por el período, ya que su regulación es neuroendocrina”, según escriben los autores.

Es crucial comprender nuestro cuerpo y su funcionamiento para poder **detectar señales de posibles problemas médicos**. “Las alteraciones del ciclo menstrual pueden ser la primera señal de una

dolencia mayor, y podrían ayudar a la medicina a prevenir enfermedades graves”, escriben los periodistas en *La mitad que sangra*. La regla puede ser una especie de “**semáforo para la salud**”. Zuil Navarro lo ejemplifica explicando cómo “una persona con menstruación antes de tener un infarto va a tener alteraciones en su ciclo”, durante una entrevista con LGN Medios.

Conocer lo que se podría considerar como un ciclo “normal” (en duración, en cantidad de sangrado o en dolor) puede ayudar también a detectar patologías que están directamente relacionadas como la endometriosis, la adenomiosis, síndrome del ovario poliquístico, miomas, pólipos...

El dolor no es normal

El dolor es algo que suele acompañar a las personas que tienen la regla—a lo largo del libro los periodistas hablan de mujeres, pero también incluyen a **hombres trans o personas no binarias que menstrúan**—. Este dolor es un síntoma con gran carga subjetiva que en ocasiones resulta difícil medir. Como bien explican en esta investigación, el espectro entre una ligera molestia y el dolor insostenible es muy amplio, y poner una línea a partir del momento en el que se empieza a ser incapacitante no siempre es fácil.

Las principales referencias que tienen las mujeres sobre el dolor durante la menstruación vienen de madres, abuelas o amigas. Esto puede **dificultar la detección de patologías** que se caracterizan por un dolor agudo en la regla; si has visto cómo las mujeres de tu entorno padecen mucho dolor pero no han buscado atención médica o recibido un diagnóstico, es más probable que tú también normalices el dolor y no busques atención ginecológica. Además, no solo existe esta normalización de manera inconsciente, sino que a veces los médicos no prestan suficiente atención a las quejas de las mujeres que sufren dolor menstrual.

Xusa Sanz, enfermera, nutricionista y divulgadora sanitaria especializada en salud hormonal consultada en este libro, propone una serie de **preguntas para saber si es necesario consultar a un ginecólogo**: ¿La menstruación te deja en la cama sin poder acudir a tu trabajo o atender a tus estudios?, ¿No se te pasa con calmantes?, ¿Tienes otros síntomas como náuseas, vómitos o fiebre?, ¿Existe dolor durante las relaciones sexuales al defecar u orinar?, ¿y en otro momento del ciclo? **Si la respuesta a estas preguntas es afirmativa, se trata de dolor incapacitante**. Esta experta

lo distingue de una molestia, que describe como “una sensación desagradable en la parte baja del vientre y la espalda, y si el dolor desaparece con calmantes o al aplicar calor local y permite hacer vida personal”. En este segundo caso, se trata de algo corriente.

¿La regla sigue siendo tabú?

Los autores explican a lo largo del libro las consecuencias que han derivado de esta invisibilidad histórica de la menstruación: “Lo que no se investiga o se ve con cierto recelo por la autoridad, **provoca miedo, superstición, tabúes..** que es todo lo contrario a la investigación científica, y es lo que ha pasado con la menstruación”.

No poder entrar a un templo religioso, no poder participar en la cosecha, no poder hacer maionesa... Estos son solo algunos ejemplos de las creencias y supersticiones que han rodeado a la menstruación alrededor del mundo. Ejemplos que constituyen “una **estrategia para apartar a las mujeres**”, según asegura Zuil Navarro. Sin embargo, la periodista reconoce que poco a poco, “gracias a que cada vez estamos más informados, sabemos más de ciencia y de nuestros cuerpos y hay más feminismo”, se han ido olvidando estos tabúes.

Esto no quiere decir que hayan desaparecido del todo, ya que la investigadora resalta cómo en nuestro país “el sexo con la regla sigue siendo tabú”, o cómo aún se sigue pensando que la

menstruación tiene alguna sintonía con la Luna. Es cierto que hablar de la menstruación cada vez está más normalizado, pero, como recogen en su investigación, “seguimos sin escuchar su nombre en los anuncios de productos para la sangre menstrual, ni siquiera la vemos, interpretada por un líquido azul que poco tiene que ver con los restos del endometrio”. Esto hace que muchas mujeres pidan un tampón o una compresa como si fuera un producto de contrabando o que un 64% de las mujeres aún sienta vergüenza al sangrar delante de desconocidos, y un 51% delante de conocidos. De hecho, hablan de un **estigma menstrual** que afecta a la “imagen corporal de las mujeres durante estos días, cambiando sus hábitos o su vestimenta”.

Durante la entrevista con LGN, la periodista destacó que, a pesar del creciente movimiento feminista y la mayor visibilidad de la menstruación, **siguen muriendo mujeres en 2024 por tener la regla**: “Lo vemos con una mirada muy de occidente, pero en algunas partes del mundo como en Nepal las mujeres mueren por ser apartadas en una cabaña cuando tienen la regla”.

Estas son solo algunas pinceladas de lo que se puede encontrar en *La mitad que sangra*: Cómo y por qué hemos ignorado históricamente la menstruación, un libro perfecto para conocer a fondo la menstruación: qué es un ciclo normal, qué patologías están relacionadas con ella, qué tabúes y supersticiones ha habido alrededor suya a lo largo de los años, qué es la pobreza menstrual...

Por: Anabel Cuevas Vega



‘La comedia de la cita con sorpresa’, la obra de teatro sobre las citas en el mundo de Internet

Por: Anabel Cuevas Vega

- **Pepe Ruiz, el reconocido actor que dio vida a Avelino en ‘Escenas de matrimonio’, regresa a los escenarios junto a Raquel Arias, modelo y presentadora de Telecinco que debuta en el teatro**
- **Hasta diciembre se podrá disfrutar de esta comedia con música en directo en la Sala del Humor de Fuencarral.**

Estamos tan habituados a buscar a nuestra “media naranja” en aplicaciones de citas que hasta el teatro se ha hecho eco. ‘La comedia de la cita con sorpresa’ explora con humor lo complicado que puede ser y las divertidas historias que pueden surgir de una «cita Tinder».

Quitarse años, usar filtros, exagerar demasiado... Los perfiles en estas aplicaciones rara vez reflejan la realidad. Aunque esto podría ser decepcionante en una cita real, en un escenario se convierte en el recurso perfecto para hacer reír a los espectadores. Desde el mes de mayo hasta diciembre, esta comedia se puede disfrutar todos los fines de semana en la

Sala del Humor de Fuencarral.

Está protagonizada por Leo Washington y Miranda Collado, actores con amplia experiencia en comedia. Interpretan a Paco y Marietta, una pareja que, tras su divorcio, recurren a Internet en busca de la chispa que les faltaba en su vida. En esta búsqueda, donde experimentan el amor, el desamor y el sexo, les acompañan los personajes de Dios (Pepe Ruiz), el Diablo (Óscar Rus) y Luz (Raquel Arias).

El ocaso de una carrera y el amanecer de otra

La

actuación del gran actor Pepe Ruiz y el debut de la actriz, modelo y presentadora Raquel Arias son otros de los motivos por los que esta obra de teatro es tan prometedora.

A sus más de 80 años, el actor conocido por su papel de Avelino en la serie española Escenas de Matrimonio, vuelve a los escenarios con esta obra después de un largo tiempo sin actuar.

Pepe Ruiz, especializado en comedia, tiene la intención de que esta sea su despedida del mundo de la actuación.

Este papel podría ser el último que interprete el actor. Encarna a Dios, una figura que trata de guiar y poner luz junto a Raquel Arias en el (a veces) oscuro mundo de las citas por Internet.

Por otro lado, aunque no es la primera vez que esta actriz,

modelo y presentadora se enfrenta al público, sí marca su debut en el teatro. Hemos podido ver a Raquel Arias en platós de televisión, participando en series... y ahora también en el teatro. Con la seguridad y confianza de una actriz que disfruta del arte escénico, interpreta a Luz, un alma que recibe una segunda oportunidad y cambia su anterior “vida vacía” por un “trabajo” que le hará estar más cerca que nunca del amor.

Disfrutar del teatro en un cine

¿Quién ha dicho que un teatro es el único lugar donde se puede disfrutar de una comedia? Este elenco da vida a ‘La comedia de la cita con sorpresa’ en la Sala del Humor, dentro del Cine Proyecciones en la calle Fuencarral. Este no es un escenario típico para una obra de teatro, pero sí un reto y un elemento diferenciador que promete una experiencia única.

Aquí no hay bambalinas ni telón; en su lugar, el elenco dispone de una pantalla a sus espaldas durante toda la actuación para proyectar estancias, vídeos... que sin duda sorprenden al espectador. Este recurso es más una ventaja que un impedimento para los actores, ya que les permite combinar elementos audiovisuales sin perder la esencia del teatro.

Además, la música en directo es una pieza clave en esta obra. Las canciones versionadas y cantadas por los actores divierten al público y añaden el toque musical perfecto a esta comedia. Para lograrlo cuentan con Patricia Paredes (dirección musical y piano), Mark Contreras (Violín, percusión y guitarra); Alberto Román (Contrabajo) y Mario Silex (guitarra). Todo ello acompañado de la dirección de Leo Washington y producida por CVA.



Pepe **RUIZ** Miranda **COLLADO**

Leo **WASHINGTON** Oscar **RUS**

Raquel **ARIAS**

Director **Leo Washington**



LA COMEDIA DE LA CITA CON SORPRESA

SEGUNDA TEMPORADA

de Leoncio López Álvarez

UNA COMEDIA MUSICAL PARA MORIRSE DE RISA

Dirección Musical
Adriana GÓMEZ (piano) Alberto ROMÁN (bajo) Mark Contreras (violín) Mario SILEX (guitarra) Jose Morales (piano)

Desde la noche de los tiempos,
el ser humano solo piensa en una cosa...

SALA DE HUMOR FUENCARRAL
Mayo - Noviembre 2024

5th Anniversary
MILE INC
Producciones **CVA**



JUNIO



24h Side Story

Sábado 25 / 20:00h
Teatro José Monleón



Un paseo por la zarzuela Coral polifónica

Viernes 7 / 20:00h
Teatro José Monleón



Coral infantil Coral juvenil

Sábado 8 / 12:00h
Teatro José Monleón



Orquesta juvenil Orquesta sinfónica

Sábado 8 / 20:00h
Teatro José Monleón



Miguel Ángel Recuenco Checa
Alcalde-Presidente



Mercedes Nería Castellano
Concejala de Cultura, Educación
e Infancia

Una de mis prioridades como Alcalde es recuperar el pulso vital de Leganés. Nuestra ciudad ha permanecido durante demasiado tiempo aletargada y ha echado en falta muchas cosas; entre ellas, una programación cultural a su altura. Este Gobierno municipal que me honro en presidir ha devuelto la cultura a los teatros de Leganés. Así de claro.

No ha sido sencillo, pero desde ahora el programa **aEscena** volverá a formar parte de la vida cotidiana de los leganeses. Ojea sus páginas, señalar el espectáculo teatral que querremos ver, comprobar que es asequible a la mayoría de los bolsillos y sentarse a disfrutar en cualquiera de nuestros teatros... Significará la recuperación de un hábito que nunca debió perderse; de una normalidad cultural que se nos había arrebatao.

Somos ambiciosos y los objetivos de este equipo de Gobierno en materia cultural no se quedarán en esto. Queremos sacar la cultura a nuestras calles y, aunque ya estamos haciendo diferentes actividades, vamos a intentar mejorar con el objetivo claro de que nuestros espacios públicos al aire libre tengan su propia programación.

Queremos que actores, cómicos, músicos, magos y todo el que quiera exponer en público su repertorio artístico tengan un inmenso teatro a su disposición con el apoyo de su Ayuntamiento: las calles y plazas de Leganés serán su gran escenario.

Tengo que felicitar a la Delegación de Cultura y a todos sus técnicos por lograr que las puertas de nuestros teatros se abran de par en par a los vecinos.

Sólo me queda desear que, cuanto antes, se levante el telón.

AYUNTAMIENTO	912489010
INFORMACIÓN MUNICIPAL	010
DELEGACIÓN DE EDUCACIÓN	912489820
DELEGACIÓN DE HACIENDA	912489840
CENTRO DE ATENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA	912489450
DELEGACIÓN DE LA MUJER	912489450
DELEGACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES	912489270
DELEGACIÓN DE CULTURA	912489550
TEATRO EGALDO	916863987
LA NUEVA CUBIERTA	916898715
PISCINA OLIMPIA	912489656
PABELLÓN EUROPA	912489510
EMSULE	916033367
OBJETOS PERDIDOS	912489300
CENTRO DE JÓVENES	912489333
CENTRO CÍVICO RIGOBERTA MENCHÚ	912489610
CENTRO CÍVICO JOSÉ SARAMAGO	912489580

PISCINA MUNICIPAL EL CARRASCAL	912489500
HOSPITAL SEVERO OCHOA	914818000
CRUZ ROJA LEGANÉS	913609616
CORREOS CENTRO	916944142
RADIO TAXI	914475180
REGISTRO CIVIL	913307590
JUZGADOS	913307524
UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID	916249433
OFICINA DE EMPLEO	916804451
TANATORIO MUNICIPAL	916800052
ITV	916885046

URGENCIAS

URGENCIAS CENTRALIZADAS	112
URGENCIAS SANITARIAS	061
POLICÍA NACIONAL	091
POLICÍA LOCAL Y BOMBEROS	092
PROTECCIÓN CIVIL	912489190
GUARDIA CIVIL DE URGENCIAS	062

SERVICIOS MUNICIPALES

OBJETOS PERDIDOS	912489300
CENTRO DE JÓVENES	912489333
CENTRO CÍVICO RIGOBERTA MENCHÚ	912489610
CENTRO CÍVICO JOSÉ SARAMAGO	912489580



Obras y servicios, especialistas en mantenimiento y reparaciones de piscinas en la Comunidad de Madrid

911 038 550

www.quorumservicios.com | quorumservicios@quorumservicios.com

SOMOS EXPERTOS EN TRANSFERENCIA DE VEHÍCULOS.

TRANSFERENCIA DE VEHÍCULOS

Cubrimos todas las parcelas de la gestión administrativa del vehículo, **ocupándonos de las gestiones y desplazamientos ante los organismos autonómicos en materia de Hacienda y Jefatura de Tráfico.**



GRUPO EM GESTIÓN

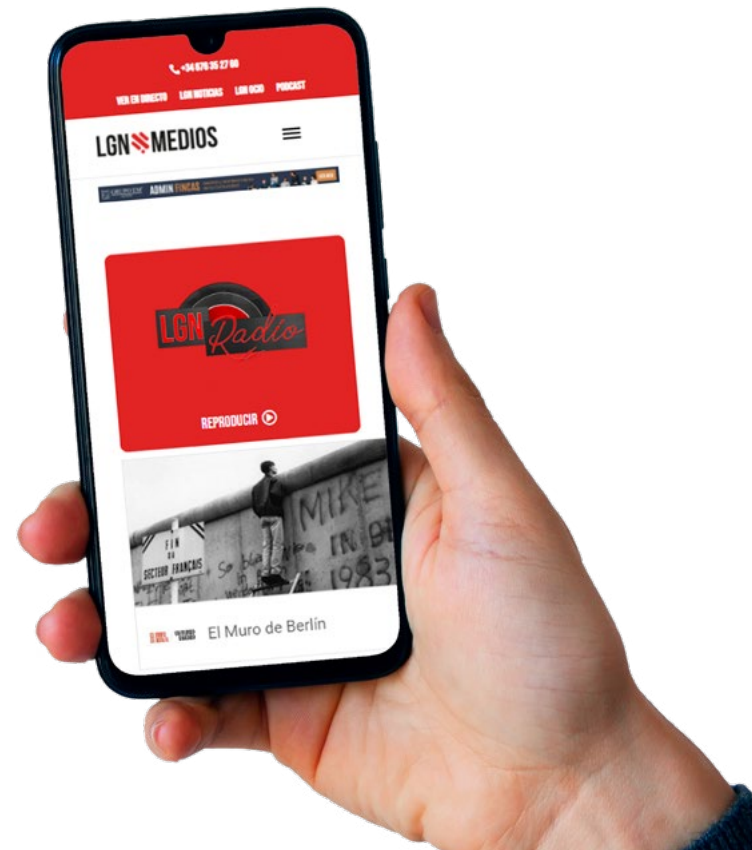
690 72 13 70

WWW.GRUPOEMGESTION.COM | TRAFICO@GRUPOEM.INFO | 91 689 57 99 | CALLE GETAFE ,3 LEGANÉS

LGN MEDIOS

www.lgnmedios.com

Lunes a Viernes 9:00 - 18:00
redaccion@lgnradio.es
676 35 27 60



[lgnmedios](#)
[@LGNMedios](#)
[lgnmedios](#)
[LGN Medios](#)
[LGN Medios](#)
[LGN Medios](#)

GRUPO EM®
 LGN Radio
 IDR COMUNICACIÓN
 LEGA
 DeFERST



GRUPO EM
INMOBILIARIA

JACINTO BENAVENTE

18 viviendas en Getafe Centro

C/ Jacinto Benavente 6, 28902 Getafe, Madrid

OBRAS
INICIADAS

- ✓ Una excelente ubicación en el centro de la ciudad.
- ✓ Próximo a estaciones de metro y cercanías.
- ✓ Cuenta con bajos, viviendas tipo y áticos con terraza.

Desde

217.445€



60-116m²




1



1 y 2



1,2 y 3

 C/ Getafe 3, 28912, Leganés, Madrid

 grupoeminmobiliaria@grupoem.info

 www.grupoeminmobiliaria.com



91 689 62 34