

EJEMPLAR GRATUITO

DEHESA *de la* VILLA

Informativo MENSUAL

AÑO V. NUMERO 32. ABRIL 1991

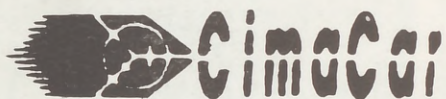
Madrid, sin ir más lejos:

CADALSO DE LOS VIDRIOS

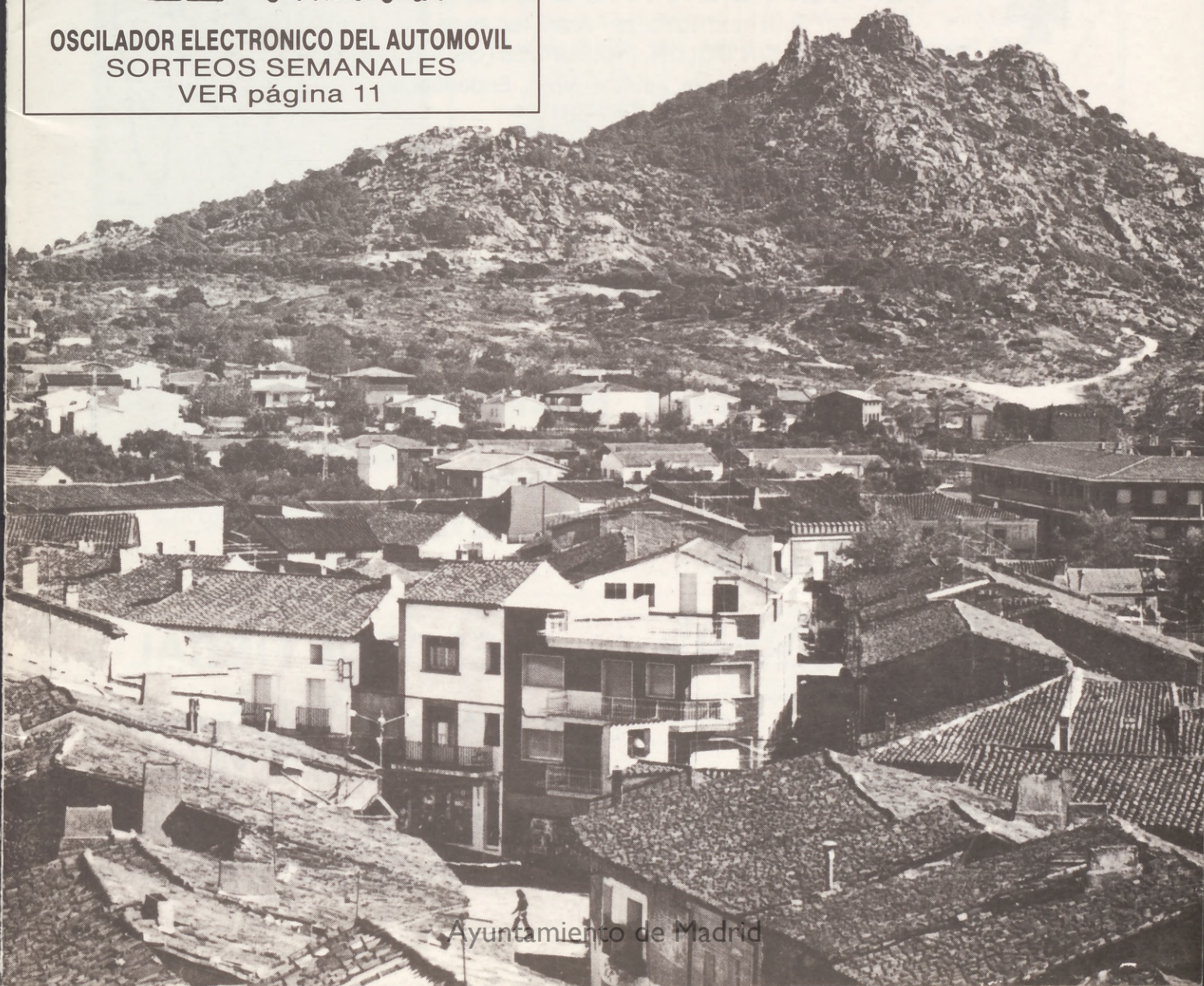
**JUEGUE
CON
NOSOTROS**

GANE DESDE 25.000
HASTA 100.000 PTAS.

5769



OSCILADOR ELECTRONICO DEL AUTOMOVIL
SORTEOS SEMANALES
VER página 11



Ayuntamiento de Madrid



Gallego I

C/ Müller, 35
Teléfono 279 36 23



MESÓN GALLEGO III



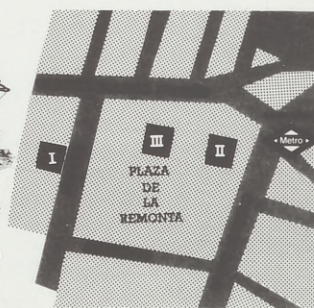
Gallego II Gallego III

Plz. Remonta, 13 Plz. Remonta, 5 - 7
Teléf. 579 00 61 Teléfs. 571 10 66
571 49 10

28039 - MADRID



MESÓN GALLEGO I
C/ MÜLLER, 35
T. 279 36 23 - 279 83 72
MESÓN GALLEGO II
PLZ. REMONTA, 13
T. 279 74 45 - 279 00 61
MESÓN GALLEGO III
PLZ. REMONTA, 5 y 7
T. 571 49 10 - 571 10 66



Servicio de terraza



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, CEYDE).

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

SABADOS - Mañanas: 10 a 14 h.



HOSTAL MADRID-PARIS

Cubierto Económico • Comida Casera

ALBANO BARRETO

Salones para Bodas, Banquetes, Comuniones, F estas familiares
y Comidas de Negocios

BUITRAGO DE LOZOYA

Carretera Madrid-Burgos, Km. 75 - Teléf. 868 11 26

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
- Repuestos
- Iniciativas
- Diseños

Ambrosio Vallejo 6 - 28039 MADRID
T. 311 36 72

Pedro M. Esteban

ASESORIA FISCAL

**RENTA, PATRIMONIO, IVA, SOCIEDADES
Y DEMAS IMPUESTOS**

San Gerardo, 8 - 13-C

Teléf.: 373 45 40

AÑO V
NUMERO 32. ABRIL 1991

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

PAZ Y JUSTICIA

El editorial de una revista o periódico es algo que todos leemos con interés porque detrás está, lo que suponemos "alguien responsable" del medio, dando su opinión sobre algún tema transcendente.

Ello es así casi por obligación, y para quienes como yo no estamos sobradamente dotados de facultades, supone un reto que a veces nos cuesta vencer, pero nos estimula el hecho de saber que nuestros amigos lectores son lo suficientemente indulgentes y comprenden de buena fe cuál es nuestro único propósito. Pero si además de eso, un buen día alguien te sorprende gratamente publicando uno de tus editoriales, me refiero ahora a "Galgos y Podencos" en la revista "VECINOS" que edita la Federación Regional de Asociaciones de Vecinos en su número 13 de marzo de 1991, te da si no alas, sí pies para seguir el camino emprendido justo ahora en abril de 1991, fecha en la que oficialmente debo terminar mi andadura en la vida laboral, pues por decreto de la vida el día 24 se cumplen mis 65 años y si mi editorial de marzo pasado fue lacónico, ¡BASTA! POR LO QUE CREAIS O POR LO QUE MAS QUERAIIS, y a continuación la paloma de la paz con su tremendo significado, hoy por imperativos de la misma situación quiero terminar como empezaba citando el editorial de la revista "SALIDA", marzo-abril 1991 que edita FACMUM (Federación de Asociaciones Culturales de los Movimientos Urbanos Madrileños), a quienes desde aquí felicito.

MOBILIARIO DECORACION PROYECTOS DE INTERIORES



Joaquín
diseño

TODO UN EQUIPO DE DECORADORES A SU ENTERA DISPOSICION
— TRAIGANOS SUS DUDAS Y OTROS PROBLEMAS Y NOSOTROS SE LOS RESOLVEREMOS
— SOMOS ESPECIALISTAS EN TODO TIPO DE MUEBLES A MEDIDA
Margaritas, 3 - Tlf. 311 54 11 - Fax. 311 00 36 - 28039 MADRID

HABLAN LAS ASOCIACIONES

ASOCIACION DE VECINOS BARRIO UNIDO DE VALDEZARZA

Con la asistencia de 75 personas se celebró, el pasado 7 de marzo, Asamblea General Ordinaria de nuestra Asociación de Vecinos, en la que se informó tanto de los logros conseguidos y realizados en el pasado año, así como los que se realizarán en este próximo. Destacamos por su interés la colocación de brazos supletorios en las farolas existentes en la calle San Restituto que darán luz a la acera.

Asimismo y con un comienzo inminente empezarán las obras de acondicionamiento del triángulo formado por las calles Azuaga, Santo Angel con el vértice de Arciniega. También se informó que ante la revisión del Plan General de Ordenación Urbana, esta Asociación y a través de la Coordinadora de Asociaciones, el barrio de Valdezarza, envía sugerencias a Gerencia de Urbanismo a través de la Junta Municipal del distrito de Moncloa, en la que se piden entre otros temas la ordenación de las calles de Isla de Pascua, Isla de Long, así como una línea de metro que empalmase con la línea 2 actual, con estaciones en Federico Rubio, Francos Rodríguez esquina Pablo Iglesias, Valdezarza, Artajona, Antonio Machado, etc., y llegase hasta Cardenal Herrera Oria.

Otro tema también debatido fue el referente al aparcamiento del solar de Azuaga, que una vez más y por no tener "promotores", hecha la testamentaria de los actuales herederos y reclamada por el Registro de la Propiedad, esta situación dará lugar a que el inicio de las obras del aparcamiento se retrase unos cuantos meses. Para el resto del solar de Azuaga hemos pedido un ambulatorio y un centro para la tercera edad.

Recordamos a todos los socios que las cuotas deberán satisfacerlas en el local de la Asociación, así como recordar a todos los vecinos no socios que nuestro trabajo no es exclusivamente para los actuales componentes de la Asociación, sino que repercuten nuestros logros y peticiones a todos los vecinos del barrio. Os invitamos una vez más a que formalicéis vuestra presencia en esta Asociación.

Un abrazo, ANTONIO DE COS
Presidente

ASOCIACION MUJER Y PROGRESO

La Asociación Mujer y Progreso dentro de las actividades que tiene programadas para este curso, va a organizar junto con la Asociación de Asistencia e Investigación en favor de la Salud (ASAIS), una jornada sobre prevención de la toxicomanía en la mujer.

En el mismo mes de Abril tendremos

una excursión, previamente comunicaremos el lugar y fecha de la misma.

Nota: las actividades que nuestra Asociación ha realizado en conmemoración del día Internacional de la Mujer durante el mes de marzo, aparecieron en la revista a realizar en el mes de mayo por error.

Recordamos que nos seguimos reuniendo en el Centro Cultural Julio Cortázar los lunes a las 7 de la tarde.

TELEFONO DE INFORMACION AL VECINO

Qué es:

- Un servicio permanente que le permite obtener información sobre servicios y recursos sociales.
- Orientación y ayuda en la gestión de trámites con la administración y servicios privados.
- Asesoramiento jurídico a través de las asociaciones de vecinos.

¿Existe algún servicio de reclamaciones para problemas con los bancos?

Carezco de medios económicos y...

Sin Duda!

¿Dónde está la asociación de vecinos de mi barrio?

¿Qué servicios existen para la mujer?

NECESITO
ASESORAMIENTO
JURIDICO

¿Existe algún servicio para la adicción al juego?

Soy persona anciana, necesito ayuda

¿Cuanto pueden subirme el alquiler este año?

NO TE CONFORMES

Llamanos al 532 92 32

FRAVM

SUMARIO

- **EDITORIAL**
Paz y justicia **3**
- **HABLAN LAS ASOCIACIONES** **4**
- **MADRID SIN IR MAS LEJOS**
Cadalso de los Vidrios **6-7**
- **JUNTA MUNICIPAL DE MONCLOA**
Actividades en el Centro Cultural Julio Cortázar **8**
- **EXPOSICION**
El mundo de los insectos **9**
- **LA SALUD**
Trastornos del sueño **10**
- **GUIA UTIL DEL HOGAR** **12-13**
- **VIDA ANIMAL**
Enfermedad del gusano del corazón o filariosis canina **15**
- **TELEFONOS UTILES. LOS DEPORTES EN EL BARRIO** **16**
- **RELATOS**
Tengo que contarlo **17**
- **CULTURA**
La historia de Nacho **18**
- **LOS DEPORTES EN EL BARRIO**
Karate **20-21**
- **DEL BARRIO**
Guitarra, poesía y flamenco **-22**

CAFETERIA-RESTAURANTE CENTRO COMERCIAL DEHESA DE LA VILLA

PROXIMA REAPERTURA
NUEVA DIRECCION

COMUNIONES, FIESTAS DE CUMPLEAÑOS, FAMILIARES,
SOCIALES, BODAS, BANQUETES, COMIDAS DE NEGOCIO

AVDA. ANTONIO MACHADO, 20-TELF.: 316 28 14 (provisional)-MADRID 28035



CADALSO DE LOS VIDRIOS

Este maravilloso pueblo que se encuentra limitando a nuestra Comunidad con Toledo y Avila, está rodeado de un bello paisaje. Su terreno está cubierto de viñedos, olivares, encinas, madroños y hermosos pinares piñoneros. Contemplan sus vistas la Sierra de Lancharosa (1.200 metros) y Peña Moñana (1.182 m).

Pasando al terreno humano, puedo decir que en Cadalso de los Vidrios os encontrareis como en casa, sus gentes son encantadoras, tratan al visitante como amigos y deseosos de compartir todas las bellezas de la Naturaleza que poseen por derecho propio.

El "boom" urbanístico llegó también a Cadalso, dada la demanda de vivienda para vacaciones y fines de semana, extendiéndose al pueblo cada vez más. En los meses de verano aumenta en más de 10.000 sus habitantes.

La construcción y la agricultura son las actividades que ocupa a gran parte

de su población. Sus vinos son muy conocidos dentro de nuestra comunidad, habiendo sido galardonado con el 1º premio de calidad su rosado abocado con 15,78º cosecha del 81.

Mención especial y obligada hay que hacer de la Asociación Cultural Luis María de Borbón de Cadalso de los Vidrios, que ocupa gran parte de su tiempo en la recuperación de sus raíces y su historia y que ha tenido a bien enviarnos fotografías y documentación. Desde aquí ¡Gracias amigos!

Este pueblo recibió varios nombres a lo largo de su historia: Cadalso (cuando era aldea de Escalona), Ventas de Santa Ana, Cadahalso (lugar alto y fortificado), y finalmente Cadalso de los Vidrios, debido a la gran industria vidriera que existió durante siglos. Se elaboraron magníficos ejemplares de los que hay muestras en el Museo Victoria de Londres y Museo Arqueológico de Madrid. En la

- DISTANCIA: 75 Km
- SITUACION: OESTE
- ALTITUD: 802
- EXTENSION: 4,15 hectáreas
- CLIMA: SUAVE
- POBLACION: 2.088 (censo 1990)
- LIMITES: NORTE: SAN MARTIN DE VALDEIGLESIAS
- SUR: CENICIENTOS
- ESTE: ALMOROX
- OESTE: ROSAS DE PUERTO REAL
- FORMA DE LLEGAR: Por la A-5 (carretera de Extremadura) hasta Navalcarnero y desde allí por la Cormarcal de Villa Manta, Aldea del Fresno, Villa del Prado y Cadalso de los Vidrios.

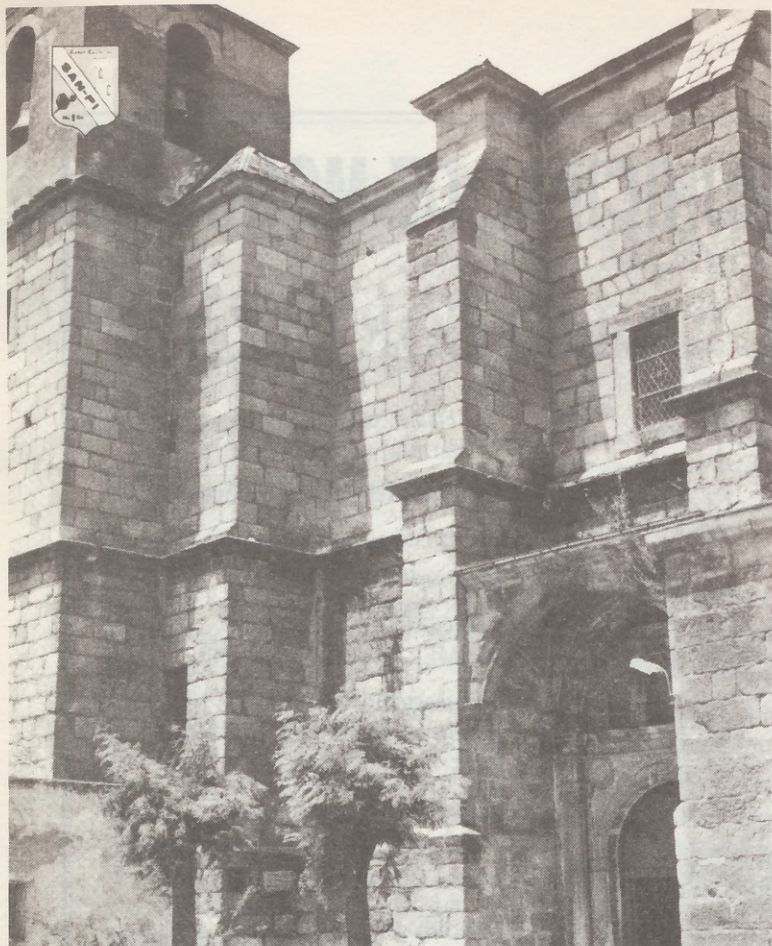


actu
últim

hace
los
nom
nific
sapa

HIS

estu
res f
tado
(182
por
por
tado
nue
estr
hizo
cam
nan
Cor
son
tori
Alv
las
Isab
tem
cer
de



actualidad no queda ninguna fábrica, la última se cerró en 1923.

La Asociación Cultural trata de hacer realidad sus sueños, que Cadalso de los Vidrios haga honor a su segundo nombre y que de nuevo florezca esa magnífica industria que nunca debió desaparecer.

HISTORIA Y ARTE

Remotísima es la fundación de este estupendo pueblo, sus primeros pobladores fueron íberos y celtíberos, fue conquistado por los romanos: Quinto Flavio (182) y Marco Flavio (189), restaurado por el visigodo Recaredo, reconquistado por los árabes (Abderramán I), fue devastado por Almanzor (982), restaurado de nuevo por D. Alfonso VI. Su situación estratégica entre Madrid, Toledo y Avila, hizo que lo escogieran como lugar de campamento los reyes Alfonso VII, Fernando III, Alfonso IX, y muchos más. Como lugar de caza y descanso también son muchos los personajes de nuestra historia los que pasaron por Cadalso como Alvaro de Luna, (1390-1453), que inició las obras del castillo-palacio. La reina Isabel I, siendo muy niña, pasó largas temporadas estivales en Cadalso. Muy cerca de allí, a tan solo 6 Km, en los toros de Guisando, término del Tieblo, es

donde Isabel la Católica fue jurada como princesa legítima y heredera de los tronos de Castilla y León el 1 de septiembre de 1468.

PALACIO DE CADALSO

Corresponde a la segunda década del XVI. Conserva unido parte de su Alcázar, erigido por D. Juan de Pacheco (Marqués de Cadalso) favorito de Enrique IV. Se transformó el Alcázar por completo en 1520, siendo dirigidas las obras por un arquitecto italiano siguiendo las directrices de los palacios de Génova y Florencia. Junto a este se erigió un convento que ocuparon los franciscanos descalzos.

El Palacio declarado monumento histórico artístico después de ser restaurado a mediados del siglo XX por Juan Cristóbal. Está rodeado de bellísimos jardines, tiene planta rectangular, hermosas fachadas renacentistas, su construcción está realizada en piedra noble. Su lado norte presenta almenas, en la zona sur tiene un pórtico de arquería de medio punto, por la parte superior sobresale una galería con mirador con columnas jónicas y dinteles. En las restantes fachadas huecos con reboltados platerescos.

Muy destacables son sus jardines, con cenadores, fuentes, asientos de piedra

al resguardo en hornacinas, en casetones de granito; todo ello acompañado de numerosa vegetación, dando una inmensa sensación de paz.

IGLESIA PARROQUIAL

Está dedicada a la Asunción de Nuestra Señora. Se comenzó a construir en 1498 con piedras de la antigua muralla. Su estilo es una mezcla de renacimiento incipiente y de herrerianismo. Quedó destruida en 1936, desapareciendo unos notables lienzos de Domínguez y la preciosa Capilla del Cristo de la Salud.

CASA DE LOS SALVAJES

Visita obligada es la fantástica fachada de la Casa de los Salvajes. Recuerdo de la dominación de la Casa de Austria. Su portada dórica, con influencia grecorromana, su gran escudo, los salvajes que la defienden a ambos lados, las líneas rectas de sus ménsulas, cornisas y pilastras forman un agradable conjunto de contrastes.

Un impresionante pasado y un magnífico presente te espera en Cadalso de los Vidrios.

MAITE



JUNTA MUNICIPAL DE MONCLOA

CENTRO CULTURAL "JULIO CORTAZAR"

ACTIVIDADES CULTURALES MES DE FEBRERO 1991

08/02/91

"A MEDIA LUZ LOS TRES" de M. Mihura.

Compañía de Teatro Breve.

El estreno en el Centro de esta nueva compañía de teatro resultó el éxito acostumbrado de las representaciones de Teatro para Adultos.

13/02/91

ORQUESTA DE CAMARA-VIENTO "PAULINO MARTI".

15/02/91

"EL MEDICO A PALOS" de Moliere.

Compañía de Ricardo Hurtado.

Salón de Actos lleno.

18/02/91 al 28/02/91

Exposición de Acuarelas de Nacho García-Valiño.

27/02/91

PALOMA SANCHEZ (Soprano) y JUAN HURTADO (Pianista).

Extraordinario programa de ópera y zarzuela a cargo de la soprano Paloma Sánchez, acompañada al piano por el profesor Hurtado.

28/02/91

"ULISES EN EL TITIRIMUNDO".

Grupo de Teatro Taormina.

Asistencia de 40 alumnos del Colegio Tábula y otros 40 de la guardería Chavalines.

ACTIVIDADES CULTURALES MES DE MARZO (1.ª Quincena)

04/03/91 al 15/03/91

Exposición de Pintura de Carmen Arroba.

12/03/91

CONFERENCIA-COLOQUIO.

Tema: "La Mujer: sus distintos roles en la sociedad".

06/03/91

GUITARRA, POESIA Y FLAMENCO.

Dentro del Ciclo Los Miércoles Musicales de Julio Cortázar, se presentó un programa variado de:

- *Guitarra Clásica* por Milton Elliot Jensen.

- *Poesía* por José Sánchez y Ramón Liébana.

- *Flamenco* por Antonio de Linares (Guitarrista)

Pepe Pucherete (Cantaor y Guitarrista)

Carlos Pucherete (Cantaor y Guitarrista).

13/03/91

CONCIERTO DE MUSICA CLASICA "CAMERATA CIBINIENSIS".

Una magnífica interpretación a cargo de una de las mejores orquestas y de mayor tradición de Rumanía.

15/03/91

"ENTREMESES" de los Hermanos Alvarez Quintero.

Compañía de Teatro Breve.



Exposición de Pintura de CARMEN ARROBA



Exposición de Pintura de INOCENCIA DE ISABEL SANZ

EXPOSICION

"EL MUNDO DE LOS INSECTOS"

JORGE MARTINEZ HUELVES

del 18 al 27 de marzo de 1991

C. CULTURAL JULIO CORTAZAR

JUNTA MUNICIPAL DE MONCLOA

En la sala de exposiciones del C. Cultural Julio Cortázar, Jorge Martínez expone una interesante muestra sobre "El mundo de los insectos", en la que se puede ver lo más interesante de la fauna de "seis patas" de España (más de 5.000 ejemplares) así como un breve, pero espectacular, rincón de insectos tropicales bellísimos.

Se completa la muestra con una pequeña porción de arañas, escorpiones, etc. para completar el mundo de los artrópodos. Con una serie de diagramas y murales didácticos que ayudan al visitante a seguir mejor el hilo de la muestra.

El autor, huyendo de la excesiva erudición, no pretende otra cosa que poner ante los ojos de niños y mayores un mundo tan apasionante como este que lleva más de 20 años siendo su "bendita afición", según sus palabras, y que el próximo insecto que veamos no sea despachado con un pisotón o un zapatillazo, sino que le dediquemos unos segundos, le observemos con mayor detenimiento y le dejemos en paz, pues probablemente será más amigo que enemigo nuestro.

También ha elaborado unas actividades encaminadas a los escolares para que, si les apetece, pongan a prueba su capacidad de observación y comprensión contribuyendo a un mejor seguimiento de la muestra.

El autor, Jorge Martínez (37 años), es profesor de EGB en activo, profesión de la que se confiesa enamorado y se dedica a "su otra pasión" los insectos desde que tenía 10 años. Ahora considera llegado el momento de compartirla con todo el mundo y de hacerla llegar a todos los públicos que pueda, para lo que ha organizado esta exposición, que comenzó en la Casa de la Cultura del pueblo donde

trabaja: Mejorada del Campo, ahora pasará por la Dehesa de la Villa, para ir luego al Centro Juvenil de Retiro y después a La Lonja de Arganzuela y es probable que recorra muchos más distritos de Madrid y localidades de la Comunidad, al menos eso espera él.

También nos contó que impartirá en Retiro y en algún otro distrito, cursillos o talleres de entomología, en los que enseñará a los jóvenes las técnicas y los secretos de este mundo tan interesante. Conocer algo es empezar a quererlo, esperamos que así ocurra con los insectos.



TRASTORNOS DEL SUEÑO

El sueño es el proceso fisiológico destinado a dar descanso al cuerpo y a la mente. El sueño y la vigilia son dos fases de un mismo ciclo, las dos igualmente vitales e importantes para el normal funcionamiento de nuestro organismo. En realidad, todos los seres vivos —animales y plantas— alternan la actividad con el reposo.

La mayoría de la gente cree que el sueño no es más que un paréntesis entre el acostarse y levantarse, pero no es así. Dormir, no es "dejar de vivir" un poco. Es, por el contrario, un estado fisiológico de gran actividad cerebral, como lo demuestran los sueños. Son elaborados durante la llamada fase *onírica del sueño*, que ocupa el 20 por ciento del sueño total, y que se turna con la llamada *fase de sueño lento* en varios ciclos durante la noche.

El sueño se inicia de modo gradual. Favorecido por la disminución de los estímulos sensoriales, los músculos se relajan y el nivel de conciencia poco a poco disminuye. Se empieza a dormir al cabo de 10 a 30 minutos. Los niños pequeños suelen tardar algo más, hasta una hora.

La profundidad del sueño llega al máximo durante la primera hora de sueño, y luego va disminuyendo hasta el despertar. La profundidad del sueño es menor durmiendo de día que de noche; no en vano el hombre se programó para ejercer su actividad durante el día, y descansar durante la noche. Quienes no lo hacen así, suelen padecer trastornos del sueño, aunque éstos se corrigen fácilmente cuando vuelven al ritmo correcto.

Trastornos del sueño

Los trastornos del sueño afectan —en algún momento de la vida— a más de la mitad de la población general. *Las alteraciones del sueño más frecuentes son: el insomnio, las parasomnias* (sonambulismo y terror nocturno), *la narcolepsia y la apnea del sueño*. De todas, es el insomnio la que más quejas produce, sobre todo en la mujer, en el anciano y en personas que tienen dificultades psicológicas. Consiste en dificultad para conciliar el sueño, así como para mantenerlo. Un sueño reparador es un tesoro, que no está siempre a nuestro alcance.

Buena parte de los cambios en el sueño de las personas mayores suelen ser modificaciones que acompañan al proceso de maduración del organismo y no deben causar preocupación

Casi todos sufrimos alguna vez pérdida del sueño, como respuesta natural al stress. Se le denomina *insomnio situacional*, y suele durar menos de tres semanas. Pero entre el 20 y el 35 por ciento de la población lo sufre de manera constante.

El comienzo del insomnio se relaciona casi siempre con situaciones difíciles de tipo personal, enfermedades graves, cambio de empleo, problemas familiares y, sobre todo, pérdidas de algún ser querido. Es el insomnio causado por cualquier cambio importante en las costumbres de una persona.

La persona que duerme bien se encuentra satisfecha con su sueño. Está descansada. Tiene hábitos regulares para dormir. Se duerme y se despierta casi siempre a la misma hora. No suele tener problemas para dormirse.

Los insomnes son dormidores insatisfechos. Notan que duermen pocas horas, o que no descansan lo suficiente. Tienen dificultades para dormirse. Se despiertan varias veces durante la noche. Se levantan cansados por la mañana.

El insomnio establecido, de más de tres semanas de duración, no es una enfermedad. Es un síntoma que aparece en diversas enfermedades de tipo médico y psiquiátrico. La persona de edad, a menudo se queja de que duerme poco.

¿Cuántas horas hay que dormir?

Las horas de sueño normales varían con la edad y depende de cada individuo. En general, el recién nacido duerme unas 20 horas; el niño de 1 a 7 años, de 10 a 14 horas; el adulto suele dormir entre 7 y 9 horas y las personas mayores sólo de 5 a 6 horas. Esto último no siempre es cierto, pues algunos mayores duermen más que cuando eran jóvenes. Sin embargo, la mayoría, a partir de los 65 ó 70 años empiezan a notar que su sueño no es tan profundo ni tan prolongado como antes. Algunos notan también que su sueño no es tan reparador.

Estos cambios en el sueño de las personas de edad, son a veces causa de

gran preocupación. Se trata de modificaciones que acompañan al proceso de maduración del organismo, y que son normales en su edad. Por eso no tienen por qué suponer ningún problema, pues sólo es cuestión de adaptarse a dichos cambios. El más importante de ellos es el que afecta al número de horas que duerme.

A medida que se van cumpliendo años, se duermen menos horas durante la noche, y se despierta más veces. No siempre se tiene en cuenta el tiempo que se duerme a la hora de la siesta, y algún que otro sueñecillo que se descabeza en otros momentos. Quizás sumando todo ello, el número de horas que duerme no sea escaso. En cambio, sí suele pasar más horas que antes despierto en la cama. Si se levantara un poco antes y se acostara más tarde, tal vez no tendría esa sensación de pasar muchas horas en vela.

Por último, es imprescindible un buen examen médico para descartar cualquier enfermedad causante del insomnio.

El sueño de las pastillas

Problemas respiratorios que causan fatiga; cardíacos; dolores articulares, tan frecuentes en el anciano; molestias de próstata y sobre todo la depresión, pueden ser la causa de la dificultad para dormir.

A veces ninguna enfermedad parece la causa, y, sin embargo, el paciente no puede dormir, aun cuando la mayor parte de ellos no lo precisan.

La persona de edad tiene un patrón de sueño distinto al de la edad adulta. Esto no es una dificultad, sino una evolución a la que es posible adaptarse. Por el contrario, el consumo de hipnóticos entraña muchos peligros para la persona mayor. Estos medicamentos producen un estado de sedación, que es causante en muchos casos de caídas, incontinencia, y estados de confusión.

Un remedio muy antiguo para dormir enseguida, bastante eficaz y sin contraindicaciones, es un vaso de leche caliente antes de irse a la cama. Asimismo, es muy relajante para conciliar el sueño darse un buen baño caliente y leer algún libro o revista interesantes.

De la revista "60 Y MAS..."

Redac

ERRO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Nomb

Direcc

Teléf

PE

VENT

SE I
SE C

PRE

Tfnos

JOAC

CL

Lun

Lun

PELUG

Avda.

**JUEGUE
CON
NOSOTROS**

**DESDE 25.000
A 50.000 PTS.
INFORMESE DE
LAS BASES DEL
CONCURSO**

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

USTED YA SABE QUE, si el número que aparece en la portada coincide con los cuatro últimos números de la Lotería Nacional del día 20 de abril, 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.



**PONGA REVOLUCION EN SU MOTOR
OSCILADOR ELECTRONICO CIMACAR**
Sortea semanalmente entre los lectores de la revista un OSCILADOR ELECTRONICO CIMACAR en combinación con los cuatro últimos números de Lotería Nacional

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

EN COMBINACION CON LOS CUATRO ULTIMOS NUMEROS DE LA LOTERIA NACIONAL DEL DIA 20 DE ABRIL DE 1991. EL NUMERO PARA EL SORTEO ES EL INFERIOR DE LA PORTADA.

¡SUERTE!

PERSIANAS OLMEDA 40 años a su servicio

VENTA Y REPARACION DE TODA CLASE DE

PERSIANAS

SE INSTALAN PERSIANAS } SIN OBRAS
SE CIERRAN TERRAZAS }

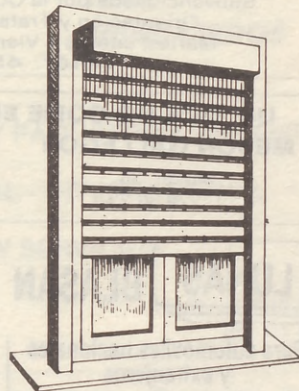
PERSIANAS CON MOTOR

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

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 - Te.éf.: 373 64 94



**ASESORIA JURIDICO LABORAL
"FRANCOS RODRIGUEZ"**

RENTA, I.V.A., CONTRATOS, NOMINAS, SEGUROS
SOCIALES, CONTABILIDADES SOCIEDADES

FRANCOS RODRIGUEZ, 19 — TELF.: 442 00 46



GUIA UTIL EL TELEFONO

D DE

PERSIANAS OLMEDA

VENTA Y REPARACION
DE TODA CLASE DE PERSIANAS
INSTALACION DE PERSIANAS
Y CERRAMIENTO DE TERRAZAS
SIN OBRAS
Joaquín Lorenzo, 70
(final de Antonio Machado)
Ts. 373 35 89 - 316 58 48

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 33

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

SPORT CRAFT Material Deportivo

Antonio Machado, 24 - Esq. Valderrey - Tfno.: 373 97 13

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

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

MUEBLES DE ESTILO DELGADO

GRAN SURTIDO EN MESAS
Y SILLAS DE ESTILO
MUEBLES ITALIANOS
ENMARCACION DE CUADROS
Y ARTICULOS DE REGALO

5% Dcto. a la presentación de
esta revista
Jerónima Llorente, 25 - Telf. 311 41 17

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

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



Clinica Dental DOAR, S.A.

Tratamiento sin dolor
Presupuesto sin coste
San Restituto, 25 - T. 450 89 05

DURAL
CARPINTERIA DE ALUMINIO
Adrián Pulido, 7 - T. 459 36 90

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



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

A. PSICOPEDAGOGICA S. FEDERICO

Subvencionada por la COMUNIDAD DE MADRID
Orientación y Tratamiento Psicológico
Martes, Jueves y Viernes, de 10 a 13 horas
Teléf. 459 30 93



CRISTALERA MADRILEÑA, S. L.

INSTALACIONES Y TRABAJOS DEL CRISTAL

• LUNAS BISELADAS • VIDRIERAS ARTISTICAS • MARCOS Y MOLDURAS
• ESPEJOS • MURALES • VITRINAS • DECORACION • GRABADOS

EXPOSICION Y VENTA: Francos Rodriguez, 64 Teléf. 459 58 29
OFICINAS Y TALLERES: Lorenzana, 12 Teléf. 459 59 81/87

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 Bethencourt, 15
OFICINAS:
Modesto Lafuente, 59
T. 554 18 64

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. 554 18 54

Asociación de Vecinos Ciudad de los Poetas

Valderrey, 5
T. 316 38 58

Clinica 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

Centro Cultural JULIO CORTAZAR

Télf.: 373 45 18 - 373 43 75
Avda. Antonio Machado, 22
Madrid 28035

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

INDUSTRIAL M.A.D.R.I.D.
Bricolages
Para Decoración y Reformas
Ambrosio Vallejo, 6 - T 311 36 72

**PROFESIONAL EN PINTURA EN GENERAL
Y ESTANTERIAS PLADUR**
OFERTAS Tfno. 450 80 78

LA PEQUEÑA 
FRUTOS SECOS
GOLOSINAS
OBJETOS DE REGALO Y BROMA
C/. ANTONIO MACHADO, 20

CONGELADOS DE LA TORRE
ESPECIALIDAD EN PESCADOS
Y MARISCOS CONGELADOS
Artajona, 25 - Local 10 - Telf. 450 72 86 - MADRID

**SE TRASPASA BAR
CASA LUIS**
Oportunidad por jubilación
Paseo de la Dirección, 29
Télf.: 645 29 51

Federación Mujeres Progresistas
C/. Erasmo, 19 - 1º B
Télf.: 255 38 05 - 361 36 05

LINA - MODISTA
NUEVO Y ARREGLOS
SEÑORA Y CABALLERO
Aguilar de Campoo, 2 - 1º D
Tfno. 450 44 54 - 28039 MADRID

**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
Iluminacion - Apliques
Frente al Centro Comercial
Dehesa de la Villa
Antonio Machado, 29 - T. 373 67 77

ANUNCIARSE EN LA
GUIA UTIL DEL HOGAR
ES UTIL, RENTABLE Y ECONOMICO
Y ADEMAS CON TU COLABORACION
TU HACES POSIBLE ESTA REVISTA


**ESTUDIO DE DANZA
ESCUELA DE MODELOS** Soledad Sierra
ESTILO DE LA MUJER



BALLET NIÑAS - CLASICO ESPAÑOL
JAZZ - GIM-JAZZ - FLAMENCO - SEVILLANAS
GIMNASIA MANTENIMIENTO - BAILES DE SALON
MAQUILLAJE - PASARELA - ESTILISMO
PRECIOS: Dos días a la semana 3.500 pts. al mes
BAILE: Tres días a la semana 4.000 pts. al mes

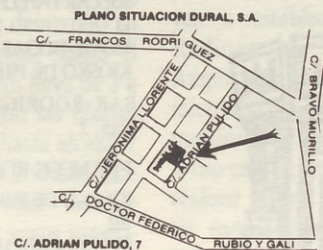
Ambrosio Vallejo, 24 - Tlf. 450 13 31 - Bus: 44, 128, 127 64 - Metro Estrecho

PALACIOS
CONGELADOS Y PRECOCINADOS
Pto. n.º 8 - Telf.: 311 35 33
Y ANDRADES
FRUTAS Y VERDURAS
Pto. n.º 9 - Telf.: 311 13 12
Ofrecen a Vds. su esmerado servicio a domicilio,
restaurantes y cafeterías
PRECIO, CALIDAD Y SERVICIO
GALERIA VILLAAMIL - Alonso Núñez, 4


DURAL.SA

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

Adrián Pulido, 7
Tfno. 459 36 90



**PEAJE
MADRID**

**TEAM
MENSAJEROS**

Soc. Coop. Ltd.

CORRESPONDENCIA Y PAQUETERIA URGENTE

LOCAL - NACIONAL - INTERNACIONAL

GESTION Y SERVICIOS

Armenteros, 18
28039 Madrid

Teléf. 450 49 01
450 87 32

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

1.º MAQUINA EN VAPOR EN EUROPA

La técnica más avanzada
a su alcance

Un fantástico ayudante
para la higiene y limpieza
de toda la casa

**Oferta especial para los
lectores de
DEHESA DE LA VILLA**

**Desde 5.200 pts. al mes
sin entrada**

Teléfono 437 18 79

THERMOMIX

REVOLUCIONARIO SISTEMA
DE COCINA Y DE LIMPIEZA



Sin entrada
desde 3.500 pts.

MARIA MORATINO

Para información
Teléfono 437 18 79

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 Ma-
chado, 28
PELUQUERIA HNOS. SANCHEZ Avda. Antonio Ma-
chado, 33 y Valderromán, 15
KIOSKO TEBEO: C/. Valderodrigo, 8

EN ANTONIO MACHADO, 20

CASA DE LA CULTURA JULIO CORTAZAR
FRUTOS SECOS LA PEQUEÑA
LIBRERIA PAPELERIA REVISTAS Local-7
POLIDEPORTIVO DEHESA DE LA VILLA
VIAJES ALFATOURS, S. L.
FERRETERIA LA ESCALERA Antonio
Machado, 29

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 SACONIA

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 Al-
zaga, 7

FRANCOS RODRIGUEZ

KIOSKO DE PRENSA MARI C/ Francos Rodríguez,
102
PELUQUERIA HNOS. SANCHEZ C/ Francos Rodrí-
guez, 98
CASA DE LA CULTURA JUAN GRIS C/ Francos Ro-
dríguez, 100

DR. FEDERICO RUBIO Y GALI

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

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

TALLER MECANICO MARTIN C/. Algodon-
ales, 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

ENFERMEDAD DEL GUSANO DEL CORAZON O FILARIOSIS CANINA

VIDA ANIMAL

Debido a que estamos próximos a la entrada de la Primavera y con ello la llegada de los mosquitos hemos creído conveniente, aunque ya hablamos de ello el año pasado, repetir las enfermedades más GRAVES DE TRANSMISION por picadura de mosquito, y a la vez transmisibles al hombre.

Este mes será la FILARIOSIS CANINA o ENFERMEDAD DEL GUSANO DEL CORAZON.

La Filariosis, enfermedad transmitida por un mosquito puede matar o incapacitar a su perro de por vida. Es causada por la picadura de un mosquito que actúa como hospedador, dicho mosquito recibe las microfilarias al chupar la sangre de un perro infestado las cuales se transformarán en larvas infestantes dentro del mosquito normalmente en 2 ó 3 semanas.

El mosquito se alimenta del perro al picarle, depositando larvas en su piel. Las larvas infestantes entran en la herida, y después de un período de desarrollo en el tejido, comienzan a migrar hacia el corazón. El proceso completo lleva de 2 a 4 meses. Al llegar al corazón las filarias aún jóvenes, se desarrollan hasta alcanzar la madurez sexual en otros 2 meses. Los adultos maduros pueden vivir durante varios años en el corazón y vasos sanguíneos adyacentes del animal sin evidenciar síntoma alguno hasta el año.

El efecto principal de la infestación por "Dirofilaria immitis" es la dificultad circulatoria causada por hipertensión pulmonar debido a esclerosis vascular e interferencia mecánica por parte de los gusanos adultos. El daño primario se produce en las arterias pulmonares, donde una concentración elevada de gusanos puede obstruir el corazón y el funcionamiento de las válvulas.

Esto normalmente desemboca en una endoarteritis que progresa a esclerosis



de las arterias pulmonares, las cuales se engrosan, pierden su elasticidad y se estrechan interiormente. El resultado es una mayor presión arterial y finalmente Insuficiencia cardíaca.

DIAGNOSTICO

Los procedimientos que contribuyen a establecer un diagnóstico son: Radiografía, Auscultación torácica, Angiografía pulmonar y detección de microfilarias aunque puede haber error pudiéndose tratar de cualquier otro trastorno cardíaco, por lo que recomendamos realizar un test de diagnóstico de Filariosis canina previo a un tratamiento o prevención.

La incidencia de la enfermedad se ha incrementado dramáticamente en el pasado reciente. Antes sólo se limitaba a las zonas tropicales y subtropicales, habiéndose propagado ahora a zonas templadas. Una de las razones de esta proliferación es el aumento de movilidad de los dueños de perros que da como resultado el traslado de los perros infestados a las áreas "limpias" anteriormente. Si los mosquitos están presentes, la enfermedad se extenderá rápidamente entre la población canina una vez que se ha introducido en la comunidad.

Finalmente, un factor muy importante es que los perros no reciben protección contra la enfermedad del gusano del corazón a pesar de su extensa exposición.

Cualquier perro puede contraer la filariosis canina, pero los candidatos más probables son los animales en edad más activa, entre 2 y 7 años en el momento del diagnóstico. En general, los perros grandes y los de trabajo y deporte, presentan las mayores tasas de infestación, probablemente debido a su mayor exposición a los mosquitos. Los perros que viven dentro de las casas se infestan con menor frecuencia, aunque siguen siendo vulnerables a los mosquitos que entran por las ventanas. Todo indica que la longitud del pelaje no influye sobre el riesgo del perro a contraer la enfermedad.

Todas las observaciones provenientes de los Estados Unidos de América, Canadá, Australia y Japón, donde los niveles de incidencia han sido precisados durante muchos años, indican que la enfermedad se está extendiendo más allá de las zonas endémicas tradicionales.

La habilidad del parásito para completar su desarrollo dentro del mosquito en temperaturas más frías expandirá, ciertamente, las limitaciones geográficas de la enfermedad. Otra explicación para el aumento continuado tanto de la proliferación de la enfermedad como de los perros infestados es el incremento en la movilidad de nuestra sociedad. Los dueños viajan con sus animales a zonas donde sus perros están expuestos a los mosquitos infestantes. Después, estos perros transportan la enfermedad de vuelta a casa sirviendo como fuente de infestación para otros perros.

Pero quizás la razón más importante para el creciente predominio de la enfermedad es que la mayoría de los perros reciben poca o ninguna protección contra ella. Los perros desprotegidos se convierten en auténticos reservorios potenciales de la enfermedad.

(Continúa en la pág. 16)

(Viene de la pág. 15)

Las estadísticas obtenidas en un estudio realizado en España muestran una tasa de infestación de un 37% en la provincia de Huelva y altos niveles, también, en otras regiones españolas como Murcia, Extremadura, Andalucía, Aragón e Islas Canarias. Los grandes núcleos urbanos como son Madrid y Barcelona, tampoco exentos de un considerable grado de infestación.

TRATAMIENTO

El tratamiento se basa en administrar un adulticida (tiacetarsamida) intravenoso dos veces al día durante dos días. En caso de que el tratamiento no se complete, cualquier retratamiento subsiguiente debe incluir las cuatro dosis com-

pletas. El reposo forzado reduce el riesgo de fiebre alta y tos. Asimismo, la aspirina reduce la agregación plaquetaria, los trastornos arteriales y la obstrucción del flujo sanguíneo pulmonar.

PREVENCIÓN

En España, utilizamos la ivermectina como preventivo registrada como "Cardotek-30". Los ensayos demuestran que administrada una vez al mes a una dosis de 6 mcgs. por Kg. de peso corporal durante la época de riesgo del mosquito (que en algunas áreas dura todo el año), evita eficazmente el desarrollo del gusano del corazón adulto.

Cualquier interrupción en el pro-

grama profiláctico puede significar una reinfestación.

Todo perro mantenido con un programa preventivo, debe ser sometido periódicamente a pruebas para detectar microfilarias.

¡Consulte a su veterinario sobre "Cardotek-30"! lleve a su perro para hacerle un test de filariosis y siga cuidadosamente el programa recomendado para asegurarse de que su perro está protegido contra la mortal amenaza de la enfermedad del gusano del corazón.

CRISTINA MARGARIDA
JOSE IGNACIO MARTINEZ
Veterinarios
C. Veterinaria Saconia

DEPORTES EN EL BARRIO

Vuelvo a estas páginas para comunicar que los próximos días 15, 18 y 19 de mayo se celebrará el PRIMER ENCUENTRO DEPORTIVO "SAN ISIDRO", organizado por las Asociaciones de Padres de Alumnos de los Centros Públicos de Enseñanza del Barrio Ciudad de los Poetas:

- C. P. Eugenio María de Hostos.
- C. P. Lepanto.
- I. B. Ciudad de los Poetas.
- I. B. Isaac Newton.

En el citado encuentro participan los equipos de baloncesto, fútbol sala y voleibol de los respectivos centros educativos en las diferentes categorías y se celebrarán en el pabellón deportivo cubierto del barrio.

El calendario de los encuentros podréis obtenerlo en diferentes establecimientos del barrio, así como en los propios centros de enseñanza y en el mismo pabellón deportivo durante los primeros días de mayo.

También se comunicará la relación

de entidades y establecimientos que con su participación han hecho posible este PRIMER ENCUENTRO DEPORTIVO DE "SAN ISIDRO".

Esperamos que todo salga bien y que tanto padres como vecinos participéis, aunque sea con vuestra presencia, animando a nuestros jóvenes deportistas.

Un saludo a todos y espero volver a estas páginas después del torneo "SAN ISIDRO I".

JOSECHO

Teléfonos útiles

Teléfono de Información al Vecino	532 92 32
Alcohólicos Anónimos (24 horas).....	532 30 30
Unidad Alcohólica de la CAM.....	734 61 00
Comité Lucha contra el Sida	445 23 28
SIDA (Análisis y asistencia municipal)	532 26 34
Servicio Social de Información y Atención de Emergencias	900 100 333
Información sobre IMI (Ingreso Madrileño de Integración)	580 36 79
Centro de Orientación de Drogas	429 00 97
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción	900 16 15 15
Asociación Mujeres Violadas	274 01 10
Asociación Española de Mujeres Separadas y Divorciadas	449 44 77
Dirección General de la Mujer	411 65 21 / 411 65 60
Servicio Gratuito de "Kanguros"	246 81 23 / 361 36 05
Servicio Adopciones CAM	409 09 89 / 574 38 75
AMAJERA (Ayuda al Jugador).....	327 06 04
Protección de Menores	705 03 88
INSALUD (Urgencias).....	061
Información Salud (Ayto. Madrid)	542 66 06
Ayto. de Madrid (Información General).....	588 10 00



TENGO QUE CONTARLO

Nada hacía presagiar lo que me iba a suceder aquella tarde del mes de agosto. Tal como ocurrió quiero relatarlo.

Mi culo descansaba sobre un sillón de mimbre. Se quejaba cada vez que me movía, protestando, tal vez, por los kilos de más que me sobran.

En la terraza del hogar, rodeada de césped, rosales, adelfas y árboles frutales, me sentía totalmente relajada, después de haber pasado una ajetreada semana, liada por un sinfín de quehaceres en la otra casa de Madrid. Y es que a nadie le sobra el tiempo en la ciudad. Vivimos en estrés, nerviosos, esperando con anhelo el fin de semana que nos aguarda en el campo. Ese quizás sea nuestro castigo, porque la compensación nos llega una vez instalados para disfrutar del sábado y domingo.

El ruido del agua que sueltan del embalse y pasa por un reguero justo al lado de la casa, que sirve de regadío a huertas a las que coge de paso, produce en los oídos sordera al mundo exterior, sintiéndose un bienestar total. En esos momentos te transportas, soñando en lo mejor de la vida, olvidando vicisitudes, prisas, llanto, penas... Era demasiado hermoso para que durase. Lo bueno se termina pronto. Pero, ¿de qué manera se acabó mi bienestar? No lo esperaba, obviamente. Hubiese pensado que esa clase de sucesos sólo ocurrían en las películas.

Como una ráfaga de viento, de repente ví saltar del césped a la terraza, a un muchacho de unos veintitantos años, acalorado, sudoroso y jadeante. El intruso me tapó la boca, introduciéndome al interior del salón, cerrando la puerta de la mampára a nuestro paso.

Al instante, pasé del sosiego y placer, al histerismo y nerviosismo. Mi cuerpo temblaba como pluma de ave al viento. Balbuceando, le pregunté que se proponía. Cagada de miedo le propuse que se llevara lo mejor que tuviese, aunque poco había, dado que en el campo pasamos de enseres de valor.

Correcto, me soltó, pidiéndome por favor que le diera algo fresco de beber. Pasamos a la cocina, donde inmediatamente corrió las cortinas. Le ofrecí zumo de naranja o limón y prefirió éste último. De un trago lo tomó.

- Estoy sediento —me dijo—. Debo haber corrido más de 20 kilómetros. Me encuentro agotado...

Fuimos de nuevo al salón, donde uno de los sofás le sirvió de cama. Al instante se quedó dormido, sin miedo a que le delatase. Era un chiquillo. ¿Qué es lo que pretendía? ¿Por qué huía? Del bolsillo se le cayó la cartera. La cogí. Contenía algo de dinero, cuatro o cinco mil pesetas. En uno de los laterales había una fotografía suya vestido de militar.

La solté y corrí hacia la puerta, donde pediría ayuda. Algo me hizo reaccionar, parándose en seco. Pensé que si le denunciaba pasaría unos días en la cárcel y encontrándose en la mili sería castigado doblemente. Cerré la puerta y me dispuse a tomar tila. Ello me calmaría. Quizás le ocurría algo grave. Tenía cara de buen chico. De haber querido hacerme daño lo habría hecho. Las malas intenciones se captan al momento.

Decidí dejarle dormir. Ya me explicaría su proceder al despertar. Evidentemente lo hizo. Restregó sus ojos con los puños, mientras se incorporaba. Sin más, me preguntó:

- ¿Vives sola o esperas a alguien? No te preocupes. En ningún caso te haría daño. Sólo estoy aquí escondiéndome de algo que me aterra y que de no hacerlo tendría que cumplir con la ley. ¡No! No he matado a nadie. Sólo que no encuentro justo lo que quieren hacer conmigo. Bueno... Conmigo y con otros muchos que como yo también están horrorizados con su determinación. Bien... te aclararé por qué huyo. No quiero infundirle miedo. Tenga piedad de mí. Deseo contarle una historia... mi historia. La veo predispuesta para escuchar. Intuyo que me oirá.

Con las pupilas desorbitadas por el asombro de los acontecimientos, tomé asiento frente a él, asintiendo a lo que me decía.

Tomó de nuevo la palabra como amenazó:

- Trasladémonos a mi infancia... Mejor aún, antes de que naciera. Ya en el vientre de mi madre fui rechazado por ella. Había dado a luz, anteriormente, a cinco varones y todo su afán era que el sexto fuese una hembra. Al nacer yo, su disgusto fue tal que decidió convertirme en niña. Hizo creer a todos los que tenía alrededor que en verdad lo era, vistiéndome siempre con ropas de mujer. Así pues, cuando tuve uso de razón intenté cambiar de vestimenta, siendo tarde cuando lo hice, pues ya me gustaba lo que ella. mi madre me había inculcado. A lo largo de mi vida me he sentido confuso. Ahora con más razón dentro del servicio militar. Y, por si fuera poco, quieren enviarme a la guerra, lejos de nuestro país. No he querido zarpar con mis compañeros en el buque que nos esperaba esta mañana. La razón por la que estoy aquí intentando esconderme es que no puedo ir a la guerra, señora. En principio, porque no me siento un hombre como ellos. Mi progenitora se encargó de que no lo fuese. ¡Cabrona! No debió hacerme ésto. Tiemblo como una damisela sólo al pensar que tendría que coger un arma. ¡Cielos! ¿Qué han hecho de mí? Solo soy un homosexual impuesto por los demás, muerto de miedo. ¡Escóndame, señora! ¡Déjeme aquí hasta que acabe todo! Los maricas no van a las guerras.

- Hijo... Nada tiene que ver el sexo con los miedos. Mis hijos marcharon también, sin preguntarles si lo tenían. Aprovecha esta ocasión que te brinda la marina y demuestra que tu condición de persona nada debe influir para incorporarte con tus compañeros en ese barco. Los hombres también lloran...

El joven tomó la decisión de abandonar su escondite. Jamás averiguaré que rumbo tomó una vez me dejó.

Al desaparecer su imagen por el sendero de alibustre diciéndome adiós, tengo que esforzarme en recordar si, en verdad, me ocurrió tal cosa, o sólo fue un lapsus de un sueño de verano.

R. RAQUEL CEJUDO

LA HISTORIA DE NACHO

DEL JUEGO A LA CREATIVIDAD—

Ignacio es ahora un niño de 6 años, con amigos, independiente, diríamos que crece bien. Esta tarde está con su madre en casa y le pide revolver en un baúl donde guardan disfraces, juguetes viejos, alguna foto antigua, en fin un poco de todo.

La madre aprovecha para estar con él y de paso también jugar... recordar... soñar.

Ignacio.- Mamá ¿éste era yo? (Le enseña a la madre la foto de un bebé).

Mamá.- Sí, eras precioso, estabas gordito, comías muy bien, eras un dormilón; en esta otra foto ya querías cogerte los pies.

Ella piensa: ¡cuánto disfruté con él en los primeros meses!, creo que sólo pensaba en él. El bebé siente que vive a partir de la madre, ella le acompaña en todo. El niño tiene la ilusión de que él ha creado a su madre: la llama y viene, necesita algo y ahí está ella; también la madre lo siente así.

El vivir esta dependencia absoluta en un primer momento le hace al bebé confiar en que es único, vivirá el mundo de una forma personal, no será uno más, será él, Ignacio. Confía en que puede crear.

Nacho no sabe cómo, mamá tampoco pero esta unión ideal se irá rompiendo, es necesario que esto ocurra, habrá frustraciones, mamá no será una ilusión, será una madre real, a veces llorará y ella tardará un poco más, pero él puede esperar porque confía que ella va a llegar, mientras tanto imagina que ésto va a ocurrir como siempre.

Ignacio.- Mamá, este osito, ¿que viejo está! ¿de quien era?

Mamá.- Es Popi, era tuyo, le querías mucho cuando eras pequeño, al irte a

dormir siempre le llevabas contigo, le chupabas, le mordías, olía a tí. No sólo me tenías a mí, tenías a Popi. Entonces era tu juguete preferido. Ahora eres grande, tienes a tus amigos y no necesitas a Popi.

Ignacio.- ¿Me traerá papá el balón? Lo quiero para mañana, tengo un partido con los de la clase.

Mamá.- Seguro que sí.

Ya para este momento de la historia antigua de Nacho en que pasó del jugar con su propio cuerpo, a Popi y más tarde a sus amigos, ha habido un largo recorrido.

Es el momento en que aparece el primer juguete cuando se crea un espacio lúdico entre el bebé y la madre que será fundamental para el desarrollo del niño y del hombre futuro, este momento dará lugar al juego y a la creatividad. Dentro del niño ya se ha ido formando un mundo propio que dará significado al mundo real. Su imaginación y su fantasía unidas a lo real le hará capaz de vivir la vida desde él mismo.

Ignacio.- (Ahora quiere disfrazarse). Mamá, ¡ayúdame!... quiero ser el lobo... no, mejor el príncipe de Blancanieves... o puedo ser como papá.

Mamá.- Estás revolviendo mucho, luego lo tienes que recoger.

Ignacio.- Quiero pintar, me han dicho en el cole que inventemos un cuento de un personaje y que lo dibujemos.

Con unos cuantos "trapos" y "pinturas" Ignacio está jugando a ser mayor o pequeño, está creando personajes que ya fueron creados por la tradición. Tiene experiencias internas almacenadas como el baúl viejo de mamá, ahora puede recrear mil personajes distintos que él ha vivido y ha creído ser porque su madre se lo ha hecho creer... las palabras... los momentos... las caricias... salen después recreadas y revividas en el juego de

Nacho, adaptadas a una situación y a un tiempo nuevos que él crea en este momento justo porque lo necesita y lo goza.

Tiene una vitalidad que cansa a los mayores. Es un niño que se siente vivo y lo expresa. Con su mirada "crea" el mundo. Tiene sus propias ocurrencias, siempre encuentra soluciones, si se equivoca puede arreglarlo. Los padres piensan juntos cómo ayudarle a adaptarse en el Colegio, en casa, en la sociedad sin dejar de ser él para que pueda conservar de mayor esta "ilusión de niño" por todo lo que le rodea.

Ignacio.- Mamá ¿qué hora es? Ya ha empezado "Campeones".

Mamá.- Mientras tanto yo preparo la cena, papá está a punto de llegar.

El niño al jugar también aprende, es un plan para el futuro, pero sobre todo se divierte, el juego es más que nada poner en marcha la capacidad para gozar. El juego es el primer acto creador del ser humano y la primera manifestación cultural. Hace que la persona sienta que la vida merece la pena vivirla.

La creatividad a la que me refiero es una forma de estar propia ante la realidad exterior, nuestra forma de adaptarnos a la vida, no es el simple acatamiento que es lo que nos empobrece.

La creatividad tiene que ver con la condición de estar vivo, la capacidad de ilusionarse... crear una ilusión ante los demás... así uno puede estar solo pero sentirse acompañado y podemos comunicarnos con nosotros mismos y con los demás.

Nacho a sus 6 años ya ha descubierto lo que valen los amigos... también sabe que tiene que aprender muchas materias: Geografía, Matemáticas, Historia... y lo podrá unir a las primeras experiencias culturales creadas en la familia.

¡Ojalá! pueda conservar la capacidad de ser él adaptándose y viviendo cada día desde él mismo.

Milagros Martín Rafecas

PSICOLOGA CLINICA

A. PSICOPEDAGOGICA. S. FEDERICO

CONDUCTOR

NO CAMBIE SU COCHE
HAGA QUE SU COCHE CAMBIE
Ponga REVOLUCION en su motor
AUMENTELE SU POTENCIA
MEJORANDO SU RENDIMIENTO
ECONOMICE COMBUSTIBLE

Y

ACEITE
CONSIGA UN ARRANQUE
INSTANTANEO
PROTEJA EL MEDIO AMBIENTE
ELIMINANDO CONTAMINACION

¿COMO?

OSCILADOR ELECTRONICO CIMACAR

Venta en Repuestos del Automóvil
RAPIDA INSTALACION SIN TOCAR SU MOTOR
AMORTIZACION INMEDIATA • GARANTIA, SEGURIDAD Y ECONOMIA
Pida información al Tfno. **450 30 30** (laborables de 9 a 12 horas)



MEDALLA DE ORO
BRUSELAS
1989



MEDALLA DE ORO
ESPAÑA
1989



MEDALLA DE ORO
GINEBRA
1990



KARATE GIMNASIO E.A.M. VILLACIEROS II

Fundado en 1985 por RICARDO VILLACIEROS, que lleva más de 15 años como profesor de KARATE.

Ya el gimnasio cuenta con cinturones negros 2º danes y monitores. La edad con la que se puede empezar a practicar KARATE es a partir de los 5 años.

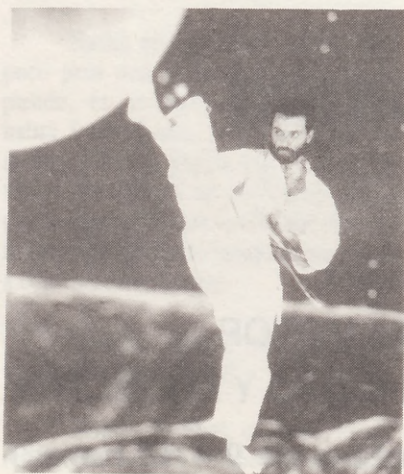
RICARDO (su director)

Estima que los éxitos deportivos, por importantes que son, no es la función principal del gimnasio ni la del KARATE, si no que hay que destacar la LABOR SOCIAL que se realiza en un distrito como es el nuestro, colaborando en la formación integral de la juventud y desviándola de otras prácticas nocivas con las que pudieran encontrarse en la calle.

El principal objetivo del karate es formar un cuerpo fuerte (para su autodefensa) y junto con él, un equilibrio psíquico que ayude a la formación del hombre como persona.

EL KARATE

Es muy difícil (para mí) poderlo definir con palabras, ya que se trata de sentimientos, muy particulares, y que sólo sus practicantes a base de entrenamiento podrán sentirlo. Aún así diré que el karate es:



Constancia
Fuerza de voluntad
Capacidad de sacrificio
Disciplina

SUS REGLAS DE ORO SON:

Formación de la personalidad

Rectitud

Esfuerzo y constancia

Reprimir la violencia

Respeto a los demás

Seguir el camino de la verdad

"KARATE NI SENTI NASHI"

El KARATE es para defenderse no para atacar.

CURRICULUM VITAE DE RICARDO VILLACIEROS BELMONTE

TITULOS E HISTORIAL PROFESIONAL DE KARATE-DO

Estilo SHOTOKAN

Cinturón negro 5º Dan

Entrenador Nacional

Juez del Tribunal Nacional de Grados

Arbitro Nacional de KUMITE y KATA

Cinturón marrón de KOBUDO

Cinturón marrón de TAEKWONDO

HISTORIAL DEPORTIVO

1º Clasificado	España Equipos	Oviedo	1975
3º Clasificado	Cto. Individual	Roma	1975
1º Clasificado	España Individual	Oviedo	1975
1º Clasificado	Equipos España-Israel	Tel-Avit	1976
5º Clasificado	Mundo SANKUKAI	Montecarlo	1976
3º Clasificado	España Individual	Bilbao	1976
3º Clasificado	España Individual	Granada	1976
2º Clasificado	España Equipos	Granada	1976
2º Clasificado	Cto. Europa	París	1977
2º Clasificado	Trofeo Presidente	Madrid	1982
	Trofeo "AS" de Bronce		1977
	Campeonatos Castellanos y Trofeos Varios		1975-1980

Miembro del claustro de profesores de la F.E. KARATE en la asignatura de Alta Competición de KUMITE (Combate)

Ex-presidente de la Federación Madrileña de Karate

Ex-vocal de la Junta Directiva de la Federación Española de Karate

Ex-director Técnico de la F.M.K.

Ex-director de la Escuela Madrileña de Preparadores

INTRODUCCION A LA HISTORIA DEL KARATE-DO

Sacado de la autobiografía de GICHIN FUNAKOSHI.

No existe material escrito sobre los orígenes del karate, no podemos saber como se inventó, se desarrolló, y ni siquiera de donde es originario. Sólo conocemos algo de sus comienzos a través de leyendas orales, que como tales, están llenas de inexactitudes y fantasías.

El karate estaba prohibido por el gobierno, no podía practicarse legalmente y, por supuesto, no existían dojos (gimnasios de karate). Tampoco había instructores profesionales. Aquellos a los que se conocían como expertos en ese arte, aceptaban sólo unos pocos alumnos en secreto, pero su medio de vida era ajeno a la práctica del karate. Los pocos que conseguían poder entrenar, lo hacían movidos sólo por un gran interés en aprender.

LOS DEPORTES EN EL BARRIO



No había instructores profesionales y casi ninguna descripción escrita de la técnica, lo cual ha resultado sumamente lamentable.

Hay leyendas de los maestros que todavía persisten en Okinawa sobre los orígenes del karate.

Se dice que Napoleón tuvo conocimiento de un pequeño reino, en algún lugar del lejano Oriente, que no poseía armas. Parece muy posible que se tratara de las islas RYU RYU, ahora preceptura de Okinawa. El karate debió nacer y

popularizarse en aquel lugar por una sencilla razón, sus habitantes tenían prohibido poseer armas.

De hecho, existían dos prohibiciones, una promulgada hace unos 500 años y otra 200 años más tarde.

En la época del Monarca de CHUZAN, promulgó un bando que prohibía a los habitantes de las islas la posesión de armas, así los habitantes de estas islas comenzaron a practicar en secreto un tipo de autodefensa en la que

los pies y las manos eran las únicas armas.

El karate actual tiene sus raíces en el kempo chino. Conociéndose al principio con el nombre de Okinawa-te.

Durante los años en que las armas estuvieron prohibidas se enviaban inspectores de estado para asegurarse de que la prohibición se cumplía estrictamente, no nos sorprenderá entonces de que el karate (cuya técnica posibilitaba ya matar a un hombre sin armas) tuviera que practicarse clandestinamente.

Se piensa que las danzas folklóricas de Okinawa utilizan cierto número de movimientos similares a los usados en karate y esto es debido a que los expertos que entrenaban este arte marcial en secreto, incorporaban esos movimientos al baile, para confundir a las autoridades.

El significado de la palabra KARATE-DO:

KARA.....vacía

TE.....mano

DO.....camino

Los puntos importantes para comprender la naturaleza de este arte son:

Ser absolutamente serio en el entrenamiento.

Entrenar entregándose en cuerpo y alma sin preocuparse de la teoría.

Evita la vanidad y el dogmatismo.

Trata de verte como realmente eres y trata de imitar lo que de meritorio veas en el trabajo de los demás.

Conserva las normas éticas en tu vida diaria, tanto en público como en privado.

En próximas publicaciones se comentará el desarrollo del KARATE a partir de la 2ª Guerra Mundial. Su difusión por todo el mundo. Así como intentaremos enseñar algunas de sus técnicas.

GUITARRA, POESIA Y FLAMENCO

En el ciclo de los MIERCOLES MUSICALES del CENTRO CULTURAL JULIO COR-TAZAR, del día 6 de marzo pasado, se presentó un programa variado, del que destacamos aquí las simpáticas poesías de RAMON LIEBANA MARTINEZ, no así las de JOSE SANCHEZ por falta material de espacio, y que procuraremos incluir en nuestro próximo número.

"JUGANDO A LA PRIMITIVA"

(Verano de 1990)

Queriendo probar fortuna,
a LA PRIMITIVA jugué,
y de un boleto rellené,
seis casillas una a una.

Empecé eligiendo, *el uno*,
el dos, elegí después,
y seguí marcando *el tres*,
por creerlo así oportuno.

El cuarto me lo pensé,
tres casillas me quedaban,
y a mí, la duda me entraba,
en donde la cruz poner.

Y después de hacer mis cuentas,
muy tranquilo y razonando,
elegí otro, yo pensando,
que el mejor era... ¡*el cuarenta!*

Y con firme decisión,
sin lógica, pero sensato,
otra cruz le puse... ¡*al cuatro!*,
¡era mi quinta ocasión!

¡Uno sólo me faltaba!,
y lo busqué... ¡con ahinco!,
me vino a la mente... ¡*el cinco!*,
Y EL BOLETO LO ACABABA!

Llegó el día del sorteo:
¡la gran deseada noche!,
yo soñando... ¡con el coche,
"la pasta" y el veraneo!;
mi mujer... ¡con la doncella,
los vestidos y los trajes,
y con bonitos viajes
a Canarias y a Marbella!

¡Que bien empezó el sorteo!,
¡*la bola del dos salía!*,
¡*la del tres...* se cantaría!
¡ME EMPEZARON LOS MAREOS!

¡Y sin respirar apenas,
mi mujer y yo... a solas,
oímos "cantar" las bolas,
con la mayor... de las penas!,

pues las demás me fallaron,
y al no acertar ya ninguna,
maldije mi mala fortuna,
cuando las bolas "cantaron".

No fue aquello lo más feo,
en tan desdichada noche,
fue... ¡el quedarme yo sin coche,
sin "pasta" y sin veraneo!,
y mi mujer: ¡sin doncella,
sin vestidos y sin trajes,
y sin los lindos viajes,
a Canarias y a Marbella!

Autor: Ramón Liébana Martínez
Madrid, verano de 1990

"A LOLA ALEGRIA"

(Sevillana, Profesora de DANZAS ANDALUZAS y residente en París).

A "LOLA ALEGRIA" le digo
para su gozo y contento:

¡Eres sevillana pura!
¡¡Sevilla la llevas dentro!!
¡Lo demuestras en París!,
¡que de Sevilla está lejos!

¡Haciendo honor a tu fama,
dejas a París perplejo,
dando lecciones de baile
con tu bata y tu gracejo!

¡Tienes arte y señorío
y además mucho salero!
¡y al bailar por sevillanas,
te hacen palmas los luceros!

¡La Torre Eiffel que es gustosa
"de lo que llevas por dentro"
vibra al son de tus guitarras,
haciendo temblar sus hierros!

Y PARIS te dice: "¡LOLA!
¡No te vayas...!, ¡¡TE QUEREMOS!!

Autor: Ramón Liébana Martínez

"LOLA ALEGRIA" y su CUADRO FLAMENCO.

"SEVILLA"

De Sevilla, yo os diría:

¡que es lo más grande y bonito,
que tiene mi Andalucía!

De ella, recordar yo quiero,
¡su Barrio de Santa Cruz!,
¡que es un cachito de cielo!
¡Calle Sierpes!, ¡La Campana!,
¡su gentil Plaza del Duque!,
¡siempre florida y lozana!

¡Y que grandioso es de ver,
La Virgen de la Esperanza
y Jesús del Gran Poder!;

¡La Divina Macarena!,
¡El Cristo de los Gitanos!
y también ¡La Magdalena!
¡Su precioso Alcázar moro!
¡joya hermosa de Sevilla!,
¡como la Torre del Oro!,
desde la cual se divisa

¡su bella Plaza de Toros,
y el Parque de María Luisa!

¡Sevilla tiene presente,
Semana Santa y su Feria!,
¡porque las vive y las siente!

¡Y si a Sevilla se ensalza,
por su guapeza y tronío!
¡no hay que olvidar su Giralda!,
¡ni tampoco su gran río!

¡Guadalquivir marinero!,
¡el novio fiel de Sevilla!,
¡que alegre en su balanceo,
hace baile en sus orillas!

¡Triana!, ¡Barrio de coplas,
de bailes y fantasías!,
¡y de palmas que provocan,
los cantes por bulerías!

De Sevilla, yo os diría:
¡que es lo más grande y bonito,
que tiene mi Andalucía!

Autor: Ramón Liébana Martínez.
Madrid, Marzo 1990.

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 di pone de tiempo, pida previamnete hora y sea puntual
¡BIENVENIDOS A BISTROT SACONIA!, su otra casa

FERRETERIA "LA ESCALERA"

Distribuciones e Inversiones Técnicas, S. A.

- Reparación de Electrodomésticos
- Marcos y Molduras
- Menaje - Electricidad
- Iluminación y Apliques

NUEVA DIRECCION

Frente al Centro Comercial Dehesa de la Villa
Avda. Antonio Machado, 29 - Tfno. 373 67 77 - 28035 MADRID

ACADEMIA MARTI CORTE Y CONFECCION

CREA TU PROPIA MODA
TRABAJOS EN TELA DESDE EL
PRIMER MES DE ENSEÑANZA
PATRONES A MEDIDA
MODELOS Y DISEÑOS
EXCLUS VOS



MARGARITAS, 6 - Tfno. 311 15 41 - 28039 MADRID

PESCADERIA PANIZO



SU CALIDAD,
INDISCUTIBLE
SUS PRECIOS,
SIN COMPETENC A
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 - Tfno. 311 41 33 - 28039 MADRID

REPUESTOS VILLAAMIL

SEAT RENAULT CITROËNA TALBOT

RECAMBIOS • ACCESORIOS • NEUMATICOS
MATERIAL ELECTRICO

Villaamil, 31
28039 MADRID

Telfs.: 311 41 08 / 30 / 31

FRUTOS SECOS LA PEQUEÑA



GOLOSINAS - FRUTOS SECOS
BOLLOS DEL DIA
FIESTAS: INFANTILES
FAMILIARES
NAVIDEÑAS

OBJETOS DE REGALO Y BROMA
GUIRNALDAS RAPELILLOS, SERP NTINAS
JUGUETES

CENTRO COMERCIAL DEHESA DE LA VILLA

C/. ANTONIO MACHADO, 20

J. FERNANDEZ

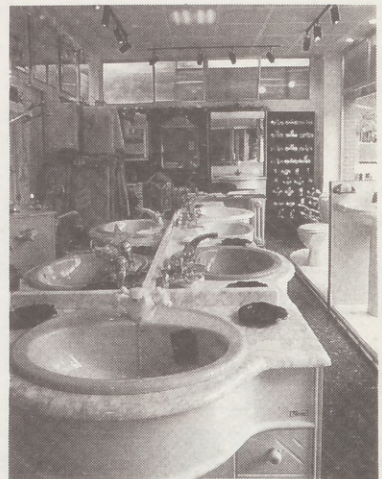
disbaño



DISTRIBUIDORES DE ACCESORIOS, MUEBLES DE BAÑO Y COCINA Y TODA CLASE DE AZULEJOS.

VENTA DE APARATOS SANITARIOS, GRIFERIA, CORTINAS Y ALFOMBRAS DE BAÑO.

PRESENTANDO ESTA PUBLICIDAD SE LE OBSEQUIARA CON UN REGALO, EN SU COMPRA SUPERIOR A 5.000 PESETAS.



SU TIENDA NUEVA DEL BARRIO



EXPOSICION: VALDERRODRIGO, 29 (esquina Antonio Machado) - Télf.: 373 92 40 - INSTALACIONES: LA BAÑEZA, 12 - Telf.: 738 28 15



SPORTCRAFT



MATERIAL DEPORTIVO

ZAPATILLAS JUNIOR Y SENIOR
TIEMPO LIBRE
TENIS
FRONTENIS

SQUASH
JOGGING
INDOOR Y BAÑO

RAQUETAS TENIS (ALUMINIO Y GRAFITO)
SQUASH
BADMINTON

CHANDALS
POLOS
PANTALONES

ACCESORIOS
CALCETINES
BOLAS TENIS, FRONTENIS, ETC.
BALONES FUTBOL, BALONCESTO, ETC.
CORDAJES RAQUETAS
MUÑEQUERAS
BOLSAS, ETC.

PATINES BOTA
MONOPATINES
GUANTES ESQUI, FUTBOL
BOTAS FUTBOL
PROTECCIONES TERMICAS
ANORACKS TECNICOS AVENTURA
" PLUMAS Y SINTETICOS

OFERTAS

ANORACKS.
POLOS M. LARGA.
ZAPATILLAS (Varios mod.)
SUDADERAS.
CAMISETAS.
POLOS.

OFERTAS ★ OCTUBRE

COMPRANDO RAQUETA PRINCE
a partir de 25.000 pts.

LE REGALAMOS:
UN CHANDAL O UNAS
ZAPATILLAS J. HAYBER
Mod. ISLA.

SOMOS ESPECIALISTAS EN TENIS

C/. Valderrey, 31, esquina Antonio Machado - Tfno.: 373 97 13 (CIUDAD DE LOS POETAS)