

EJEMPLAR GRATUITO

DEHESA *de la* VILLA

Informativo MENSUAL

AÑO IV. NUMERO 26. AGOSTO-SEPTIEMBRE 1990

**JUEGUE
CON
NOSOTROS**

GANE DESDE 25.000
HASTA 100.000 PTAS.

06042

Madrid, sin ir más lejos
CERCEDILLA



Ayuntamiento de Madrid

LUNAS

BLASAN, S.A.

**LUNAS PARA AUTOMOVILES NACIONALES Y EXTRANJEROS
FAROS, PILOTOS, ESPEJOS, ELEVALUNAS Y CERRADURAS**

OFICINAS CENTRALES: MODESTO LAFUENTE, 59

Teléfono 254 18 64

CONCIERTO CON TODAS LAS CIA . DE SEGUROS

TALLERES DE MONTAJE

AGUSTIN DE BETHENCURT, 15 - TELEFONO 254 91 55

BRAVO MURILLO, 380 - TELEFONO 270 78 73



CLINICA DENTAL DOAR, S.A.

C/. SAN RESTITUTO, 25 - Teléf.: 450 89 05

TRATAMIENTOS SIN DOLOR. PRESUPUESTOS SIN COSTES

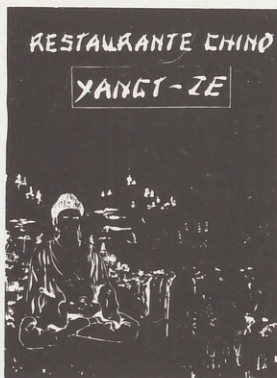
Todo tipo de Prótesis. Odontología, adultos-niños. Endodoncia.

Periodoncia. Cirugía Oral. Radiografías.

(SANITAS, ASISA, ADESLAS, EYDE).

HORARIO: LUNES A VIERNES - Mañanas: 9,30 a 13 h. - Tardes: 16 a 21 h.

SABADOS - Mañanas: 10 a 14 h.



RESTAURANTE CHINO

YANGTZE

GRATIS PARA
CLIENTES



AUTENTICA COCINA CANTONESA
17 AÑOS A SU SERVICIO NOS AVALAN

¡¡VIS-TENOS!!

FELIX BOIX, 5. TEL. 259 11 51. 28036 MADRID

PROXIMAMENTE:
LEGANITOS, 26. Tel. 241 11 73. 28013 MADRID

CON ESTE ANUNCIO 10% DESCUENTO E INVITACION A "CAVA"

HERMANOS CACERES



**ILUMINACION - LAMPARAS - APLIQUES
MATERIALES ELECTRICOS - INSTALACIONES
VIVIENDAS Y LOCALES COMERCIALES**
Artajona, 19 - Tl. 459 40 08 - 28039 MADRID

INDUSTRIAL **M.A.D.R.I.D.** BRICOLAGES

Para decoración, reformas, reparaciones, instalaciones
sanitarias, trabajos manuales, jardín, etc.

Tableros (Cortes de precisión con escuadradora e incisor)

- Materiales
- Accesorios
- Diferentes
- Re uestos
- Iniciativas
- Diseños

Ambrosio Vallejo, 6 - 28039 MADRID
T. 311 36 72

Pedro M. Esteban

ASESORIA JURIDICO LABORAL "FRANCOS RODRIGUEZ"

RENTA, I.V.A., CONTRATOS, NOMINAS, SEGUROS
SOCIALES, CONTABILIDADES SOCIEDAD S

FRANCOS RODRIGUEZ, 19 - TELF. 311 32 94

DEHESA de la VILLA

Informativo MENSUAL

AÑO IV

NUMERO 26. AGOSTO-SEPTIEMBRE 1990

Director:

Manuel Ruiz Cerezo

Redactora Jefe:

R. Raquel Cejudo

Secretaría de Redacción:

M.^a Carmen Moreno

Fotografía:

David Hurtado

Diseño y Maquetación:

Sara Cristina Salamanca

Colaboran:

M.^a Teresa Márquez

Antonio de Cos

Carmen Monedera

(Psicóloga)

Cristina Margarida

José Ignacio Martínez

(Veterinarios)

Inés González

(R.J. de 60 y Más)

Luis García de la Peña

Antonio Franco Torres

Fotocomposición:

ABcomp, S. L.

Juana Elorza, 5

Impresión:

Imprenta ROAL

Vital Aza, 59

Edita y Distribuye:

PUBLIDEHS

Armenteros, 27

Tfno.: 450 30 30

DEHESA DE LA VILLA no comparte necesariamente la opinión de sus colaboradores.

DISTRIBUCION GRATUITA.

Depósito Legal: M-25151-1988

EDITORIAL

A NUESTRAS ASOCIACIONES

Finaliza un nuevo verano en nuestra vida, e iniciamos una nueva etapa, empieza lo que se ha dado en llamar la Temporada 90-91 en nuestra vida Social, Laboral, Política, Deportiva, etc.

En esta ocasión permítaseme hacer incapié en la "LABOR" del todo desinteresada de nuestras Asociaciones, muy especialmente de las de Vecinos, que tan buenos logros están consiguiendo a pesar de la escasez de medios con que cuentan por la falta de colaboración humana, ya que a pesar de que cualquiera de ellas cuenta con una media de 500 socios, se pueden contar con los dedos de la mano el número de socios activos que son normalmente los que componen la directiva de las mismas.

DEHESA DE LA VILLA quiere rendir un homenaje de admiración a esa media docena de hombres y mujeres de cada Asociación en algunos casos con varios años de aguantar el chaparrón por falta de relevo, siguen "obligados" a hacer de todo y en beneficio de todos, sin que en muchos casos no sólo no agradezcamos su gestión, sino que por el contrario haya quienes se permitan censurar su meritoria labor, por los desvelos en horas y más horas de dedicación, sin otro devengo que la satisfacción propia de sentirse útil en su entrega a los demás.

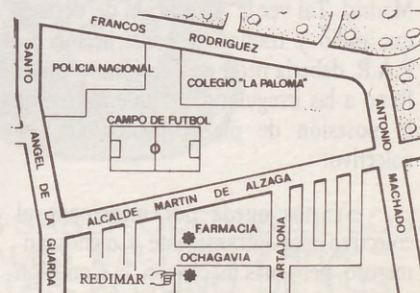
A aquellos a quienes alguien denominaría "El perro del hortelano..." yo invitaría a que se diesen cualquier día de la semana una vuelta por la sede de su Asociación, entre las 7 y 9 de la tarde, para que observe cuál es la actividad y el espíritu se respira en las mismas.

REDIMAR



**SANEAMIENTO - MATERIAL DE CONSTRUCCION
PAVIMENTOS Y AZULEJOS - MAMPARAS DE BAÑO
DECORACION Y REFORMAS EN GENERAL**

Presupuestos sin compromiso



OCHAGAVIA s/n. Tlf. 450 87 70 - 28039 MADRID

FIESTAS DE VERANO 1990

Las pasadas Fiestas de Verano Dehesa de la Villa 90, celebradas los días 12, 13, 14 y 15 de Julio pasado, han supuesto para las directivas de las Asociaciones de Vecinos de Paloma-Dehesa de la Villa y Barrio Unido de Valdezarza, organizadoras de dichas fiestas, serios contratiempos, que no podremos olvidar, si el próximo año continuamos al frente de la Asociación, aunque eso sí, permitánnos hacer un ligero análisis de lo acaecido días antes del comienzo de las fiestas.

Rechazo total, para que no se celebrasen las fiestas, por parte de los colectivos deportivos, de usuarios del aparcamiento, y de la Comisión Coordinadora del Grupo Urbanización Valdezarza no fueron capaces, pese a su obstinado comportamiento, de conseguir que las fiestas no se celebrasen.

Piensen, parte de los colectivos deportivos que el Campo Municipal Dehesa de la Villa es de su propiedad y que su único destino es para jugar al fútbol, imponiendo sobre otros sus horarios, tanto de entrenamiento como de los partidos fin de semana, incluso protestan cuando las asociaciones hacen las fiestas sin pedirles el correspondiente permiso.

Ignoran que antes de ser campo de fútbol en ese mismo espacio ya se celebraban fiestas con tómbola para recaudar fondos para hacer la actual Iglesia, tiovivos, música, norias, etc.

Y los usuarios del aparcamiento también se creen dueños de éste, cuando en realidad no son nada más que usuarios de una plaza por un determinado número de años y que en su día revertirá al legítimo y único dueño, el Ayuntamiento de Madrid. Tal vez la Asociación de Vecinos que pidió y tramitó la construcción del P.A.R. debería pedir explicaciones y poner freno a las irregularidades que existen en la posesión de plazas dentro de este colectivo.

Y nos queda por mencionar al colectivo más intransigente y menos numeroso, pero más machacón, la Comisión coordinadora de la 1ª Fase del Grupo

Urbanización Valdezarza. Es triste y sorprendente que vecinos, como somos todos, con los mismos deberes y derechos, adoptemos posturas de enfrentamiento, cuando no de desconocimiento, en momentos en que por encima de todo privan intereses particulares sobre los generales, máxime cuando días antes ha existido la mayor compenetración en solucionar temas mucho más importantes.

De todas formas, entérense que su misión como colectivo lo dice bien claro, el Art. 3.º de los Estatutos que es lo único que les podemos exigir los vecinos propietarios; y además, como no, intervenir en problemas que existen y que en breve van a aparecer y que necesitan el conocimiento y aceptación de su solución de todos los vecinos-propietarios.

Tal vez, este sea tema de Coordinadora más que de Asociación, aunque también es cierto, que ha sido la Asociación la que se ha ofrecido a la Coordinadora desde hace ya bastantes meses, en busca de solucionar el problema hipotecas-promotores.

Cual es y ha sido la postura de la Asociación en estas fiestas, pues sencillamente la lógica.

Las Fiestas se han hecho por tradición desde hace muchos años y en el mismo lugar, antes de construirse el aparcamiento, antes de existir el Campo de

Fútbol, y existiendo el Campo de Fútbol y por supuesto el aparcamiento.

Pero hay más, la respuesta de los vecinos ha sido positiva, pues que asistan a ellas 12 o 15000 personas en los cuatro días que han durado demuestra un alto grado de aceptación por parte de los mismos.

Pero hay más, nunca hemos recibido quejas por escrito en relación con las fiestas, las Asociaciones organizadoras de estas, prueba evidente que a los vecinos les agradan las fiestas.

Esta minoría de reacios, es normal se encuentren en cualquier acto que se realice, por muy interesante que sea.

Después de todo, las fiestas se celebraron sin problemas, con pequeños fallos, en algunos casos ajenos a la organización y en la mas estricta tranquilidad.

Pese a quien pese esta vieja experiencia ha sido así y no nos queda mas remedio que agradecer a la Junta Municipal de Moncloa su apoyo y colaboración, a Caja Madrid su aportación así como a la Asociación de Feriantes y a cuantas personas han participado de una forma u otra en la realización de estas fiestas.

Antonio de Cos
Presidente de la Asociación de Vecinos
Barrio Unido de Valdezarza



El concejal D. Ricardo Peydró, visita las instalaciones de las fiestas de Barrio.

- EDI

- HA

Fiest

- MA

Cero

- DE

JUL

oct

Cue

en

- LI

Nu

Na

- SA

Pr

- G

G

INS

PA

C

VID

AU

P

C/. C

AGOST

SUMARIO

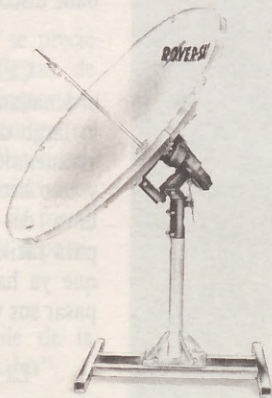
- **EDITORIAL** 3
- **HABLAN LAS ASOCIACIONES**
Fiestas de Verano 1990 4
- **MADRID SIN IR MAS LEJOS**
Cercedilla 6-7
- **DEL BARRIO**
JULIO CORTAZAR (avance de Programa Trimestre octubre-diciembre. Segundo Certamen Infantil de Cuento, Poesía y Dibujo. Inauguración nuevo parque en Dehesa de la Villa 8
- **LINEA ECOLOGICA**
Nuevo Informativo Juvenil de Cultura y Naturaleza 9
- **SALUD**
Primeros auxilios 10
- **GUIA DEL HOGAR** 11-13
- **VIDA ANIMAL**
¡Guau! ¡Qué vacaciones! 15
- **LONGEVIDAD**
El hombre está programado para vivir 200 años 16-17
- **RELATO**
Fantasía: R. Raquel Cejudo 18
- **LOS DEPORTES EN EL BARRIO**
Actividades en las instalaciones deportivas. C. F. San Federico 19
- **BELLEZA Y MODA**
III parte Especial Belleza 20
- **COLABORACIONES**
Vacaciones con mecedora 21
- **EL HUMOR DE PABLO** 22

GBN ELECTRONICA, S.A.

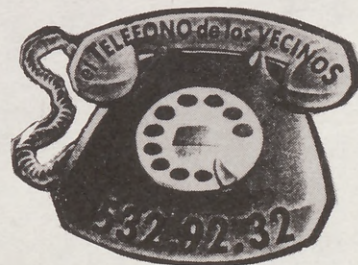
INSTALACIONES
PARABOLICAS
Y
COLECTIVAS
VIDEOPORTEROS
PORTEROS
AUTOMATICOS

**Presupuestos sin
compromiso**

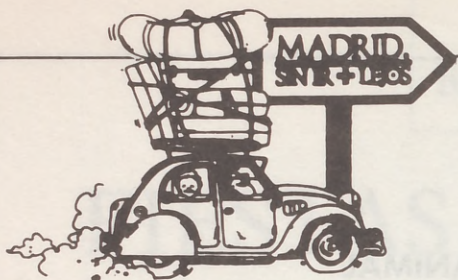
C/. Comandante Zorita, 13 - Tel. 535 24 82 - 2802 MADRID



NO TE CONFORMES, LLAMANOS



¿QUIERES SABER QUE RECURSOS
SOCIALES EXISTEN PARA
SOLVENTAR ALGUNO DE TUS
PROBLEMAS?



CERCEDILLA

Distancia: Desde Madrid 59 kilómetros.

Situación: Noroeste.

Altura: 1.216 metros sobre el nivel del mar.

Superficie: 37'76 kilómetros cuadrados.

Límites: Norte, Puerto de la Fuenfría; Sur, Los Molinos; Este, Puerto de Navacerrada; Oeste con la provincia de Segovia.

Habitantes: 4.000 en el censo de 1989.

Forma de llegar: Por la N VI hasta Collado Villalba por la C-607 que sale a Guadarrama. Y para aquellos que no quieran conducir, tienen otra maravillosa opción "El Tren".

CERCEDILLA: Maravilloso y privilegiado pueblo de nuestra sierra madrileña. Puede ser considerado como uno de los más concurridos durante todo el año. Su población aumenta en los fines de semana y verano en más de 60.000 personas. Es tal la posibilidad que ofrece

el amante del deporte y la naturaleza que durante todo el año sus habitantes se ven acompañados de aficionados al esquí, el montañismo, a los frescos veranos, o sencillamente al arte contemplativo de la naturaleza.

CERCEDILLA, enclavado en plena sierra del Guadarrama ofrece estupendas excursiones y dispone de sitios estratégicos como el "Mirador de la Reina", Siete Picos, "Mirador de la Dehesa"; "Mirador de la Golondrina", etc., desde donde se puede contemplar un paisaje tan maravilloso que uno se queda extasiado de tanta belleza.

Mención especial merece el Parque Recreativo "Las Berceas" en pleno Valle de la Fuenfría. Constituye un ejemplo claro de como se ha de tratar la naturaleza; lo componen 30 hectáreas de bosque del que emana ese olor inconfundible de mejorana, romero, tomillo y un largo etcétera de esas maravillosas plantas que hace que los pulmones se te llenen de salud. Para que en ningún momento se pierda la armonía del hombre con la Naturaleza, están prohibidos los transitorios y el único ruido que nos queda es el

del viento al soplar o el trinar de los pájaros.

Dispone este parque también de dos piscinas muy bien acondicionadas y un parque para juegos infantiles que hace las delicias de los más pequeños. Desde aquí, nuestra felicitación más efusiva para Juan Vilné Juez, técnico que llevó a cabo estas estupendas instalaciones, poniendo a prueba su creatividad.

Los "Parraos" que es el apodo cariñoso que se da a los naturales de CERCEDILLA, se dedican en un 20 por 100 al ganado y el resto está claro que a dar servicio a los turistas, fijos y excursionistas que los visitan constantemente.

El tapeo y la "movida" en CERCEDILLA, es una gozada, puedes encontrar de todo.

Sus calles están llenas de bares en los que cada uno ofrece su especialidad; sofisticada crepería, chocolaterías, terrazas en las que se puede disfrutar del frequito serrano. Restaurantes en los que no puedes olvidar pedir una carne que allí siempre es buena y en la carretera de las Dehesas, ya en las afueras, hay un criadero de truchas, en el que puedes elegir los ejemplares que mas te gusten, que te serán servidos.

Tampoco le faltan discotecas, donde jóvenes y menos jóvenes se reúnen hasta altas horas de la madrugada para la práctica de ese otro deporte que es el baile discotequero.

CERCEDILLA ha ido creciendo ordenadamente, se ha ido extendiendo a lo largo de 13 kilómetros. Sus primeros veraneantes pertenecen ya al siglo pasado y esto hizo que en 1888 se inaugurara la línea de trenes hasta CERCEDILLA, para facilitar el transporte a los muchos que ya habían elegido este pueblo para pasar sus vacaciones.

La mayoría son chalets de piedra con un aspecto rústico y armonioso con la naturaleza que les rodea.



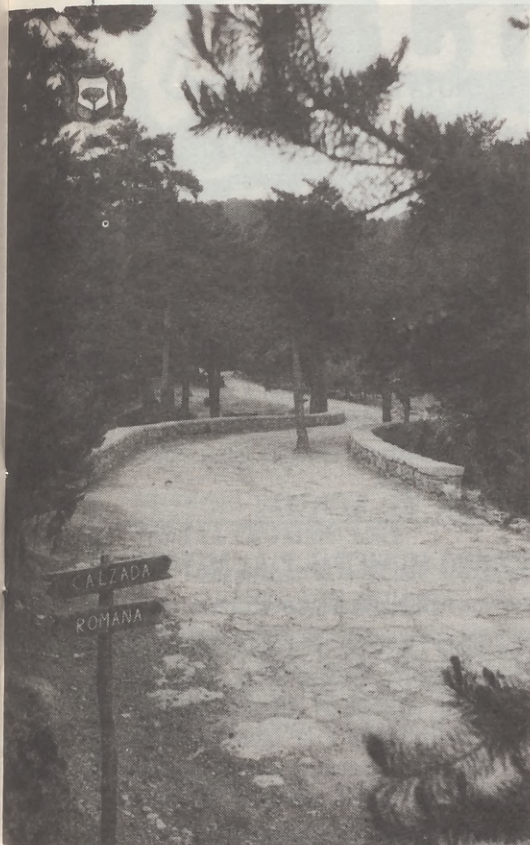
So
 sos que
 vivienda.
 Ochoa, r
 le dedicó

E
 can des
 rras com
 El pinto
 CERCE
 últimos
 para to
 políticos

FIESTA
 PARRA

O
 fomenta
 forma r
 tes se
 honor o
 con un
 entre la
 encierro
 vas y co

jota se



Son muchos los veraneantes famosos que allí tienen su primera o segunda vivienda, entre ellos Paquito Fernández Ochoa, nuestro campeónísimo, al que se le dedicó una de sus calles.

Escritores, poetas y pintores, buscan descando e inspiración en estas tierras como Luis Rosales, Santiago Herráiz. El pintor Sorolla que vivió y murió en CERCEDILLA; José Bardasano pasó sus últimos días en este pueblo tan acogedor para todos y una larga lista de actores y políticos han pasado por estas tierras.

FIESTAS Y COSTUMBRES DE LOS PARRAOS

Como todo pueblo que se precie fomentan sus tradiciones y fiestas de forma regular. Las fiestas más importantes se celebran el 8 de septiembre en honor de Nuestra Señora de la Natividad, con un gran programa de celebraciones, entre las que destacan corridas de toros, encierros, bailes, competiciones deportivas y concursos.

COSTUMBRES: El baile de la jota segoviana; el juego de "la Calva".

Existen sociedades de mozos, creada

en 1914; de casados en 1930 y de mozas en 1975.

La Fundación Cultural de CERCEDILLA, en la que participan tanto Parraos como veraneantes, se encarga de proporcionar al pueblo, además de su "Semana Cultural" al "Festival de Arte y Cultura", aulas de cultura y naturaleza y actividades relacionadas todas ellas con la cultura, el arte y la naturaleza, siendo cada vez más la participación.

HISTORIA Y ARTE

CERCEDILLA, así empezó llamándose nuestro pueblo. Se cree que su nombre viene de la gran cantidad de cerezos salvajes que por allí había.

Árabes y Romanos de nuevo en la disputa de quien creó nuestro pueblo. Los datos de que disponemos nos dicen, que como núcleo urbano es a principios del siglo VII cuando empieza a funcionar; de que tanto árabes como romanos pasaron y disfrutaron de estos parajes; pero de verdad, quien dejó huella para toda la vida fueron los romanos con su maravillosa calzada y puentes romanos de lo que ya nos ocuparemos.

EN 1925 el rey Alfonso XIII, le concedió a la Villa el tratamiento de Excelencia para su Ayuntamiento.

LA CALZADA ROMANA. Según testimonio de los lugareños a principios de siglo, todavía se podían recorrer buena parte de la calzada, que partiendo de Titulcia, llegaba a Segovia. Existe una columna miliaria fragmentada que se supone es de Vespasiano y que hoy se conserva en el Museo Arqueológico Nacional de Madrid. Se encontró en un lugar muy próximo a uno de los puentes romanos, el de la Venta, también conocido de Montes Claros.

El recorrido por la calzada es un auténtico espectáculo, pasar por sus 4 puentes, obras maestras de ingeniería que aún en nuestros días, siguen estudiando a nuestros ingenieros de caminos.

Los puentes están situados en la Fuenfría.

PUENTE DEL REAJO o DEL MOLINO en La Venta; **DEL DESCALZO**, de 43 metros de luz; **EL DE ENMEDIO** de 6 metros de luz; el de MATALASNO.

OTROS MONUMENTOS DESTACABLES: La Iglesia de SAN SEBASTIAN, románico-bizantino del siglo XIV y la torre del XVII.

ERMITA DE SANTA MARIA DE LA CABEZA, restaurada y con una imagen del siglo XVII.

RECUERDA, los PARRAOS te esperan con los brazos abiertos.

Mayte



DEL BARRIO

CENTRO CULTURAL "JULIO CORTAZAR"

AVANCE DE PROGRAMACION
TRIMESTRE
OCTUBRE-DICIEMBRE 1990

TEATRO DE ADULTOS:

26/10/90 (Viernes)
23/11/90 (Viernes)
14/12/90 (Viernes)

TEATRO INFANTIL:

19/10/90 (Viernes)
30/11/90 (Viernes)
28/12/90 (Viernes)

**CICLO DE MUSICA Y DANZA: "LOS
JUEVES MUSICALES DEL JULIO
CORTAZAR"**

04/10/90
18/10/90
22/11/90
13/12/90

FUNCIONES EXTRAORDINARIAS:

05/10/90 RECITAL DE
ZARZUELA
21/12/90 FESTIVAL DE
VARIEDADES

NOTA DE LA REDACCION:

PROGRAMACION DE TALLERES:

TEATRO
MUSICA
CERAMICA
CORTE Y CONFECCION
COMIC
PINTURA
DIBUJO
INFORMATICA
MANUALIDADES
SEVILLANAS
FOTOGRAFIA

SEGUNDO CERTAMEN INFANTIL DE CUENTOS, POESIA Y DIBUJO, DEHESA DE LA VILLA

Al igual que el año pasado, la revista Dehesa de la Villa, tiene el gusto de anunciaros la inminente convocatoria del Certamen Infantil de Cuentos, poesía y dibujo, en su segunda edición.

Las bases del concurso os llegarán en el Próximo número de nuestra revista.

Esperamos que al leer esta nota informativa os pongáis todos manos a la obra y empecéis a preparar vuestros tra-

bajos, ahora que estáis descansados, después de unas estupendas vacaciones.

Con la suficiente antelación os daremos a conocer asimismo las fechas y lugares donde podréis depositar vuestras "obras".

Esperamos que os animéis a participar, habrá muchos premios y sobre todo esperamos que sea muy, muy divertido para todos.

¡ANIMO Y A TRABAJAR!

INAUGURACION DE UN NUEVO PARQUE EN LA DEHESA DE LA VILLA



Por el Concejal Presidente de la Junta Municipal de Moncloa, D. Ricardo Peydró, acompañado de Marcos Moreno, de Vías Públicas, y los Presidentes de las

AA.VV. Agustin Colmenarejo de Paloma-Dehesa de la Villa y Antonio de Cos de la AA.VV. Barrio Unido de Valdezarza, fue inaugurado el día 14 de julio pasado el

CENTRO MUNICIPAL PARA MAYORES "DEHESA DE LA VILLA"

La Junta Directiva del Centro Municipal para Mayores Dehesa de la Villa, con domicilio en calle de Antonio Machado s/n, perteneciente a la Junta Municipal de Moncloa, comunica a todas aquellas personas de la Tercera Edad del Barrio que pueden hacer uso del comedor, comiendo en él y beneficiándose de la calidad de los alimentos que se ofrecen y de su precio que son 300 pts. por persona.

Pueden comer en el mismo todas las personas, aunque no sean pensionistas, ni socios del Centro, ajustándose a las normas que tiene establecidas el comedor para su funcionamiento, e igualmente si hubiera una asistencia masiva tendrán preferencia los socios.

Pásate, querido amigo, por las señas ya indicadas y comprobarás la veracidad de lo programado.

NOTA DE INTERES: ¡DIFUNDELA!

nuevo parque junto a las calles de Santo Angel de la Guarda y Alcalde Martín de Alzaga.

Después de un vino servido por las Asociaciones, el señor Peydró se dirigió al Campo de Deportes habilitado como cada año para celebrar las fiestas del Barrio, para saludar a los vecinos y en emotivas palabras les deseó unas felices fiestas y dejó constancia de su promesa en mejoras en el Campo de Deportes, incluidas adecuaciones de los vestuarios e instalación de focos de luz para posibles partidos nocturnos y entrenamientos.

Linea Ecológica



Informativo
Juvenil de
Cultura y
Naturaleza

Una nueva revista se asocia al Mundo Editorial de las Revistas. Sencilla en su formato, pero de ineludible interés por su contenido y dedicación. Desde nuestra atalaya, DEHESA DE LA VILLA le da la más cordial y efusiva "bienvenida", le augura muchos éxitos, agradece su invitación a trabajar conjuntamente en la difícil tarea de mentalizar a tanto "descuidado" y naturalmente gustosos colaboraremos en la medida de nuestras posibilidades, tanto en su difusión como en la publicación de algunos de sus temas, todos ellos del interés indudable de nuestros lectores.

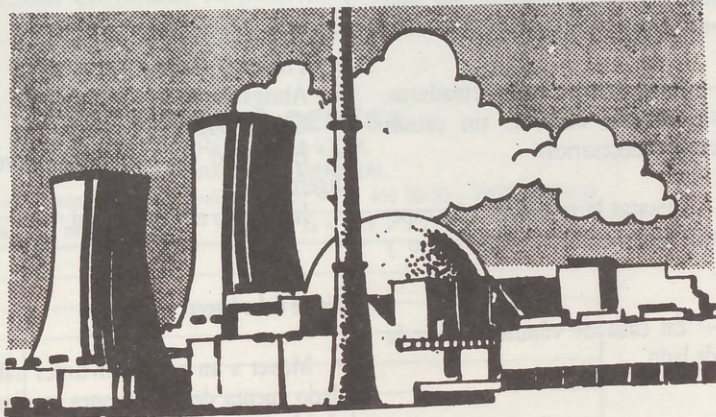
NUEVOS PARQUES EN MADRID PARA EL PROXIMO AÑO

Ampliando la noticia anterior, reseñar que se tiene previsto la creación por el Ayuntamiento de siete grandes parques que serán: Campo de las Naciones, Cuña Verde de Latina, Pradolongo, Parque Sur, Huerta del Obispo y Quinta de los Mo-

linos.

Esperar que la política positiva del Equipo Municipal no sea sólo plantar, sino plantar y conservar. Ya hemos visto en años anteriores como se procedía a plantaciones de árboles sin luego atenderlos mínimamente perdiéndose muchos de ellos de forma irreversible.

¡LAS CENTRALES NUCLEARES PRODUCEN ADEMÁS... CANCER!



En las zonas próximas a las Centrales Nucleares el índice de leucemia infantil es sensiblemente superior al de otras áreas, según se ha comprobado en Gran Bretaña.

Así en Centrales Nucleares de GB trabajadores se han llegado a ver que

ingerir un antídoto (de efectos no comprobados) para paliar posibles efectos de escapes en la Central donde trabajan.

Por otra parte el nivel de niños muertos por cancer en zonas cercanas a centrales nucleares escocesas es cinco veces superior a la media nacional.

LA CASA DE CAMPO EN PELIGRO, RESTRINGIR EL PASO DE COCHES UN PRIMER PASO PARA SU DEFENSA

El Pulmón de Madrid, La Casa de Campo, parece que ya comienza a encontrar alguna solución eficaz para que lo siga siendo de entre las muchas que hay que tomar.

Así la Concejalía de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Madrid pondrá en marcha un plan de recuperación de

la Casa de Campo. Entre las medidas a tomar está la de restringir el tráfico rodado, comenzar un plan de repoblación forestal y recuperar la vegetación actual. La Casa de Campo cuenta con 1.700 hectáreas y es posible se amplie su superficie con una franja de terreno que el Ayuntamiento de Pozuelo ha ofrecido —carente de vegetación— que son 60 hectáreas.

Este terreno fue ofrecido a la CAM pero no lo quiso, y luego pasó a la Concejalía del Ayuntamiento de Madrid este ofrecimiento en donde dicen querer plantar árboles autóctonos como Encinas, Quejigos o Robles.

Por otra parte el tráfico es intenso en unas 200 hectáreas de la Casa de Campo que atraviesan el Pulmón de Madrid, y que sirvan de Comunicación entre la Carretera de La Coruña y la de Extramadura.

Urge pues una vía alternativa entre las carreteras de La Coruña y Extramadura, así como ir limitando el paso del coche al interior del Parque paulatinamente.

Por otra parte tenemos constancia de que este equipo quiere abordar además la depuradora del Arroyo de Meaques y la colocación de pantallas acústicas que amortigüen la contaminación acústica que produce el Rockódromo y las carreteras para los vecinos del Paseo de Extramadura y Carretera de Castilla.

EL EDIFICIO ENFERMO

Si padeces con frecuencia congestión, tos, dolores de cabeza, fatiga e irritabilidad mientras te encuentras en el trabajo, puede ser víctima del "Síndrome de oficina enferma".

Este síndrome se presenta como otro reciente peligro ambiental. Este peligro se diagnostica cuando el 30% de los empleados de una oficina/edificio presentan estos síntomas al llegar al trabajo y se mejoran al salir.

Así la Agencia Norteamericana de Defensa del Medio Ambiente encontró en un estudio que sustancias contaminantes abundan más en edificios que en el aire libre.

También sustancias de construcción de edificios son contaminantes o generan productos contaminantes como el gas radón o el formaldehído proveniente de los materiales de aislamiento o los adhesivos, sustancias químicas de las fotocopiadoras e incluso las fibras de asbestos, no olvidando lo que significa el humo del tabaco, consecuencias: absentismo, baja productividad, tensión y enfermedad.

CONOCIMIENTO Y CORRECTA APLICACION

PRIMEROS AUXILIOS

(I)

Uno de los hechos que suele acabar hoy en día con la vida de muchas personas es el accidente causado por múltiples motivos que la vida moderna ha traído consigo. Cualquiera de nosotros podemos encontrarnos frente a un caso en que nuestra intervención, en un sentido u otro, puede ayudar a salvar la vida de una persona que se encuentra en peligro, evitar un dolor innecesario o posibles lesiones secundarias, hasta que llegue el médico o la podamos trasladar a un hospital. Del conocimiento y aplicación de estos primeros auxilios de forma correcta, es el tema al que se dedicará la sección de cada día en números sucesivos.

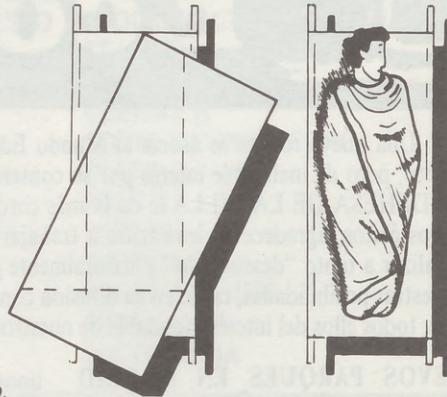
Este es el objetivo con que la Dirección General de Protección Civil ha puesto en circulación diversas guías en las que de una manera divulgativa y amena, gracias a las ilustraciones del popular humorista Forges, tratan de dar a conocer al mayor número posible de ciudadanos los pasos que se deben seguir ante un imprevisto accidente. Ellas van a servir de base para los distintos apartados de que constará esta serie.

Se denominan primeros auxilios a los cuidados que se deben prestar a una persona lesionada con objeto de evitar su muerte por asfixia, hemorragia, etcétera, aliviar su dolor, evitar el shock y posibles lesiones secundarias o infecciones.

Los primeros auxilios no tienen como objetivo el reemplazar la asistencia médica, sino proteger al lesionado hasta que pueda ser asistido por el médico o quirúrgico.

Una primera ayuda bien ejecutada puede ser de una enorme utilidad ya que, en muchos casos, puede evitar la muerte del lesionado; de ahí la conveniencia de que se adquieran los conocimientos necesarios de los primeros auxilios por el mayor número posible de personas.

EL FRIO PERJUDICA AL HERIDO, POR LO QUE HAY QUE ABRIGARLE CONVENIENTEMENTE



Forma de abrigo a un herido.

Ante un accidentado, la persona que presta la primera ayuda deberá actuar con celeridad, pero sin precipitaciones, y teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Hacer un examen rápido del o los lesionados, dedicándose al que más urgentemente requiera los cuidados.
- Comprobar si hay quemaduras, fracturas, shocks, etcétera, sin causar sufrimientos innecesarios.
- Desatar la ropa ajustada, especialmente alrededor del cuello, pecho y cintura.
- En caso de vómitos, poner la cabeza de lado.

Es muy importante no mover al lesionado, a menos que sea absolutamente necesario

- Sacar los elementos extraños que el lesionado tenga en la boca, incluso la dentadura postiza.
- No permitir al herido grave que se ponga de pie.
- Animar al paciente, restando importancia a la lesión.
- Cubrir las heridas con vendas o gasas estériles. Cuando exista un cuerpo extraño extraerlo con una gasa estéril; pero si está encajado, no intentar moverlo
- No poner en contacto directo con la piel los calentadores (eléctricos,

botellas de agua, bolsas de goma, etcétera); deberán ser envueltos en paños de telas.

EN RESUMEN

Se debe hacer

- Reconocimiento.
- Primeros auxilios.
- Abrigarlo.
- Cabeza baja.
- Evacuarlo en ambulancia o vehículo ligero.
- Ingresarlo en un hospital.

No se debe hacer

- Mover a un herido sin antes habernos dado cuenta de sus lesiones mediante un rápido examen; cambiarlo de camilla ni moverlo más que lo estrictamente imprescindible.
- Tocar y hurgar en las heridas.
- Despegar los restos de vestidos pegados a la piel quemada. Abrir las ampollas.
- Dar alimentos o líquidos a los heridos de vientre o inconscientes.
- Poner torniquetes, si no es absolutamente indispensable.
- Poner los vendajes excesivamente apretados.
- Tocar a un electrocutado que esté en contacto con el cable.
- Tocar la parte de las compresas que han de quedar en contacto con las heridas.
- Poner almohadas ni levantar la cabeza, o incorporar a los que sufran desvanecimientos.

De la revista 60 Y MAS.

CLINICA VETERINARIA saconia

Lunes a Sábado de 10 a 13,30
Lunes a Viernes de 5 a 8
PELUQUERIA, ALIMENTACION
Y ACCESORIOS

Avda. Juan Andrés, 60 - Teléf.: 373 64 94



ASESORIA FISCAL

RENTA, PATRIMONIO, IVA, SOCIEDADES
Y DEMÁS IMPUESTOS

San Gerardo, 8 - 13-C

Teléf.: 373 45 40

PERSIANAS OLMEDA 40 años a su servicio

VENTA Y REPARACION DE TODA CLASE DE

PERSIANAS

SE INSTALAN PERSIANAS } SIN OBRAS
SE CIERRAN TERRAZAS }

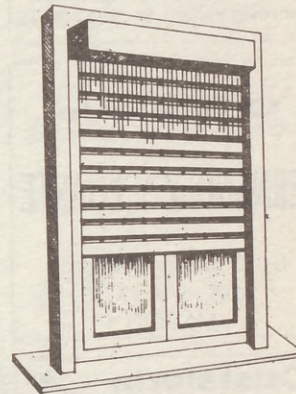
PERSIANAS CON MOTOR

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

Tfnos. 373 35 89 316 58 48

JOAQUIN LORENZO, 70 (final de Antonio Machado)

FANTASIA
GRADULUX
HECTORES
VERTICALES
TERMICAS
EN ALUMINIO



Amplia gama de colores

ERRORES DEHESA

DEHESA DE LA VILLA
INFORMACION MENSUAL

Redacción y administración: Armenteros, 27 - Tel. 450 30 30 - 28039 MADRID

ERROR	PAG.	CONCEPTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Nombre _____ Apellidos _____

Dirección _____ Localidad _____

Teléf. _____ Nº de orden para el sorteo _____

EL DE LA PORTADA

USTED YA SABE QUE, si el número que aparece en la portada coincide con los cuatro últimos números de la Lotería Nacional del día 14 de septiembre, ha sido usted agraciado con 25 bonos de 1.000 ptas., que podrá utilizar como y cuando quiera en los distintos establecimientos que ofrecen su colaboración a esta revista con su publicidad. USTED YA CONOCE nuestro juego ERRORES DEHESA, con el que obtiene otras veinticinco mil ptas. en bonos, si previamente su revista fue premiada con la Lotería Nacional, lo que hemos venido anunciando en todas nuestras publicaciones anteriores. Pero si aún alberga alguna duda, llame al 450 30 30, y le informaremos gustosos. PERO ES QUE ADEMÁS el agraciado con el número de la suerte obtendrá un premio adicional de una batería Femsá por atención de INTERAUTO con domicilio en Los Vascos, 16, que será entregada en el domicilio de DEHESA DE LA VILLA, C/. Armenteros, 27.

JUEGUE CON NOSOTROS

MÁS PREMIOS. CONOZCALOS
AHORA. ADEMÁS,
UNA BATERIA DE AUTOMOVIL
DE 45 AMPERIOS

GAÑE DESDE 25.000
HASTA 100.000 PTAS.

NOTA:
Los errores de "Juegue
con nosotros" sólo se en-
cuentran en la publicidad.

NUMERO DE LA REVISTA

EN COMBINACION CON LOS CUATRO UL-
TIMOS NUMEROS DE LA LOTERIA NACIO-
NAL DEL DIA 15 DE SEPTIEMBRE DE 1990.
EL NUMERO PARA EL SORTEO ES EL IN-
FERIOR DE LA PORTADA.

¡SUERTE!



GUIA UTIL EL TELEFONO

Hermanos CACERES

ILUMINACION - LAMPARAS - APLIQUES
MATERIALES ELECTRICOS - INSTALACIONES
VIVIENDA Y LOCALES COMERCIALES

Artajona, 19 - Tfno. 459 40 08 MADRID 28039

ASESORIA JURIDICO LABORAL

"FRANCOS RODRIGUEZ"

FRANCOS RODRIGUEZ, 19
T. 311 32 94

M miguel muebles

Mobiliario del Hogar
Presupuestos sin compromiso
VILLAAMIL, 31 - T. 311 41 32

REPUESTOS VILLAAMIL

Seat - Renault - Citroen - Talbot - Ford
Recambios - Accesorios - Neumáticos
VILLAAMIL, 31 - Tls. 311 41 08 / 30 / 31

INDUSTRIAL M.A.D.R.I.D. Bricolages

Para Decoración y Reformas
Ambrosio Vallejo, 6 - T. 311 36 72

NEGREDO y GOMEZ

QUESOS - EMBUTIDOS - PATES - BOLLERIA
DEGUSTE NUESTROS PRODUCTOS
CALIDAD AL MEJOR PRECIO
Galería Comercial Saconia, Ptos. 17 y 18 - T. 373 80 26

Gimnasio VILLACIEROS II Karate y G. Mantenimiento



Sánchez Preciado, 15
frente a HIPERCOR
T. 450 44 69

Cristalería

FERNÁNDEZ Y LOARTE

C/. Cándido Mateos, 8
Teléf. 373 93 55
MADRID

En el Rastrillo de Tetuán NUEVO SERVICIO OFICIAL



Automóviles MORO
Para cualquier consulta llámenos;
Tls. 571 72 11/571 72 78
Marqués de Viana, 71
Abierto Domingos mañanas

HERMANOS HERRERO

Frutas y Verduras
San Restituto, 13 - T. 459 40 20
GALERIA COMERCIAL SACONIA
Puestos 33-34 - T. 316 03 04



Instalaciones parabólicas
y colectivas.
Presupuestos
sin compromiso
C/. Comandante Zorita, 13
T. 535 24 82 - 28020 MADRID

FRUTOS SECOS Y VARIANTES
San Restituto, 19 - T. 459 40 20

Cristalería SEYCA



Ofelia Nieto, 85
T. 450 88 35

Electrodomésticos CUBILLAS

Su tienda de confianza
San Restituto, 7
T. 459 61 03

Pescadería PANIZO

Precios sin competencia
San Restituto, 15
T. 450 43 05

FHASA
AIRE ACONDICIONADO, FRIO
INDUSTRIAL, CONGELACION,
CAMARAS, BOTELLEROS, VITRINAS
Alesanco, 15 - T. 459 92 35



Clínica Dental DOAR, S.A.

Tratamiento sin dolor
Presupuesto sin coste

San Restituto, 25 - T. 450 89 05

ASESORIA FISCAL
Renta, Patrimonio, I.V.A.
Sociedades y demás Impuestos
San Gerardo, 8, 13-C
T. 373 45 40

Electrónica ZENNER
TV - VIDEO
No cobramos visita
San Restituto, 11
T. 459 61 07



CARNICERIA SALCHICERIA
RAMON
GENEROS SELECTOS
Armenteros, 14 - T. 459 96 63

REDIMAR

SANEAMIENTO, PAVIMENTOS
AZULEJOS

C/ Ochagavía s/n Téf. 450 87 70

PINTURA
AISLAMIENTO - IMPERMEABILIZACION
(10 años de Garantía)
TECNICA VANGUARDISTA - PROFESIONALIDAD
Teléfono 730 31 73

REDIMAR
FONTANERIA EN GENERAL
C/ Ochagavía s/n Téf. 450 87 70

UD. QUE NO COME EN CASA, ¿QUIERE COMER COMO EN SU CASA?

MESON GALLEGO I
Müller, 35
T. 279 36 23

MESON GALLEGO II
Plaza de la Remonta, 13
T. 279 00 61

MESON GALLEGO III
Plaza de la Remonta, 5 y 7
Tls. 571 10 66/571 49 10

BISTROT SACONIA
Cafetería - Bar - Restaurante
Avda. de Antonio Machado, 45
Frente al Supercentro "Dehesa de la Villa"
Telf.: 373 30 31

LUNAS BLASAN

Para automóviles nacionales
y extranjeros

TALLERES:
Agustín de Bethencurt, 15
OFICINAS:
Modesto Lafuente, 59
T. 233 18 95

CONGELADOS DE LA TORRE

Especialidad en Pescados y Mariscos Congelados
PRECIOS "UNICOS"

Artajona, 25 - Local 10 - Telf. 450 72 86 - 28039 MADRID

LUNAS BLASAN

Para automóviles nacionales
y extranjeros

TALLERES:
Bravo Murillo, 380
OFICINAS:
Modesto Lafuente, 59
T. 233 18 95

**Asociación de Vecinos
Ciudad de los Poetas**
Valderrey, 5
T. 316 38 58

**Clínica Veterinaria
SACONIA**
Avda. Juan Andrés, 60
T. 373 64 94

**Asociación de Vecinos
Santo Angel**
Gral. Cárdenas Campos, 49
Local, 19 - T. 450 51 98

**Psicología Clínica
y Escolar - Psicoanálisis**
Entrevista previa petición hora
Tlfs. 311 06 40 / 448 32 47
Lda. Carmen Monedero Pérez

**Asociación de Vecinos
San Nicolás Dehesa
de la Villa**
Sánchez Preciado, 36

**Asociación de Vecinos
Barrio Penabel**
Doroteo Benache, 6
T. 209 14 95

**Asociación de Vecinos
Paloma Dehesa de la Villa**
Artajona, 29
T. 450 28 60

**Asociación de Vecinos
Barrio Unido de Valdezarza**
Armenteros, 27
T. 450 30 30

DEL HOGAR

DE LA SOLUCION

SIEMPRE
A SU
SERVICIO

PINTURA EN GENERAL

Pintamos su casa
Gotelet por 45.000 pts.
Garantizado
T. 450 02 77

DURAL, S. A.

CARPINTERIA DE ALUMINIO
MAMPARAS DE BAÑO Y DUCHA
MOBILIARIO EN ALUMINIO

Adrián Pulido, 7 - Tels.: 459 36 90 - 459 38 26

PSICODRIVE CERTIFICADOS MEDICOS

María Auxiliadora, 1 - 1.º D
Esq. F. Rubio - F. Rodríguez
T. 459 20 84

CONGELADOS DE LA TORRE

ESPECIALIDAD EN PESCADOS
Y MARISCOS CONGELADOS

Artajona, 25 - Local 10 - Telf. 450 72 86 - MADRID

Asesoría Jurídica
Asociación de vecinos
Paloma, Dehesa de la Villa
Consultas martes alternos
de 5 a 7 tarde - T. 450 28 60

TEAM
MENSAJEROS
PEAJE MADRID
SU ENTREGA RAPIDA TODA ESPAÑA

LLAMENOS
Tfnos. 450 49 01 - 450 87 32

Restaurante Chino YANG-ZE

COCINA CANTONESA
Félix Boix, 5 - T. 259 11 51

AUTO ESCUELA PACHECO

- Permisos
- A-1 y A-2
- Turismos
- B-2,
- Taxi
- Amb.,
- Bomberos
- Minusválidos

Villaamil, 34 - Tel. 311 19 19

FERRETERIA LA ESCALERA

DISTRIBUCIONES TECNICAS, S.A.
Reparaciones de electrodomésticos
Marcos y Molduras
Menaje - Electricidad
Iluminación - Apliques
Frente al Centro Comercial
Dehesa de la Villa

Antonio Machado, 29 - T. 373 67 77

PERSIANAS OLMEDA

VENTA Y REPARACION
DE TODA CLASE DE PERSIANAS
INSTALACION DE PERSIANAS
Y CERRAMIENTO DE TERRAZAS
SIN OBRAS

Joaquín Lorenzo, 70
(frente de Antonio Machado)
Ts. 373 35 89 - 316 58 48

GREEN-BOTTLES ENGLISH ACADEMY

Avda. Juan Andrés, 64

Tls. 316 48 38
316 07 44

ESTUDIO DE DANZA Y ESCUELA DE MODELOS

Soledad Sierra

PROFESORES TITULADOS
altamente cualificados

BALLET NIÑAS - CLASICO ESPAÑOL NIÑAS
MODERNO NIÑAS - JAZZ - FLAMENCO
SEVILLANAS - GYM - GIMNASIA MANTENIMIENTO
GIMNASIA FISIOTERAPEUTA, ETC.

¡AHORA! BAILES DE SALON, Horario de 10 a 22 horas
PRECIOS: Dos días a la semana 2.500 pts. mes
Tres días a la semana 3.000 pts. mes

Ambrosio Vallejo, 24 - T. 450 13 31 - Bus: 44, 128, 64, 127 - Metro Estrecho



HERMES, S.A. AGENCIA DE VIAJES

SU AGENCIA DE VIAJES CERCA DE CASA

San Gerardo, 36 - Tels.: 373 70 00 y 373 71 46 - 28035 MADRID



TEAM
MENSAJEROS

Soc. Coop. Ltd.

CORRESPONDENCIA Y PAQUETERIA URGENTE

LOCAL - NACIONAL - INTERNACIONAL

GESTION Y SERVICIOS

Armenteros, 18
28039 Madrid

Teléfs. 450 49 01
450 87 32

RICHAR
INSTALADOR OFICIAL
DE GAS

FONTANERIA
GRIFERIA
ALBAÑILERIA
SANEAMIENTO
REFORMA DE PISOS

Domicilio: Sánchez Preciado, 36
Tienda: San Restituto, 3
28039 MADRID

Tels.: 459 87 39
459 04 82



Electrónica - Panasonic/Technics
Lorenzana, 15
Tls. 459 94 02/450 69 00



REPARACION - VIDEO T.V.
Lorenzana, 15
Tls. 459 94 02/450 69 00

ESTABLECIMIENTOS COLABORADORES

DEHESA DE LA VILLA

La revista de tu Barrio, tu revista
Calle Armenteros, 27 - Tfno. 450 30 30

Domicilio Social de la A.A. V.V. BARRIO UNIDO DE VALDEZARZA

ELIAN

CUADROS - MARCOS - GRABADOS
EXPOSICION PERMANENTE
EXPERTOS EN DISEÑO DE ENMARCACION

Hernani, 54 - 28020 MADRID - Tfns. 534 72 86 - 535 17 75

DESCUENTO 10% A LA PRESENTACION DE ESTA TARJETA

PIDE TU REVISTA EN LOS ESTABLECIMIENTOS COLABORADORES

LOS ESTABLECIMIENTOS QUE A CONTINUACION RELACIONAMOS, COLABORAN A LA DISTRIBUCION DE LA REVISTA DEHESA DE LA VILLA. AGRADECEMOS SU GENTILEZA.

JUNTA MUNICIPAL DE MONCLOA
Plaza de Moncloa s/n.

CIUDAD DE LOS POETAS

KIOSKO DE PRENSA C/ San Gerardo, 23
PAPELERIA Y PRENSA MAYTE C/ San Gerardo, 36
KIOSKO DE PRENSA CARLOS Avda. Antonio Machado, 28
PELUQUERIA HNOS. SANCHEZ Avda. Antonio Machado, 33 y Valderromán, 15
KIOSKO TEBEO: C/. Valderrodrigo, 8

EN ANTONIO MACHADO, 20

CASA DE LA CULTURA JULIO CORTAZAR
BAR RESTAURANTE BAIRES
FRUTOS SECOS LA PEQUEÑA
LIBRERIA PAPELERIA REVISTAS Local-7
POLIDEPORTIVO DEHESA DE LA VILLA
VIAJES ALFATOURS, S. L.

VALDEZARZA-VILLAAMIL

KIOSKO DE PRENSA MANOLO C/ San Restituto, 6
PESCADERIA PANIZO C/ San Restituto, 15
PERIODICOS Y REVISTAS PACO Pl. de Armenteros
BAR CAFETERIA GEMA C/ Aguilafuente, 129
BAR RESTAURANTE RIO CHICO C/ San Restituto, 1



BISTROT SACIONIA

CAFETERIA - BAR - RESTAURANTE
Avda. Antonio Machado, 45. Telf.: 373 30 31

SAN NICOLAS-SANCHEZ PRECIADO

CERVECERIA BAR MARIN C/. Sánchez Preciado, 22

PALOMA-DEHESA DE LA VILLA

SOLCAR PAPELES PINTADOS Alc Martín de Alzaga, 13

MOVIL-HOGAR C/ Artajona, 17

KIOSKO DE PRENSA PILAR AL Martín de Alzaga, 9

BAR RODRIGO C/. Alcalde Martín de Alzaga, 7

FRANCOS RODRIGUEZ

KIOSKO DE PRENSA MARI C/ Francos Rodriguez, 102

PELUQUERIA HNOS. SANCHEZ C/ Francos Rodriguez, 98

CASA DE LA CULTURA JUAN GRIS C/ Francos Rodriguez, 100

DR. FEDERICO RUBIO Y GALI

KIOSKO DE PRENSA C/ Dr. Federico Rubio y Gali, 67

PERSIANAS OLMEDA C/. Joaquín Lorenzo, 70 (final de Antonio Machado)

TALLER MECANICO MARTIN C/. Algodonales, 10

MARQUES DE VIANA

AUTOMOVILES MO-RO C/ Marqués de Viana, 71

Y LAS ASOCIACIONES DE VECINOS DE SAN NICOLAS-DEHESA DE LA VILLA: PALOMA-DEHESA DE LA VILLA: BARRIO PEÑABEL: CIUDAD DE LOS POETAS, BARRIO UNIDO DE VALDEZARZA Y SANTO ANGEL DE LA GUARDA

¡GUAU! QUE VACACIONES



“No lo abandones, él nunca lo haría”, fue el eslogan de este verano para tratar de concienciar a todos aquellos propietarios de perros de que no dejaran a su suerte a sus fieles amigos.

Con la llegada de las vacaciones son muchos los propietarios que se desahacen de sus mascotas y es muy triste encontrarse en la carretera algún perro o gato atropellado.

De los aproximadamente 20 millones de hogares españoles, entre un 15 y un 20 por 100 son abandonados, durante las épocas de vacaciones.

Según recientes estadísticas, un animal abandonado tiene un 40 por 100 de posibilidades de terminar en la perrera municipal, y si nadie lo reclama en 48 horas es sacrificado o adquirido para venderlo a laboratorios para vivisección. Un 30 por 100 pueden acabar bajo las ruedas de un coche, un 20 por 100 tienen la posibilidad de ser recogidos por alguna persona o sociedad protectora.

Desde hace algunos años, han surgido en España un gran número de “hote-

les” donde los propietarios pueden dejar a sus mascotas mientras disfrutan de sus vacaciones.

Los precios los hay para todos porque oscilan entre las 300 a 1000 pesetas por día dependiendo del tamaño del animal y de los servicios que se preste como pueden ser los menús especiales, peluquería, servicio de recogida y entrega, adiestramiento, etc.



COMO ELEGIR EL HOTEL

Los hoteles caninos o residencias a la hora de admitir a un animal, exigen a los propietarios de estos que sus mascotas en el caso de perros y gatos, tengan su “cartilla sanitaria” en regla, es decir, que estén vacunados y que no presenten síntomas de enfermedad infectocontagiosa. Los encargados del establecimiento deberán rellenar una ficha de inscripción en la que deberá constar la dirección y el número de teléfono tanto de los propietarios como del veterinario por si sucede algún problema. Los animales echan mucho de menos a sus dueños en algunos casos se niegan incluso a comer aunque esto suele ocurrir en un principio, después de acostumbran y lo pasan bien.

REQUISITOS A EXIGIR

Para que una residencia canina sea de toda confianza, el futuro cliente debe exigir:

- que el ambiente, es decir, el suelo, la ventilación y la climatización, sea el más idoneo para el animal.

- que el animal tenga independencia, buen trato y realice el ejercicio adecuado a su tamaño y peso.

- que la alimentación sea completa, equilibrada, apetente y en cantidad suficiente para cubrir las necesidades del animal.

- que exista un mínimo de limpieza en cuanto al lugar donde vamos a instalar el animal.

- que por cualquier causa, si el animal sufre algún tipo de accidente, avisen inmediatamente al veterinario.

- que si en caso de ser una hembra y puede que tenga el celo, evitar el acercamiento de cualquier macho para no quedar preñada.

- En resumen, que de verdad lleven un trato adecuado para el animal al igual que se lleva en hoteles humanos.

- La declaración Universal de los Derechos del Animal dice:

“Todo animal que el hombre haya cogido por compañero tiene derecho a que la duración de su vida sea conforme a su longevidad, el abandono de un animal es un acto cruel y denigrante.

CRISTINA MARGARIDA
J. IGNACIO MARTINEZ
Veterinarios

El hombre está programado para vivir 200 años

El índice medio de vida, que en la actualidad alcanza los 75 años, ha ascendido de manera extraordinaria en las últimas décadas. Según las previsiones de los investigadores esta situación va a continuar en línea paralela. En el presente reportaje, el Dr. Reverté traza una detallada descripción sobre tema tan apasionante, con referencias al pasado y sus proyecciones hacia el futuro.

Dr. José Manuel Reverté.

Entre las plantas hay diferencia en cuanto a la duración de su vida. Unas tienen una existencia muy corta; los cereales no viven más de un año. Las plantas aromáticas con aceites esenciales viven dos o más. Las viñas llegan como el acanto a los cien años. Los árboles más elevados o corpulentos como el baobab africano, el cedro del Líbano, los eucaliptus de Tasmania de más de 100 metros de altura, las secuoyas gigantes de California o el castaño de Sicilia, suelen ser milenarios, como algunos dragos canarios de los que hay relatos muy antiguos. En general, los árboles que crecen más deprisa viven menos que los que crecen lentamente. Los

que se cubren y despojan lentamente de hojas y frutos envejecen más que aquellos que florecen y fructifican rápidamente. También duran más los que producen frutos ácidos y amargos.

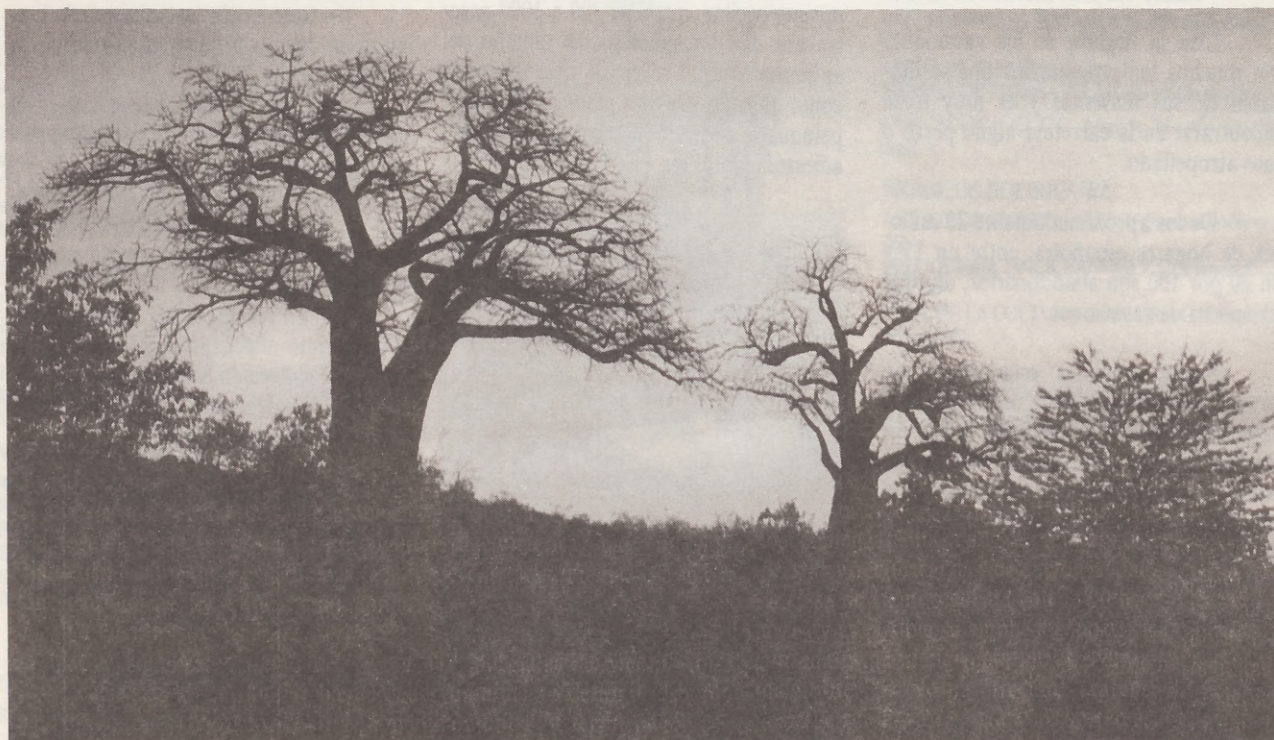
Entre los animales también hay grandes diferencias, desde la efémera que sólo vive un día, hasta el elefante que dura siglos con facilidad. Hay animales que parecen indestructibles como las amebas, los rotíferos, los gusanos, y cuanto más imperfecta es su organización más duran. Los reptiles alcanzan edades muy avanzadas. Las tortugas pueden vivir algún tiempo aunque se les corte la cabeza y suelen llegar a centenarias como los cocodrilos. Entre los peces los hay que viven 150 años y más como las carpas o las percas. El águila real vive más de cien años, como el halcón y el buitre. Haller cuenta que un halcón llevado a Londres desde Ciudad del Cabo tenía un anillo de oro al cuello en el que una inscripción rezaba así: "A Su Magestad Jacques, rey de Inglaterra, año 1610". Y este regalo llegó a Londres 192 años después de haber sido colocado el anillo, en cuyo momento ya debía tener el ave un buen

puñado de años, así que es muy probable que la edad del animal fuese de bastante más de dos siglos.

Los cuervos duran más de cien años, como los cisnes y los loros que, aun en cautividad, llegan al siglo pasando de padres a hijos en las casas varias generaciones.

EJEMPLOS NOTABLES EN EL HOMBRE

En la especie humana hay ejemplos notables de longevidad, y según autores como **Hufeland** que ha estudiado el tema con detenimiento, el carácter y el temperamento pueden influir en la duración de la vida. Ha sido creencia generalizada en la antigüedad que los primeros hombres llevaban una existencia más perfecta y que tenían una talla gigantesca. Hoy, por los estudios de la Paleontología y la Antropología, sabemos que no fue así. La leyenda contaba que Adán vivió cerca de mil años y que medía nada menos que 900 metros estatura. A estas antiguas creencias contribuyeron los hallazgos periódicos de enormes huesos de



anim
buic
los
giga
y su
Por
del
tres
que
Ori
vivi
no e
lant

apa
Ant
que
mista
años
Ism
120
los

guas
avan
de m
a la
Prob
infu

long
alca
los
dad
los
y re
la fr
las p
grieg
ras
tón

hom
firm
el c
que
siglo



animales antediluvianos que fueron atribuidos a seres humanos. La historia de los pueblos está plagada de historias de gigantes. Además, el año de los antiguos y su cronología no era como la nuestra. Por ejemplo, el año de los antepasados del patriarca Abraham se componía de tres meses solamente, medida de tiempo que aún persiste entre algunos pueblos de Oriente. Así, los 900 años que se dice vivió Matusalén pudieron ser 200, lo que no es imposible como veremos más adelante por otros casos.

Dada la gran frugalidad y vida apacibles de muchos de los patriarcas del Antiguo Testamento, no es de extrañar que llegasen a edades muy avanzadas. El mismo Abraham logró llegar a los 175 años. Su hijo Isaac vivió 104, Jacob 147, Ismael 137, Sara 127, José 110, Moisés 120, Josué 110, Elías 90, Eliseo sobrepasó los 100 años y así algunos más.

Según cuentan las crónicas antiguas, los chinos llegaban a edades tan avanzadas que se les aplicaba el apelativo de *macrobii* atribuyéndose su longevidad a la gran cantidad de agua que bebían. Probablemente no era agua sola sino infusiones de té o gíng-seng.

Entre los griegos son conocidas las longevidades de *Epiménides de Creta*, que alcanzó los 150 años; *Gorgias*, que llegó a los 108; *Demócrito* a los 109; *Zenón*, fundador de la secta de los estoicos, llegó a los 100. *Pitágoras* también fue centenario y recomendaba a sus seguidores y amigos la frugalidad en la comida, la calma de las pasiones y la gimnasia. Otros famosos griegos como *Solón*, *Anacreonte*, *Protágoras de Abdera*, *Isócrates*, *Diógenes* y *Platón* fueron nonagenarios.

Entre los romanos, *Catón*, que fue hombre de salud robusta y de una gran firmeza y carácter, amante de la vida en el campo, famoso entre otras cosas porque detestaba a los médicos, llegó casi al siglo; *Terencia*, la esposa de *Cicerón*, llegó

a los 103 años a pesar de sufrir de gota y constantes jaquecas.

El naturalista *Plinio* que tuvo la oportunidad de estudiar los censos oficiales romanos con detalle en el año 76 de nuestra era, menciona el interesante hecho de que en la Italia de entonces vivían 124 individuos de más de 100 años, 57 de 110 años, dos de 125, 4 de 130, 4 de 135 a 137 y tres de 140. En Parma había tres hombres de 120 años y 2 de 130. La pequeña población de *Velleiacium* estaba habitada por seis personas de 110 años y cuatro de 120. *Plinio* menciona también el gran rigor de los inviernos de aquellos tiempos en los que en Roma el vino se congelaba en las bodegas y el río Tíber se helaba, atribuyendo a ese frío la resistencia de muchas personas. Lo que no nos cuenta es cuántos murieron congelados, o por enfermedades del frío.

Estudiando las estadísticas vitales de los reyes y emperadores romanos y de Alemania, desde *Augusto*, *Hufeland* señala que sólo cuatro llegaron a octogenarios: *Gordiano*, *Valeriano*, *Anastasio* y *Justiniano*.

El emperador *Augusto*, que llegó a avanzada edad, era de carácter apacible y moderado, poco amigo de los placeres de la mesa, apasionado por las ciencias y las artes, comía sólo alimentos sencillos y sólo cuando tenía hambres y bebía muy poco vino, pero le gustaba que sus comidas estuvieran rodeadas de ambiente alegre. Poco antes de morir dijo a los cortesanos y familiares que le rodeaban: "Aplaudid amigos míos; la comedia ha terminado". Era lo que pensaba de la vida, que todo era pura comedia.

Se cuenta de *Jorge Clemenceau*, el famoso político francés, que a los 83 años de edad paseaba erguido y solo por los bulevares parisienses, lanzando miradas cariñosas a las *midenettes* casi impúberes. Una tarde le visitó en su residencia el famoso doctor *Voronoff*, muy célebre

entonces por su técnica de rejuvenecer a las personas mediante la inyección de sueros obtenidos de glándulas de monos y por el injerto de las glándulas mismas. Después de un rato de conversación, el ilustre científico ofreció a *Clemenceau* sus servicios profesionales. El viejo político al que llamaban "El Tigre", le escuchó con calma, pero por fin se levantó, le dio unas palmaditas en el hombro y le dijo: "Muy agradecido doctor; pero ¿no cree usted que sería mejor esperar a que yo sea viejo?". El estado mental es muy importante. Sentirse joven aunque se tenga avanzada edad ayuda mucho a ser longevo.

Entre los Papas de la Iglesia católica, sólo cinco han llegado a los 80 años. En cambio entre los ermitaños, eremitas y religiosos sometidos a duras disciplinas, ha sido frecuente la longevidad. El apóstol *san Juan* vivió 93 años, el ermitaño *Pablo* llegó a los 113, años que vivió en gran parte en el interior de una cueva haciendo severas penitencias y ayunos. *San Antonio Abad* llegó a los 113 años.

Entre los filósofos antiguos era frecuente llegar a avanzadas edades, como los pitagóricos *Apolonio de Tiana*, que fue centenario, y *Xenófilo*, que llegó a los 106. El estoico *Demonax* vivió también 106 años. A éste le preguntaron antes de morir cómo quería ser enterrado, a lo que respondió: "No os inquietéis por mi cuerpo, la naturaleza sabrá bien cómo enterrarle". Y como insistieran sus amigos diciéndole: "¿Quieres que tu cuerpo sirva de pasto a los perros y a los pájaros?", contestó el filósofo: "Mientras he vivido, he procurado servir a los hombres lo mejor posible, ¿por qué después de mi muerte, no he de ser útil también a los animales?".

Continuará...

José Manuel Reverté es Profesor Emérito de la Universidad Complutense de Madrid.

De la revista 60 Y MAS, de abril de 1990.



RELATO

FANTASIA

Sentado junto a la chimenea, el matrimonio Peláez recordaba los tiempos pasados en que sus hijos vinieron a este enrevesado mundo. Para ellos habían dispuesto un porvenir halagador. Javi y Esteban serían de mayores el orgullo de sus padres. Así hubiese ocurrido de no haber intervenido, para desgracia de ellos, el destino, el fatídico destino. Por ahora, lo dejamos al margen, dándonos cuenta más tarde que es el único que decide.

— ¡Recuerdas, Tomás, cuando vimos por primera vez las orejitas a nuestro hijo mayor...? ¡Qué preciosidad de criatura! ¡Qué gracia nos hizo! Debió ser porque era el primero. ¡Qué pelo, qué ojos y qué hermosura de niño!

— Sí, era un niño precioso, mujer... Sí. Lo era.

— Nuestro segundo hijo también fue un crio majo, pero tenemos que reconocer que nos decepcionó un poco, esperando como esperábamos a la niña... Pero, fue cuestión de segundos, pues nada más verle le aceptamos con el mismo amor que al primero.

— Ya, ya mujer... Déjalo estar. Te martirizas envuelta en recuerdos que solo hacen que tu corazón sufra.

Dejando correr las lágrimas por sus mejillas, continuó evocando a sus hijos fallecidos en la primavera de la vida, ya que ambos dejaron este mundo por distintas circunstancias que más adelante relataremos.

Las llamas de los leños dejaban un rescoldo que hacía iluminar el salón. La temperatura era ideal dentro de la estancia, pero la mujer no lo advertía. Su cuerpo estaba frío, casi helado por el dolor que sentía. En el espacio de un solo año había perdido a sus dos prendas (como ella denominaba a sus hijos), sin enfermedad alguna. Sanos y fuertes dejaron de existir y su lastimada mente no lo asimilaba.

— ¿Por qué ocurre ésto, Señor? ¿Por qué? Nunca lo comprenderé...

Que hermoso resultaba recordar a sus retoños. Antes de que éstos crecieran, como es obvio, gustaba de asearlos y vestirlos muy lindos, con el propósito de presumir con ellos más tarde en la calle, con buena intención por supuesto, ya que le halagaba mucho que se fijasen en sus críos.

Llegó el momento de enviarles al colegio. Resultó duro para ella pasar sin sus hijos, aún dándoles mucho que hacer, pues eran bastante traviesos, como niños que eran.

Todos sus compañeros marchaban de acampada en verano, junto con los profesores. Ni a Javi, ni a Esteban les fue permitido jamás disfrutar del campo, alegando sus padres en todas las ocasiones que se encontraban enfermos. Habían de perdonarles, dado que la verdadera razón estaba en el peligro que pudieran correr estando lejos de sus progenitores. Les adoraban hasta el punto de privarles de gozar de aire puro y libertad.

Más tarde, en la adolescencia, fueron unos chavales excelentes. Gustaron de pasarlo siempre bien, comportándose correctamente. El cambio se produjo una vez pasaron de esa adolescencia a adultos. Debido a nuevas amistades fueron integrados en el mundo del vicio. La droga fue el factor por el cual perdieron la vida. El mayor murió a consecuencia de ella y el otro en accidente de coche. Las causas fueron similares, dado que a éste, una vez practicada la autopsia, le encontraron exceso de la misma.

Solo su padre supo la auténtica verdad, pues quiso ocultárselo a su esposa. Sería cruel para ella haber adivinado semejante hecho de sus hijos, de sus queridas prendas, como ella les llamaba. El esposo sufría en silencio, callando la verdadera razón. Solo al recordar el mal que padecieron se consolaba.

Lejos del bullicio de la gran ciudad se refugiaron, en una pequeña aldea de pocos habitantes, buscando el sosiego del hermoso campo.

Todo estaba tranquilo. Solo perturbaba esta paz las campanas de una pequeñísima ermita. Las montañas alrededor hacían evocar su eco cuando algún visitante buscaba la soledad en ellas.

El hombre consiguió que su esposa le acompañase uno de los días en el que éste gustaba de escalar dichas montañas.



Se sentía fatigada, ya que ésto no era habitual para ella.

Dejándose caer, depositó su trasero en una piedra llana y lisa. Desde allí podía contemplar el más hermoso de los espectáculos. De pronto, el cielo comenzó a enrojecerse, debido al poniente sol. Algo brillaba más ese día. La vista no le permitía mirar con claridad. Comentó este hecho con su esposo, el cual contestó que debido a lo que lloraba últimamente, sus ojos estaban escocidos. Ella decía que jamás dejaría de hacerlo.

Contemplando la maravillosa puesta de sol, algo les hizo estremecer. De detrás de las rocas un llanto tenue de niño exigía su presencia. Se miraron sorprendidos, pero sin pensarlo corrieron hacia el lugar de donde procedía el llanto.

Aquello no era una criatura, más bien un ángel escapado de alguna nube. Se encontraba totalmente desnuda. Era una niña con pocos días de vida. Sus ojos azules tenían semejanza con el mismo cielo. Al verlos, como por milagro, dejó de llorar y al cogerla la mujer en brazos, el bebe sonrió como si tuviese más edad.

Mostrándosela a su esposo, ella dejó las lágrimas para reír con la criatura. El hombre adivinó en aquel momento que su esposa había cambiado totalmente, observando en su rostro algo distinto a los días pasados.

Dieron parte a las autoridades, empleando todos los medios para averiguar de donde procedía la nena, siendo inútil la búsqueda, no pertenecía a nadie. La justicia comprendió que debían entregársela a este matrimonio, ya que ellos ansiaban tenerla.

Jamás olvidarían a sus hijos fallecidos, pero esta niña llegada del sol haría que su dolor fuese más tenue.

R. RAQUEL CEJUDO

Ayuntamiento de Madrid.
Instituto Municipal de Deportes
Junta Municipal de Moncloa

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Durante el mes de Julio se han celebrado en nuestro barrio, las siguientes actividades deportivas:

INSTALACION DE FRANCO RODRIGUEZ (Piscina de verano)

— Cursillos de natación infantil y adulto de 9'30 a 12'30

INSTALACION DEHESA DE LA VILLA

— Cursillos Polideportivo Infantil (Hockey, Baloncesto, Fútbol Sala y Natación) así como Natación de adultos de 9'30 a 13'30

Para aquellos alumnos adultos interesados en nadar libremente, se dejaría

**LOS DEPORTES
EN EL BARRIO**

todas las tardes de 17 a 20 h. (1.400 Ptas. de lunes a viernes)

INSTALACION CIUDAD DE LOS POETAS

— Campeonato de España Escolar de Tenis de mesa. (2 al 7 Julio)

— Campus de Baloncesto (hasta 17 años) del 16 al 27 de Julio. Esta actividad se celebrará de nuevo el próximo año siendo su precio de 14.000 Ptas. incluyendo comida diaria, transporte y piscina.

Durante el mes de Agosto permanecerán cerradas las instalaciones de Dehesa de la Villa y Ciudad de los Poetas, fecha durante la cual se realizarán diferentes obras de restauración.

Las actividades comenzarán de

nuevo el próximo día 3 de Septiembre, ofertando una gama amplia de actividades deportivas en el barrio.

ACTIVIDADES PARA LA PROXIMA TEMPORADA

DEHESA DE LA VILLA:

- Natación Adulto e Infantil
- Baloncesto

(Con la apertura del nuevo pabellón se ampliará a Musculación, Tenis de Mesa, Rítmica, Mantenimiento, y Artes Marciales). Posible creación de una escuela de Bicicleta de Montaña y Submarinismo.

FRANCOS RODRIGUEZ:

- Tiro con Arco y Fútbol Sala

CIUDAD DE LOS POETAS:

- Mantenimiento
- Baloncesto
- Badminton
- Rítmica

Existe actividad de tercera edad en Ciudad de los Poetas y Dehesa de la Villa.



C.F. SAN FEDERICO

Equipo de Fútbol en 1966 en la Dehesa de la Villa y que esta temporada 90/91 cumple su 25 aniversario.

Comenzó el club con un equipo de aficionados participando en diversos torneos de Madrid (Torneo As, Marca, Gárate, etc.), alcanzando la mayoría de los trofeos de Campeón de Liga y Copa.

En la temporada 1983/84 se decidió federar al equipo, participando en la última categoría de la Federación Madrileña de Fútbol (3.ª Regional de Aficionados), ascendiendo su primer año a categoría superior.

En la temporada 1984/85 (3.ª Regional Preferente) de nuevo se ascendió de categoría. En la temporada 1985/86 (2.ª Regional) otra vez se consiguió el ascenso.

En la temporada 1986/87 (1.ª Regional Ordinaria) nuevamente se ascendió.

Durante las temporadas 87/88, 88/89, 89/90 ha mantenido la categoría Regional Preferente.

De ahí que a nuestro club, se le conoce como el equipo ascensor, un club muy modesto, de una barriada humilde y en la antesala del fútbol nacional y en la máxima categoría actualmente del Fútbol

regional de la Comunidad de Madrid.

Una gran proeza, por parte de todas las personas (jugadores, técnicos, socios, directivos, etc) que han colaborado para conseguir la categoría actual, que tiene nuestro club.

La estructura deportiva del C. F. San Federico no es solamente el primer equipo de Aficionados, también tenemos nuestra cantera, un equipo juvenil en 1.ª categoría Regional, un equipo Cadete, que este año ha ascendido a 1.ª Categoría Regional.

Y una escuela de Fútbol Alevín e Infantil, que iniciamos la temporada pasada, con niños de 10 a 13 años, participando en los Juegos Deportivos Municipales, y en el Torneo Federado Príncipe de Asturias, esta escuela de niños queremos potenciarla mucho más, pero tenemos el grave problema de todos los equipos modestos, falta de medios económicos, aunque para la próxima temporada, vamos a contar con la ayuda de la Asociación de Vecinos Paloma Dehesa de la Villa, que nos han brindado su colaboración por el bien de todos estos niños.

Por lo cual pedimos el más fiel apoyo a todos los vecinos, simpatizantes y seguidores de nuestro club y de la barriada en general, para poder seguir desarrollando esta gran labor social y deportiva en nuestro barrio, labor que

hacemos para el bien de la juventud desinteresadamente.

Esta próxima temporada 90/91, nuestro equipo de Preferente, ya no va a jugar en el campo de La Paloma, el motivo de volver a nuestro campo (Municipal Dehesa de la Villa) es porque el campo de La Paloma no reúne las condiciones exigidas por la Federación para poder jugar en la categoría que actualmente militamos (vestuarios independientes, caseta arbitral, vallado interior del campo).

Por lo cual el inconveniente mayor que vamos a tener esta temporada, va a ser el económico, pues ahora la entrada al campo será gratis, os pedimos a todos los que podáis y os guste subir al fútbol, colaboréis con nosotros haciéndose socios, o bien participando en nuestros sorteos y rifas, para que de esta forma podamos seguir ofreciendo al barrio ese espectáculo de fútbol que vemos domingo tras domingo.

Este año y según palabras de nuestro Concejal D. Ricardo Peydró, nos van a mejorar las instalaciones (vestuarios, terreno de juego) y nos pondrán iluminación para poder entrenar decentemente, al final con la ayuda de todos, tendremos un campo de fútbol digno, para esta gran barriada, amante del fútbol, que es nuestra Dehesa de la Villa.

Francisco Sánchez Valero
Secretario General



BELLEZA EN VERANO

DURANTE LAS VACACIONES

Los primeros días te expondrás al sol gradualmente. Cinco minutos el primer día, para seguir aumentando, poco a poco, según la calidad de la piel y sus reacciones.

El sol repetimos, es mejor tomarlo en pequeñas dosis, sobre todo ahora sin la protección del ozono, la piel corre peligro, con quemaduras y manchas que son irreversibles. Es fundamental protegerlo con los Rayos U.V.A. que solamente tienen las propiedades benéficas del sol.

— Aplicate la crema solar de hora en hora y también después de cada baño, incluso si estas a la sombra.

— Muévete y anda, no permanezcas tumbada al sol más de media hora seguida.

— Aprovecha las horas beneficiosas del sol: de 8 a 11 de la mañana y después de las 5 de la tarde. Son las horas que el sol regala sus rayos ultravioleta, los que te pondrán morena, en las horas punta del mediodía castigará con los infrarrojos.

— En cuanto sientas o adviertas manchas rojas sobre la piel, aléjate del sol o cúbrete con una prenda adecuada.

— Como ya se ha dicho cubre tu cabeza con un turbante que bien puede ser un pañuelo, una toalla o un gorro bien ajustado, tu pelo lo exige.

— No seques tu sudor, déjalo actuar como protector de la piel.

— Si te fuera posible toma cada hora un vasito de agua mineral, te ayudará a mantener el equilibrio de la hidratación.

— Si es posible refréscate en la ducha, en la piscina o en la orilla del mar cada media hora. Evitarás congestiones y aceleraras el bronceado.

— No te dejes engañar por la brisa de la orilla del mar, los rayos del sol producen doble efecto.

— Cualquiera que sea tu piel, normal, seca o grasa, siempre utiliza un buen bronceador, recomendable que no sea muy graso para que hidrate bien la piel.

— Para la piel de la cara, es conveniente una leche especial o una hidratante solar de cutis.

— No uses cosméticos muy colorados, es aconsejable no usar ningún tipo de cosméticos para tomar baños de sol, ni polvos, ni maquillaje que pueden provocar una reacción alérgica.

— Frente, nariz, pómulos, hombros, espalda, muslos, rodillas y empeine del pie son las partes de nuestro cuerpo más vulnerables al sol. Cúbrelas abundantemente con la crema bronceadora.

— No consentas que se reseque la piel de los labios, hay que cubrirla con crema protectora blanca o incolora.

— No te peines de modo complicado. La arena y el viento pueden arruinar tu peinado. Si llevas el pelo largo es mejor que lo recojas en moño o trenzas. El cabello corto es mucho más fácil de cuidar.

Si lo soportas báñate con gorro de goma.

— Cuando estes tomando el sol no te fricciones nunca con agua de colonia pues el contacto con los rayos del sol producen en la piel manchas irreversibles.

— Cuida tus oídos. El agua del mar puede producir dolencias. Hay tapones especiales, son preferibles los de cera.

— Lava el cabello concienzudamente todos los días bajo la ducha. Bien secado y cepillado el cabello no sufrirá daño alguno.

Aún después de haber tomado muchas precauciones y cuando tu rostro haya adquirido un bonito tono bronceado el sol puede haber estropeado en parte tu piel. Es conveniente, una vez terminadas las vacaciones, seguir un amplio plan de "restauración" así como de "conservación". Puedes hacerlo tu misma a base de buenos productos o sí, mas bien te recomiendo que acudas a un instituto de belleza.

DESPUES DEL VERANO

— Practicar una limpieza de cutis a fondo.

— Con el tratamiento de las manchas que hayan podido quedar en tu piel, la "restauración" quedará completa.

— Cualquier crema de belleza destinada a suprimir las pecas es también eficaz para el tratamiento de las manchas, se complementa con la aplicación de una crema nutritiva o hidratante.

— En caso de manchas rebeldes, debes consultar a un dermatólogo, ya que nadie ignora que por la índole de su procedencia pueden ser producto de quemaduras graves.

En el mes de Octubre se inaugurará la Escuela de modelos y perfeccionamiento de la mujer.

Espero que las que estéis interesadas llaméis o vengáis personalmente.

Un saludo.

Soledad Sierra

VACACIONES CON MECEDORA

En una reunión de amigos, todos ellos curtidos por el sol debido a las vacaciones obtenidas cada cual a su tiempo, obviamente, preguntábanse como lo habían pasado. Contestaron que fenomenalmente...

— Yo estuve en Ibiza.
— Yo -contestó otro- en Miami.
— Pues yo las he pasado en Acapulco...

Al observar que uno de ellos hacia mutis, le acosaron a preguntas como ésta:

— ¿Y tú, Renato, dónde marchaste?

Este, titubeando, les dijo:

— Me temo que no os va a gustar lo que os pueda contar, ya que no me moví de casa.

Mirándole como a un bicho raro y asombrados le contestaron todos a la vez:

— ¡En casa! ¡Qué aburrido! ¡Y con toda la prole! Te compadecemos. ¿Cómo lo has hecho? Cuenta, cuenta. Lo tuyo es grave.

— Si os empeñáis, me explicaré... Todo comenzó a raíz de mi cumpleaños, al regalarme mi familia una mecedora. Debo decir que me halagó que lo hicieran, pero no tanto en cuanto que no podía sentarme en ella, siempre por falta de tiempo. Este mueble trajo la luz a mi cerebro. Con la idea que se me había ocurrido por fin descansar de trabajo y familia. Fingí haberme roto una pierna. Un médico, cómplice de mis actos, me la escayoló. Con la evidencia me presenté en casa. Todos ellos dispuestos con maletas rumbo a las playas, comprendieron que debían dejarme en casa. Les convencí de ello y suspiré al verme libre. Por unos días viviría a mi aire, como hace tiempo había soñado. En una palabra, con mi propio yo, como me diera la gana.

No entendían los compañeros el moreno que lucía con el encerramiento en el que había estado. Salieron de dudas al

instante, escuchando la versión de sus vacaciones:

— El primer día me abastecí de alimento y bebidas refrescantes. Me compré las películas de video de los hermanos Marx y de Stan Laurel y Oliver Hardy. Con ellos pasé horas de risa sana. He podido leer los libros que deseaba sin interrupción, tales como "En busca del tiempo perdido" de Marcel Proust, "Los bufones de Dios" y "El verano del lobo rojo", éstos últimos de Morris West y otros. Contemplando el amanecer en los pinos, aspirando solo naturaleza exenta de contaminación tomé el sol en la terraza, igual que Adán, pero sin hoja. La mecedora sabe del bienestar de mi cuerpo. Felpudo, mi perro tal leal como siempre, me obsequiaba con la prensa. He estado al día de noticias. Este año no he viajado, que han sido las primeras vacaciones que he disfrutado de verdadera libertad, sosiego, tranquilidad, comodidad, fuera de mogollones, de gente que te oprime lo mismo en pueblos que en ciudades. Repetiré la experiencia de este año en los suce-

sivos. Faltan aun muchos meses, pero todo llega.

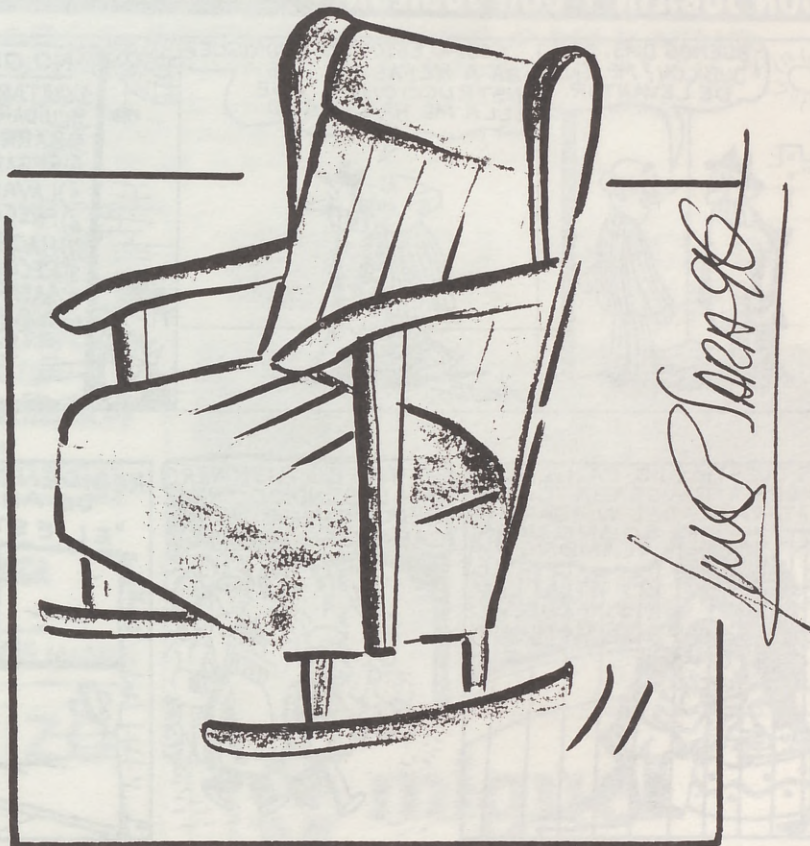
Asombrados, los amigos le enviaron. Ellos confiaban en hacer lo mismo en sus próximas vacaciones.

El timbre de la puerta acarició el oído de Renato que se hallaba meciéndose en la mecedora, dentro de un sueño profundo. Despertó con la algarabía de su prole que regresaba, ya dispuesta a ocupar para el resto del año su mecedora.

Y ahora, dejando al margen a Renato... ¿Qué tal habéis pasado estos meses de calor asfixiante? De cualquier manera, las vacaciones siempre son agradables en cualquier época del año, siempre que te sientas bien, así sea.

Comencemos pues, una nueva etapa de trabajo en el cual os deseamos desde "Dehesa de la Villa" una feliz andadura.

R.R.C.



EL HUMOR DE PABLO

DON JUBILÍN Y DON JUBILÓN

por PABLO



De la revista 60 Y MAS.

BISTROT SACONIA CAFETERIA - BAR - RESTAURANTE

Avda. de Antonio Machado, 45. Frente al Centro Comercial "DEHESA DE LA VILLA". Tfno.: 373 30 31.

**BAJO LA DIRECCION DE PACO.
COCINA REGIONAL CASERA.
SORPRENDENTE CUBIERTO A PRECIOS ECONOMICOS.
DIARIAMENTE:
DOS PLATOS VARIADOS, POSTRE O CAFE, PAN Y VINO
SIENTASE COMO EN CASA**

En breve: AMPLIA CARTA PARA TODOS LOS GUSTOS Y ECONOMIAS
si no dispone de tiempo, pida previamnete hora y sea puntual
¡BIENVENIDOS A BISTROT SACONIA!, su otra casa



UN AÑO COMPLETO
DE GARANTIA

CENTRALES TELEFONICAS y TELEFONOS

de todo tipo
Venta e instalación

- HOMOLOGADAS POR C.T.N.E.
- NUEVAS, SEMINUEVAS, ULTIMOS MODELOS.
- TODA CLASE DE CAPACIDADES: ELECTRONICAS.
- INSTALACION EN 24 HORAS (Previa consulta).
- TELEFAX.

EXPOSICION Y VENTA:



**COMPANIA TELEFONICA
MADRILEÑA, S.A.**

c/ De los Reyes, 13. TEL: 542 52 43. 28015 MADRID

HERMES, S.A. AGENCIA DE VIAJES



SU AGENCIA DE VIAJES CERCA DE CASA
CONSULTE SIN COMPROMISO EL VIAJE
QUE DESEA REALIZAR

San Gerardo, 36 - Tels. 373 70 00-373 71 46 - 28035 MADRID

PESCADERIA PANIZO



SU CALIDAD,
INDISCUTIBLE
SUS PRECIOS,
SIN COMPETENCIA
LE AVALAN

SAN RESTITUTO, 15 - TELF. 450 43 05 - 28039 MADRID

M miguel muebles

MOBILIARIO DEL HOGAR
DISEÑO MODERNO
GRAN EXPOSICION
Presupuestos sin compromiso
VISITENOS

VILLAAMIL, 31 - 28039 MADRID - TELEF. 311 41 32

REPUESTOS VILLAAMIL



R CAMBIOS • ACCESORIOS • NEUMATICOS
MATERIAL ELECTRICO

Villaamil, 31
28039 MADRID

Telfs.: 311 41 08 / 30 / 31

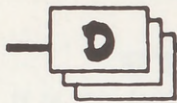
FHASA

MANTENIMIENTO E INSTALACIONES

INSTALACION, MANTENIMIENTO Y REPARACION DE:

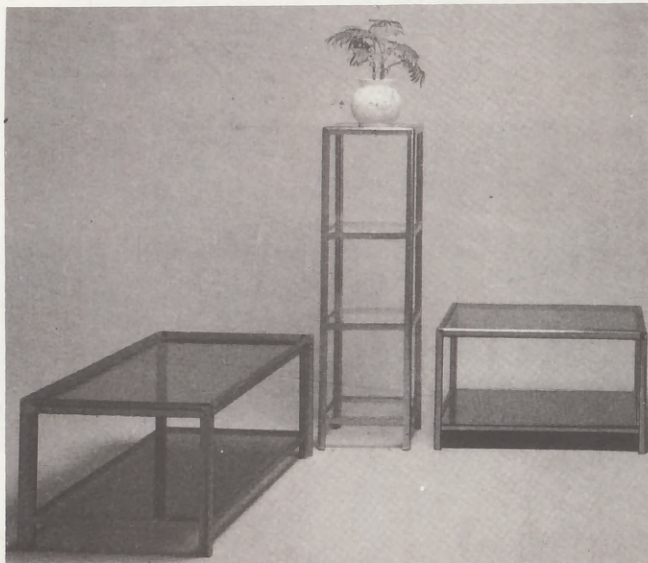
- AIRE ACONDICIONADO
- FRIO INDUSTRIAL
- CONGELACION
- CAMARAS, BOTELLEROS, VITRINAS, ETC.

ALESANCO, 15 - TELF. 459 92 35 - FAX 459 93 18 - 28039 MADRID

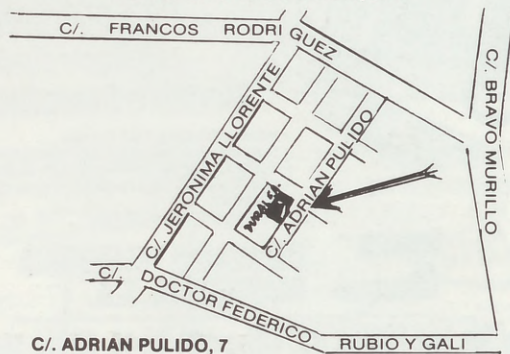


DURALSA

**CARPINTERIA DE ALUMINIO
MAMPARAS PARA BAÑO Y DUCHA
MOBILIARIO DE INTERIORES EN ALUMINIO
AMPLIA EXPOSICION: VISITENOS**



PLANO SITUACION DURAL, S.A.



C/. ADRIAN PULIDO, 7

TELEFONOS: 459 36 90 y 459 38 26 - MADRID 28039 - ADRIAN PULIDO, 7



SERVICIO OFICIAL AUTOMOVILES MORO

EN EL RASTRILLO DE TETUAN

QUE PONE A NUESTRA DISPOSICION

Y ADEMAS

- SERVICIO INTEGRAL DE TALLER
- AGENTE DE SEGUROS
- SERVICIO DE CHAPA Y PINTURA
- MEJOR FINANCIACION
- MEJOR SERVICIO POST-VENTA

TODA CLASE DE VEHICULOS DE OCASION, TOTALMENTE REVISADOS POR NUESTRO SERVICIO TECNICO.

A LA PRESENTACION DE ESTE ANUNCIO, EN LA COMPRA DE SU FORD, SE LE OBSEQUIARA CON UN RADIO-CASSET



MARQUES DE VIANA, 71

Tfnos. 571 72 11
571 72 78

ABIERTO DOMINGOS
(mañanas)

Ayuntamiento de Madrid