

EJEMPLAR GRATUITO

DEHESA *de la* VILLA

Informativo MENSUAL

DICIEMBRE 1991

MONCLOA

AÑO V. NUMERO 39

MADRID 1992
CAPITAL DE LA CULTURA



DEHESA DE LA VILLA, DESDE SU NUEVA SEDE EN LA PLAZA DE TUY, 7, QUIERE INICIAR ESTA SEGUNDA ETAPA CON MAS BRIO SI CABE, Y CON LA MISMA ILUSION DE SIEMPRE: DESEA A TODOS SUS LECTORES Y AMIGOS FELICES FIESTAS Y PROSPERO 1992.

PUBLI-DECORACION, S. L.

TODO EN ROTULACION Y PUBLICIDAD
A SOLO UNOS METROS DE SU CASA

VISITENOS

Tienda y Exposición:

Plaza de Tuy n.º 7 — Teléfono 738 39 35 — Fax 738 85 77
Ayuntamiento de Madrid

PUBLI-DECORACION, S. L.

Plaza de Tuy n.º 7 - Teléfono 738 39 35
Fax 738 85 77 - Madrid 28019

TODO EN ROTULACION Y PUBLICIDAD

- ROTULOS LUMINOSOS
- DECORACION DE ESCAPARATES EN VINILO Y PINTURA
- DIRECTORIOS Y SEÑALIZACION DE INTERIOR
- LETRAS EN VINILO AUTOADHESIVO SUELTAS PARA COMPOSICION DE TEXTOS
- LOGOTIPOS Y ANAGRAMAS

ROTULACION DE VEHICULOS Y VALLAS PUBLICITARIAS
DISEÑO PERSONALIZADO ASISTIDO POR ORDENADOR
FABRICACION PROPIA (SIN INTERMEDIARIOS)
NUESTROS TRABAJOS LLEVAN GARANTIA DE CALIDAD

PUBLI-DECORACION, S. L.

TIENDA Y EXPOSICION:

Plaza de Tuy n.º 7 - Teléfono 738 39 35 - Fax 738 85 77

Fábrica en Mejorada del Campo
Polígono Industrial VI.
C/ Castilla, 3, naves 34 y 51.
Teléfono 679 34 15.

Invita a sus lectores y amigos a visitar nuestra tienda exposición y aprovecha la oportunidad para desearles a todos muy FELICES FIESTAS.

DEHESA de la VILLA
Informativo MENSUAL
MONCLOA

AÑO V
NUMERO 39. DICIEMBRE 1991

Director:
Manuel Ruiz Cerezo

Redactora Jefe:
M.^a Teresa Márquez

Secretaría de Redacción:
M.^a Carmen Moreno

Diseño y Maquetación:
Juana Pulido

Colaboran:
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

Edita y Distribuye:
PUBLIDEHS
Plaza de Tuy, 7
Tfno.: 738 39 35
Fax: 738 85 77

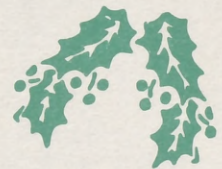
DEHESA DE LA VILLA no comparte necesariamente la opinión de sus colaboradores.

DISTRIBUCION GRATUITA.
Depósito Legal: M-25151-1988

EDITORIAL



DEHESA DE LA VILLA DESDE SU NUEVO DOMICILIO EN PLAZA DE TUY, 7, DESEA A TODOS SUS COLABORADORES Y AMIGOS LECTORES UNAS MUY FELICES FIESTAS DE NAVIDAD Y UN MUY PROSPERO Y FELIZ AÑO 1992 EN ESTE NUESTRO QUERIDO MADRID CIUDAD CULTURAL DEL 92 E INVITA A TODOS A SUMARSE PARA CONSEGUIR EL ESPLENDOR QUE MADRID MERECE POR LA CONFIANZA QUE SE LE HA OTORGADO LO QUE UNA VEZ MAS EVIDENCIA SU GRAN CATEGORIA.



SUMARIO

- | | | | |
|---------------------------------------|-----|---|-------|
| - EDITORIAL | 3 | - GUIA UTIL DEL HOGAR | 12-13 |
| - MADRID 1992 CAPITAL DE LA CULTURA | 4-5 | - VIDA ANIMAL El lenguaje del gato | 15 |
| - CULTURA Las fuentes de Madrid | 6-7 | - SALUD ¿Gafas de sol? ¡Sí! | 16-17 |
| - LOS SEGUROS DE ASISTENCIA SANITARIA | 8-9 | - LA OBESIDAD IV Un tratamiento para cada persona | 18-19 |
| - HABLAN LAS ASOCIACIONES | 10 | - LOS DEPORTES EN EL BARRIO | 20-21 |
| | | - LA NATURALEZA El ozono desaparece | 22 |

CENTRO CULTURAL "JULIO CORTAZAR"

MADRID CIUDAD CULTURAL 1992

Con motivo de haber sido elegido MADRID, como sede de la cultura del próximo año, nuestra revista "DEHESA DE LA VILLA", tiene la intención de dedicar un artículo mensual a la cultura en Madrid comentando de todo un poco como museos, exposiciones, restaurantes, sus casas, sus fuentes, sus calles, etc., etc.

Como preámbulo nos pareció acertada la idea de hablar del movimiento cultural que se está produciendo en nuestra ciudad, la sed de aprender y la inquietud por las artes que cada día y poco a poco va llenando ese escaso tiempo libre que todos tenemos.

Cuando la vida que llevamos nos abruma o sencillamente nos aburre, no hay nada mejor que buscar esa válvula de escape que nos permita salir de ese "stress" o monotonía cotidiana. Una de las mejores fórmulas está sin duda en las actividades culturales.

¿Cómo podemos llegar a este mundo de la cultura?... Muy sencillo: A través de los Centros Culturales de que disponemos en nuestra ciudad por eso hoy le vamos a dedicar al de nuestro barrio toda nuestra atención.

CENTRO CULTURAL "JULIO CORTAZAR": Lo inauguró el alcalde Sr. Barranco en el verano de 1986. Es un edificio amplio y moderno, al que desgraciadamente le están saliendo las primeras grietas (esperamos que sean subsanadas pronto), aunque no podemos dejar sin expresar nuestro disgusto a las personas responsables de la ejecución y recepción de la obra.

Las actividades comenzaron el 28 de febrero de 1987.

A él puedes acudir a contemplar exposiciones de óleo, acuarelas, cerámicas, tapices, etc., etc., como también puedes ser tu el propio expositor. Encontrarás toda clase de facilidades para ello.

En un pequeño teatro puedes disfrutar de representaciones y recitales: de

zarzuela, bailes español, clásico y moderno y teatro. Como siempre hay un pero, encontrarnos en falta algún concierto de buena música; situaciones que ya hemos hecho constatar (por escrito) a nuestro Concejal-presidente de la Junta Municipal de Moncloa, junto a felicitaciones por la buena labor que se viene realizando en nuestro Centro.

En la actualidad el Centro dispone de una gran variedad de escuelas-taller como: corte y confección, fotografía, comic, cerámica, dibujo, música, teatro, manualidades, informática y sevillanas.

Las plazas como es lógico están limitadas por la gran cantidad de solicitudes que hay, en buena parte debido en la buena elección que se ha hecho del profesorado.

Con conocimiento de causa puedo hablaros de las clases de teatro y cerámica, a las que tengo la gran suerte de asistir.

Taller de Teatro: Su profesor, Angel Buezas, de genial puedo calificar a este estupendo actor, que nos está contagiando con su gran amor al teatro, esa magia de la que tanto se habla y que no es tangible hasta que no contactas con una persona como él.

Las clases de taller de teatro consisten en: ejercicios de relajación, sensoriales, mimo, improvisaciones sobre posibles situaciones reales y pequeñas pinceladas de interpretación de obras cortas. Me ha asombrado grandemente la exquisita sensibilidad que tienen todos mis compañeros y una prueba de ello la tuve en la primera clase, en que todos expusimos los motivos por los que acudimos a esta. Sucesivamente he visto la gran capacidad que tienen estas personas que a mi me parecen maravillosos.

Quiero terminar con esta pincelada del taller de teatro, con una bella poesía escrita por una de mis compañeras a su hija y comunicarnos que se va a celebrar en nuestro centro el día 13 de diciembre de 1991 a las siete de la tarde,

una clase abierta para los que quieran asistir.

EL DIA QUE NACISTES

¿Quieres que yo te diga
como nació mi vida?,
fué una noche de cuaresma
en una habitación vacía.
Tenía en mi vientre energía
que se ahogaba por salir,
y yo rezaba en mi agonía,
porque la luz de ese día
viera a mi hijo reir.
Todos mis poros se abrieron,
y en el sudor de la almohada
yo creí encontrar deseos
de apretar sin aliento,
hasta en mi último intento.
Lo primero en esa vida
de ese ser que nacía,
fué su llanto y no la alegría.
Y entre sollozos y sangre,
y una gran melancolía,
dije a mi hijo: ¡mi vida!

Candelaria Gutierrez

Cerámica: La profesora de esta actividad es Nuria Martín López gran artista de la cerámica y con una gran capacidad y paciencia para la enseñanza. En estos dos meses que llevamos, hemos aprendido mucho, consiguiendo unos trabajos muy aceptables, sobre todo los alumnos que su primer contacto con el barro ha sido el 15 de octubre pasado, los que llevan más tiempo; a los principiantes nos parecen profesionales.

Cuando por primera vez tienes barro en tus manos te das cuenta lo dúctil y maravilloso que puede ser en unas manos hábiles y entonces es cuando entra el gusanillo y deseas aprender, la música de fondo en clase es Nuria... Nuria... Nuria..., todas la reclaman continuamente en nuestro afán por aprender y ella siempre tiene consejos y asesoramiento para cada uno de nosotros.

Las clases que duran dos horas se hacen cortísimas y el ambiente que se respira es de lo más cordial, de un com-

pañerismo a la antigua usanza en la que todos comparten con todos las técnicas y trucos para un mejor hacer.

¡Ojalá que nuestros hijos pudieran disfrutar de estas experiencias y olvidarse de esta sociedad tan competitiva en la que tienes que luchar siempre "por ser el mejor"!

Me gustaría conocer al resto del profesorado del Centro en las otras actividades, pero como no es así, me he limitado a preguntar a alumnos; el resultado ha sido muy positivo, la gente está en general muy contenta: **DISFRUTEMOS A TOPE DE NUESTRO CENTRO Y MIMEMOSLO.**

HISTORIA DE LA CERAMICA

Necesitaríamos cientos de páginas para hablar de cerámica, pero como eso es imposible, trataremos de dar en unas cuantas líneas, una idea general de la trascendencia que tuvo en las más antiguas civilizaciones.

Los primeros restos de cerámicas se han atribuido al paleolítico. Aunque es el Neolítico cuando la cerámica es una realidad palpable, coincide con la época



de domesticación de los animales y con la agricultura cerealista.

Todas las antiguas civilizaciones se dedicaron a la cerámica como: Egipto, Mesopotamia, China, Persia, etc. Siendo estos los primeros utensilios que más se acercan a nuestra época. Los restos se han ido encontrando en cada lugar, se caracterizan por las diferentes formas de su decoración en dibujos, colores, esmaltes, etc., adquiriendo en Grecia una gran perfección pasando de allí a Etruria y Roma.

En la España musulmana son muy importantes las series de Paterna y Mani-

ses que siguieron produciéndose hasta el siglo XIII.

En el siglo XVI Europa creó su propia cerámica siendo las más famosas en Italia: Urbino y Faenza, Francia: Nantes y Sevres, España: Talavera, Alemania: Sajonia, Países Bajos: Delft, etc. China alcanzó su máximo esplendor bajo la dinastía de T'ANG (618-907) y MING (1368-1644) en la América Precolombina destacan las cerámicas azteca e inca.

Cerámica: El arte más antiguo que perdura mientras que siga existiendo el hombre y la Tierra.

Maite



La Cibeles



Monumentos históricos y ornamentales

LAS FUENTES DE MADRID

Desde muy antiguo, las fuentes siempre han sido parte integrante de Madrid, primero usadas para abastecer de agua potable a los habitantes de la Villa y después con fines estéticos. En la actualidad, son más de 100 las fuentes que pueden verse en la ciudad: la mítica Cibeles, Neptuno, los Delfines...

El agua que tiene Madrid para su provisión y abasto nace y sale de entre arena áspera y roja, adquirida por filtraciones en unas minas subterráneas, y se forman de las que derraman las sierras inmediatas, cuya circunstancia la hace sumamente delgada y de excelente calidad, de modo que no se halla en ella color, olor, ni sabor, y tiene las virtudes de ser líquida, fecunda y potable, propiedades que han de tener las aguas dulces para ser provechosas para la salud.

Así describía Pascual Madoz en 1848, en el documento *Madrid, Audiencia,*

Provincia, Intendencia, Vicaría, Partido y Villa, el agua que en aquellas fechas llegaba a las fuentes de Madrid para suministro a los vecinos, siendo ésta la primera función de todas las fuentes que fueron repartiéndose por la ciudad.

Primero *servicio público* y, poco después, también con fines estéticos, las fuentes cumplieron las dos funciones una vez que los urbanistas descubrieron las posibilidades del agua para embellecer el paisaje urbano. En la actualidad, lejanos los tiempos en los que los ciudadanos debían acercarse por el agua, que no lle-

gaba a sus casas, las fuentes han pasado a tener un valor exclusivamente estético, convirtiéndose, muchas de ellas, en *símbolo de la capital*.

Son numerosas las fuentes que pueden verse en un recorrido por las calles de Madrid. Desde la emblemática *Cibeles*, pasando por la de los *Galapagos* o la de la *Fama*, y otras de estructura más moderna, como la de los *Delfines* o la de la *Plaza de Mariano de Cavia*.

En general, una gran diferencia separa las fuentes que adornan la ciudad desde hace ya muchos años, incluso siglos, y las de reciente implantación. En las primeras lo importante es su base escultórica, mientras que en las segundas se emplea el agua como elemento fundamental, llegando en algunos casos a prescindir de cualquier ornamento. Sirva de ejemplo citar la fuente de *Neptuno*, por no repetir las anteriores, de igual belleza por sí sola, con el agua brotando de la boca del caracol en que el Dios del Mar está subido. Y, para el otro caso, las fuentes de la *Plaza de Colón*, compuestas exclusivamente por distintas salidas de agua distribuidas sobre una plataforma ovalada.

En nuestro recorrido por las fuentes de Madrid hemos seleccionado algu-

nas, ante la imposibilidad de recoger las más de 100 que decoran la ciudad.

Servicio público de aguas, las fuentes fueron cumpliendo posteriormente el cometido de embellecer el paisaje de la ciudad.

San Isidro, agua milagrosa

Empezamos por la fuente de **San Isidro**, situada al lado de la Ermita del Santo, por ser diferente a todas las demás. Se compone exclusivamente de una pila y un sencillo caño, y está decorada en la parte superior con una pequeña imagen metida en una hornacina. Fue fundada por la Emperatriz Isabel en 1528, donde hacía tres siglos el Santo había abierto una peña. Su originalidad reside en las propiedades milagrosas atribuidas a su agua, que, según explica la inscripción que decora la fuente, valieron la canonización de San Isidro.

Continuamos con la fuente de **La Fama**, situada junto al Museo Municipal y construida a principios del siglo XVIII por el discípulo de Churriguera, **Pedro de Ribera**. Desde esta fuente dice Pascual Madoz, en el ya mencionado documento: *El ornato empleado con profusión, pero sin gusto, consiste en unos delfines grandotes, que arrojan el agua; en niños que se cobijan bajo unas conchas que tienen agarradas, y por último en hornacinas con floreros y en otras mil trivialidades, terminando este conjunto de ridiculeces con una fama.*

En honor de Reyes y Reinas

En la **Plaza de Oriente** se sitúa otra de las fuentes elegidas, destacable tanto por su construcción en sí como por la figura ecuestre de **Felipe IV** que la corona, célebre por su participación en ella de **Velázquez, Galileo y Pedro Tacca**. Esta fuente, que data de 1844 y fué obra de Francisco Elías y José Tomás, fué mandada construir por Isabel II para gloria de las artes y ornato de la capital, según reza la inscripción de su pedestal, como monumento a Felipe IV.

También a un Rey, en este caso a **Fernando VII**, dedicó el Ayuntamiento la



Plaza de España

llamada **Fuentecilla**, ubicada en la calle de la Arganzuela y encargada a Alfonso Rodríguez a partir de un dibujo de Alfonso Cano, quien la llevó a cabo en el año 1816.

El personaje más honrado en Madrid por las fuentes ha sido la reina Isabel II, en cuya memoria existen tres monumentos.

Tres fuentes son **monumento a la reina Isabel II**. Una, situada en la **Plaza de España**, que cuenta con una figura de la Reina y que tiene a su espalda las esculturas homenaje a Cervantes del propio autor, Don Quijote y Sancho Panza. La otra, conocida como **Fuente Castellana**, ubicada en la Plaza de la Arganzuela, obra de Francisco Mariátegui, fue realizada en 1899. La última llamada de los **Galápagos**, fue construida también por Mariátegui y José Tomás en 1832 para conmemorar el nacimiento de la Reina. Actualmente se encuentra en la Plaza de Nicaragua, del Parque del Retiro. Seguimos en este Parque para hablar de la **Alcachofa**, fuente que debe su nombre al fruto que la decora en su parte superior. Construida entre 1781 y 1782 por Antonio Primo, José Rodríguez y Alfonso Bergaz, en la actualidad se sitúa en la Plaza de Honduras del citado Parque del Retiro.

Fuentes de este siglo

Continuamos el recorrido por el Paseo de la Virgen del Puerto, donde se encuentra situada la fuente **monumento a Juan de Villanueva**, arquitecto artífice del

Museo del Prado, entre otras grandes obras. Construida en 1946 por iniciativa del conde Montarco es, con sus 23 metros de altura, *la fuente más alta de Europa*.

También a este siglo pertenecen otras fuentes de estructura más moderna. Nos referimos a la de los **Delfines**, situada en la Plaza de la República Argentina, en la que, sobre una base en forma de trébol, se colocan *tres conjuntos de dos delfines*, o a la que se encuentra en la Plaza de Mariano de Cavia que, muy sencilla, está decorada con unos patos.

Cibeles: Diosa protectora de las ciudades

Terminamos el recorrido por los **Paseos de la Castellana y del Prado**. Empezamos con las llamadas **Las Cuatro Fuentes**, cercanas al Museo del Prado y al Jardín Botánico, diseñadas por **Ventura Rodríguez**.

La Cibeles suministró agua potable hasta 1874, a través de un dragón y un oso, armas antiguas de la ciudad de Madrid.

Continuamos con la fuente de **Nep­tuno**, Dios del Mar, también diseñada por Ventura Rodríguez y obra de Pascual de Mena.

Y terminamos con la famosa fuente dedicada a la **Diosa Cibeles**, hija del cielo y la tierra, madre de los Dioses y protectora de las ciudades. Basada igualmente en un dibujo de Ventura Rodríguez.

Revista 60 y Más



San Isidro



FEDERACIÓN DE USUARIOS-CONSUMIDORES INDEPENDIENTES DE LA COMUNIDAD DE MADRID

LOS SEGUROS DE ASISTENCIA SANITARIA

CONCEPTOS:

ENTIDAD ASEGURADORA es quella que, debidamente inscrita en el Ministerio de Economía y Hacienda (Dirección General de Seguros), mediante el cobro de una prima, presta a los asegurados aquellas asistencias médico-quirúrgicas, hospitalarias y farmacéuticas que se garantizan en el contrato de seguro.

TOMADOR DE SEGURO es la persona, natural o jurídica, que contrata el seguro y que asume las obligaciones y deberes que se derivan del mismo.

ASEGURO o **ASEGURADOS** son la persona ó personas que se benefician de las prestaciones garantizadas en el contrato.

El Tomador del seguro puede tener también la condición de asegurado.

PRIMA es el precio convenido que, como remuneración por la prestación de los servicios garantizados, abona el Tomador del Seguro a la Entidad Aseguradora.

CONTRATO DE SEGURO es el documento por el que la Entidad aseguradora se obliga, mediante la aplicación de una prima, a proporcionar al asegurado ó asegurados la asistencia médica y quirúrgica en toda clase de enfermedades o lesiones comprendidas en las especialidades que se especifican en el mismo y en el que se suscriben los derechos, deberes y obligaciones contractuales de las partes y la forma y condiciones en que se han de prestar las asistencias garantizadas.

CONSIDERACIONES PREVIAS:

El contrato de seguro de Asistencia Sanitaria está regulado por la Ley de Contrato de Seguro, por la Ley de Ordenación del Seguro Privado y por disposiciones reglamentarias.

El contrato está constituido por un Condicionado General, unas Condiciones Particulares y todas las posteriores modificaciones ó adiciones a los mismos.

Las Condiciones Generales y Particulares del contrato, de acuerdo con la Ley de Contrato de Seguro y la Ley de Ordenación del Seguro Privado, deben redactarse de forma clara y precisa y de fácil comprensión para los asegurados.

Las cláusulas estipuladas en sus Condiciones Generales, legalmente, no podrán tener en ningún caso carácter lesivo para los asegurados y se entenderán válidas aquellas que sean más beneficiosas para los mismos.

Todas las cláusulas del contrato de seguro que limiten de alguna manera los derechos de los asegurados deben destacarse expresamente (letra mayúscula, negrilla ó diferente color).

ES ACONSEJABLE QUE LAS DUDAS QUE SE PLANTEEN SOBRE LA INTERPRETACION DE LOS CONTRATOS SE CONSULTEN CON LA ENTIDAD ASEGURADORA O, EN SU CASO, CON EL MEDIADOR DE SEGUROS QUE HUBIERE INTERVENIDO EN LA CONTRATACION.

¿COMO CONOCER SUS DERECHOS Y OBLIGACIONES CONTRACTUALES?

La manera idónea de conocer los derechos y obligaciones contractuales de los asegurados, sería simplemente la lectura minuciosa del contrato.

Pero ello no es posible, ya que la redacción de los condicionados de la casi generalidad de los contratos de Asistencia Sanitaria no es clara ni precisa, por lo que su interpretación no es fácil.

Es preciso hacer un esfuerzo y realizar una lectura detenida de su contenido para, al menos, tener un mínimo conocimiento de sus derechos.

Entendemos que, dado que se trata de una modalidad de seguro de prestaciones que, en algunos momentos, pueden ser de vital importancia, lo más interesante para los asegurados es conocer los riesgos que son el objeto del seguro, por lo que intentaremos aclararles por orden prioritario los puntos que estimamos pueden facilitarles la comprensión del contenido del contrato y sus coberturas.

Por lo expuesto haremos a continuación unas aclaraciones sobre los siguientes puntos:

1. Riesgos cubiertos por el contrato.

2. Riesgos excluidos.
3. Forma de prestar los servicios garantizados y manera de utilizarlos.
4. Ambito territorial en que se prestan ó garantizan las coberturas.
5. Duración del contrato.
6. Formas de reclamaciones, y
7. Algunos consejos finales.

¿COMO CONOCER LOS RIESGOS CUBIERTOS?

En todos los contratos existe una cláusula en la que se describen los servicios garantizados y la forma de presentarlos.

Generalmente en dicha cláusula, inserta en las Condiciones Generales, se relacionan la totalidad de los servicios que presta la Entidad aseguradora, agrupados en diferentes bloques: **MEDICINA PRIMARIA, URGENCIA, ESPECIALIDADES MEDICAS, ESPECIALIDADES QUIRURGICAS, HOSPITALIZACION, PRUEBAS DIAGNOSTICAS, METODOS TERAPEUTICOS y OTROS SERVICIOS.**

El contenido de esa cláusula general no quiere decir expresamente que se garanticen la totalidad de dichas coberturas, pues se limita a enumerar la totalidad de los servicios que puede prestar.

En cada contrato, específicamente, en sus Condiciones Particulares se determina el alcance de las coberturas garantizadas.

Normalmente hay tres modalidades de coberturas: **SERVICIOS COMPLETOS** (garantiza la totalidad de las prestaciones relacionadas en las Condiciones Generales), **SERVICIOS LIMITADOS** (iguales garantías que en Servicios completos, excluyendo la Medicina General domiciliaria) y **SERVICIOS RESTRINGIDOS** (igual cobertura que en la modalidad de Servicios Completos, ampliando las excepciones a la Medicina General tanto domiciliaria como en consultorio, a la Pediatría y puericultor de zona, matrona y practicante y toda clase de prestaciones a domicilio).

Llamamos la atención sobre la influencia al mercado asegurador de nuevas y numerosas Entidades aseguradoras, españolas y extranjeras, que comercializan sus seguros de Asistencia Sanitaria, dentro de un sistema de economía de mercado y de libre competencia, en modalidades y coberturas distintas a las que pudiéramos llamar tradicionales.

Para conocer las prestaciones que tienen garantizadas por su contrato **COMPRUEBE EN LAS CONDICIONES PARTICULARES LA COBERTURA GARANTIZADA.**

¿QUE RIESGOS SE EXCLUYEN?

Por normas de disposiciones reglamentarias quedan excluidos de la cobertura de estos seguros, siempre que expresamente no se incluyan en sus Condiciones Particulares, los siguientes servicios:

1. La asistencia sanitaria que exija el tratamiento por accidentes laborales, enfermedades laborales y profesionales y los amparados por los seguros de Vehículos de Motor de suscripción obligatoria.
2. Los de hechos de guerra y las epidemias declaradas oficialmente y
3. Los daños producidos por explotaciones nucleares o radiactivas que se hallen cubiertos por los seguros de Responsabilidad Civil por Daños Nucleares.

También por disposición reglamentaria se fijan plazos de carencia, es decir períodos de tiempo contados a partir de la fecha de efecto del contrato, para tener derecho a las siguientes prestaciones.

1. Diez meses para la asistencia a partos, a excepción de caso de parto prematuro ó distócico.
2. Seis meses para las intervenciones quirúrgicas de cualquier clase que exijan hospitalización, con la excepción del caso de intervención quirúrgica de urgencia vital.
3. Seis meses para hospitalizaciones no quirúrgicas, y
4. Seis meses para tratamientos especiales (radioterapia, radiumterapia, quimioterapia, oncología, cobaltoterapia, etc.) y los medios complementarios de diagnóstico (isótopos radiactivos, ecografías, etc.).

Es de advertir que también se pueden poner limitaciones ó establecer carencias en determinadas prestaciones, como consecuencia del estado sanitario de los asegurados con anterioridad a la contratación del seguro, que se estipularán en el Condicionado Particular y será suscrito por las partes.

¿COMO SE PRESTAN LOS SERVICIOS GARANTIZADOS Y FORMA DE UTILIZARLOS?

El modo de prestar los servicios garantizados por parte de la Entidad aseguradora y la forma de utilizarlos los asegurados se establece ó debe establecerse

en las Condiciones Generales del contrato de seguro.

Es imprescindible su conocimiento por parte de los asegurados.

La Entidad aseguradora debe entregar al asegurado un documento vinculativo que le dé acceso a la utilización de los servicios.

En el referido documento o tarjeta acreditativa debe figurar el nombre y señas del Médico general y horario de consulta e igualmente el de un ATS, que deben ser elegidos libremente por el asegurado entre los facultativos que con dicho carácter formen el cuadro médico de la zona.

Es obligatorio que en el referido documento justificativo figure el domicilio de un centro de asistencia con servicio permanente de Urgencia.

Cuando el seguro se contrata con la participación del asegurado en el coste de los servicios, este para la utilización de los mismos debe proveerse de los correspondientes talones, cuyos precios unitarios se deben hacer constar en las Condiciones Particulares del contrato.

La Entidad aseguradora, en todos los casos, debe entregar a los asegurados una relación de los facultativos, con indicación del domicilio, días y horas de consulta, a los que pueden acudir para que les presten los servicios garantizados.

En las Condiciones Generales del contrato debe figurar la forma de acceder a dichos servicios, que puede ser, según los casos, por indicación del Médico de familia, directamente ó a través de alguna oficina del asegurador.

AMBITO TERRITORIAL DE LA COBERTURA:

No existe criterio ecuaníme en cuanto al ámbito de prestación de los servicios asegurados:

Unas se obligan a prestar los servicios únicamente en el domicilio que figura en la póliza y en los casos de desplazamiento temporales, no superiores a treinta días, en aquellos lugares donde la Entidad aseguradora tuviera una delegación propia.

Otras amplian su ámbito a todas las ciudades donde la Entidad tenga delegaciones debidamente autorizadas ó cuenta con cuadros médicos concertados.

Hay Entidades que intentan ampliar su ámbito en el extranjero mediante una garantía complementaria a través de un contrato suscrito con otra Entidad mediante un seguro de Asistencia en Viaje.

DURACION DEL CONTRATO:

La duración del contrato figura en sus Condiciones Particulares, con expresión del día y la hora en que comienzan y terminan sus efectos.

En esta modalidad de seguro se fija siempre la terminación de su primer período en el más próximo 31 de diciembre, al objeto de que su prórroga comprenda un año natural, es decir se inicie el 1 de enero y termine el 31 de diciembre del mismo año.

Dichos contratos se prorrogan siempre tácitamente por un año más hasta tanto que una de las partes, mediante notificación escrita y con un plazo de dos meses de anticipación a la conclusión del período del seguro en curso, no se oponga a la prórroga.

RECLAMACIONES

Las divergencias que puedan plantearse entre el tomador del seguro y el asegurador, sobre interpretación y cumplimiento de los contratos de seguro se resolverán en la forma prevista en la legislación ordinaria.

El tomador del seguro y los asegurados podrán comunicar a la Dirección General de Seguros (Ministerio de Economía y Hacienda), a efectos de sanción administrativa y adopción de las medidas pertinentes, las prácticas contrarias a la Ley ó que afecten a sus derechos.

Las reclamaciones sobre incidencias ó deficiencias de la asistencia sanitaria se pueden formular directamente por el tomador del seguro ó los asegurados ante la Dirección General de Sanidad (Ministerio de Sanidad y Consumo).

Las anteriores reclamaciones sobre incidencias o deficiencia en las prestaciones asistenciales se pueden formular a través de un Libro de Reclamaciones que existe en la Entidad aseguradora a disposición de la Dirección de Planificación Sanitaria.

Para agilizar todo este tipo de reclamaciones, es conveniente se utilicen los Servicios Técnico Jurídico de las Asociaciones de Consumidores.

Finalmente **ACONSEJAMOS A LOS USUARIOS:**

1º. QUE PRIORITARIAMENTE CONOZCAN REALMENTE LOS SERVICIOS CUYAS PRESTACIONES TIENEN GARANTIZADAS.

(Continúa en página 19)

HABLAN LAS ASOCIACIONES

La Coordinadora de AA.VV. del Barrio Municipal de Valdezarza nos envía la siguiente nota informativa que por su interés reproducimos íntegramente a continuación.

Madrid, 21 de Noviembre de 1991

Reunidos el día de la fecha los Presidentes de las Asociaciones de Vecinos de Paloma Dehesa de la Villa, Ciudad de los Poetas, Cerro Peñalver, San Nicolás Dehesa de la Villa y Barrio Unido de Valdezarza, para hablar sobre los problemas de transporte que acaecen en el Barrio, evacuaron las siguientes conclusiones:

1.— La nueva construcción del eje Sinesio Delgado-Puerta de Hierro, que de momento, sólo ha reportado transtornos a los vecinos, podría soportar una línea

de autobús que uniera Plaza de Castilla con Altamira, Barrio del Pilar, Peña Chica, Antonio Machado, al menos, y con posibilidad de llegar a la Ciudad Universitaria.

2.— Mejorar las líneas 127, 128 y 132, aumentando la frecuencia de los autobuses, por lo menos en las horas punta.

3.— En la revisión del Plan General constaba una línea de Metro que partiendo de Cuatro Caminos cruzara el Barrio del Pilar hacia La Coma o Mirasierra. Por decisión unánime de los reunidos y ante la falta de acceso al Metro por los vecinos, se pensó el que la línea nueva podría salir de Cuatro Caminos y pasar por Pablo Iglesias, cruzar Francos Rodríguez a la altura de Federico Rubio y seguir por Santo Ángel hacia Antonio Machado, Peña Grande hasta el Barric del Pilar.

Con el fin de presionar ante las entidades responsables, haremos una serie de movilizaciones que se conocerán en su día.

La Federación Regional de AA.VV. de Madrid ha iniciado una campaña de protesta ante el incremento de las tasas y contribuciones municipales en un 18% para 1992 así como ante los recortes presupuestarios para 1992 en materia de inversiones para los distritos y reducción de las partidas para servicios sociales, drogadicción, vivienda, transportes y otros, exigiendo la reconsideración de los presupuestos presentados.

Todo aquel que desee unirse a la protesta puede hacerlo acudiendo a firmar a las distintas Asociaciones de Vecinos.

ASOCIACION MUJER Y PROGRESO

Existe una asociación llamada "Mujer y Progreso" que se reúne los lunes y pone en marcha proyectos.

Realizamos excursiones, charlas de gran interés, visitas a los museos y alguna juerga también.

La última salida fué a las Lagunas de Ruidera que por cierto hizo un día de auténtica primavera.

En lo alto el sol dorado, a los pies agua esmeralda, aves surcando el cielo, flora de la vida amada.

Hubo chistes y carcajadas, cantos, bailes y merendola, un ambiente familiar y ganas de repetir otra.

Ya sabes querida amiga: si quieres participar en nuestros grandes proyectos ¡ven, y apuntate ya!

Después de las vacaciones de verano hemos comenzado el curso con mucho entusiasmo e ilusión como es habitual en nuestra asociación.

En septiembre estuvimos de excursión en las Lagunas de Ruidera (Ciudad Real). Disfrutamos de un día alegre y divertido. Compartimos comida, risas y alegría. Caminamos varios Kms. para visitar las más importantes lagunas. Nos entusiasmó el esplendor del paisaje, las aguas y el silencio del lugar que invitaba a la serenidad y el sosiego que tan bien



nos viene de vez en cuando para recobrar fuerzas y seguir trabajando.

En octubre y primeros de noviembre, dentro del programa *Salud y Mujer* que tenemos en marcha y llevaremos a cabo durante el curso 91-92, se ha desarrollado un ciclo sobre "*La depresión en la mujer*"; ha estado dividido en tres partes: 1— Qué es la depresión y cómo se manifiesta. 2— Con qué medios se puede combatir y 3— Cómo hay que tratar la depresión. Corrió a cargo de Nidia Bustamante (Psicóloga) y se celebró en el Centro Cultural "Julio Cortázar".

Ha sido todo un éxito de audiencia y participación de las mujeres. Nidia hizo un gran esfuerzo por adaptarse a los intereses y expectativas de las asistentes, lo que consiguió en gran medida al darse un

intercambio de ideas y sentimientos a pesar del miedo que las mujeres tenemos todavía para hablar en público.

Sin duda nuestros conocimientos después de estas conferencias se han ampliado y estamos mejor informadas respecto a qué es una depresión, sus síntomas, las situaciones que nos pueden llevar a ella, el sufrimiento de la persona que la padece y cómo podemos ayudar al enfermo, dándonos esta frase para que nos la repitamos cada día: "El que se entrega a la tristeza pierda la vida, hay que planificar la esperanza".

Nati y Celia

Agradecemos a la Junta Municipal del distrito de Moncloa la disponibilidad de un autocar para nuestros desplazamientos.

DECORACIONES **ALCA** C.B.

PINTURA EN GENERAL

ESPECIALISTAS EN LACADO Y FIBRA DE VIDRIO
TRABAJOS EN OFICINAS, NAVES, GARAJE, FACHADAS, ETC.
SERIEDAD, PROFESIONALIDAD, GARANTIA
PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

Tfnos. 459 38 70 - 606 23 60

MADRID

BAZAR MARROQUI AKDI
ARTICULOS DE PIEL Y OBJETOS DE REGALO
MARROQUINERIA

VERDADERAS OPORTUNIDADES
PRECIO POR DEBAJO DE LO NORMAL
VENGA A VERNOS

C/San Restituto, 2.

Telf. 450 30 36

TELECAM, S. L. TELEFONIA Y MANTENIMIENTO

- Centrales telefónicas.
- Contestadores.
- Teléfonos inalámbricos.
- Telefax.
- Teléfono para coche-portátil.

C/ Alcorista, 4.

Telf. 759 42 69

ASER

—MI—
ASESORIA Y GESTION, S.L.
ABOGADOS

SEPARACIONES-
DIVORCIOS-HERENCIAS
DECLARACIONES DE
HEREDEROS
CONTRATOS-
ARRENDAMIENTOS

Franco Rodríguez, 19 - 1º Tfno. 311 32 94
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
- Repuestos
- Iniciativas
- Diseños

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

Pedro M. Esteban

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



AZULEJOS Y SANEAMIENTOS

PEDRAZA

Villamil, 79
Isla de Arosa, 21
Ofelia Nieto, 75
Ofelia Nieto, 83
Tres Cantos (Ctro. Cial.
Latores, 2)
Herrerías, 10

Tfno. 450 03 27
Tfno. 739 05 91
Tfno. 450 52 05
Tfno. 450 88 00

Tfno. 803 82 44
Tfno. 803 21 19



PERSIANAS OLMEDA 40 años a su servicio

VENTA Y REPARACION DE TODA CLASE DE

PERSIANAS

SE INSTALAN PERSIANAS } SIN OBRAS
SE CIERRAN TERRAZAS }

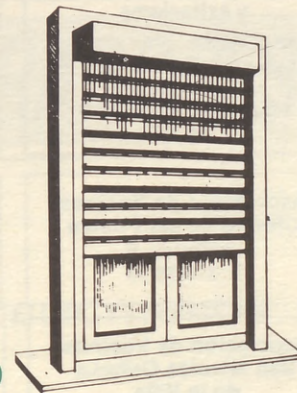
PERSIANAS CON MOTOR

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



GUIA UTIL

EL TELEFONO

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

ASER

FISCAL LABORAL CONTABLE

Franco Rodríguez, 19 - 1º
Tel. 311 32 94 - 28039 MADRID

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

PINTURA EN GENERAL

SERIEDAD, PROFESIONALIDAD, GARANTIA DE SERVICIO
PRESUPUESTOS GRATIS

Juan Andrés, 40 Tel. 316 94 95 Preferentemente
noches

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

COOPER

SERVICIOS TECNICOS,
ELECTRODOMESTICOS, LAVADORAS,
FRIGORIFICOS, CALENTADORES

Tel. 311 69 60

Clinica Veterinaria SACONIA

Avda. Juan Andrés, 60
T. 373 64 94

HERMANOS HERRERO

Frutas y Verduras

San Restituto, 13 - T. 459 40 20
GALERIA COMERCIAL SACIONIA
Puestos 33-34 - T. 316 03 04

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

CLASES DE BAILE DE SALON

JUAN y CRUZ

Teléfono 459 46 08

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

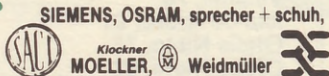
• LUNAS BISELADAS • VIDRIERAS ARTISTICAS • MARCOS Y MOLDURAS
• ESPEJOS • MURALES • VITRINAS • DECORACION • GRABADOS

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

MASEL, S.A.

Madridena de Suministros Eléctricos.
Paseo de la Dirección, 28 - 28039 MADRID
Tels. 311 11 25/31 26/51 26-Fax 311 34 39

Suministrador de:



Distribuidor primeras marcas
del ramo eléctrico industrial y
doméstico. Grandes descuentos
a industriales, comunidades de
propietarios y particulares.

BISTROT SACIONIA

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

ASOCIACION MUJER Y PROGRESO

(Centro Cultural Julio Cortázar)
Antonio Machado, 20

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

**HACEMOS: ALICATADOS, SOLADOS,
PINTURA, ESCAYOLA, PLADUR Y
REFORMAS EN GENERAL**

Tel. 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
Iluminación - Apliques
Frente al Centro Comercial
Dehesa de la Villa

Antonio Machado, 29 - T. 373 67 77

CENTRO OPTICO GASPAR

En Navidad regale gafas de sol
GAFAS, LENTES DE CONTACTO
APARATOS PARA SORDOS
20% descuento en gafas de sol



San Gerardo, 10
Tfno. 373 76 92

Aguilar de Campoo, 7
Tfno. 459 59 49

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



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 - Tf. 450 13 31 - Bus: 44, 128, 127 64 - Metro Estrecho

**PALACIOS
CONGELADOS Y PRECOCINADOS**

Pto. n.º 8 - Telf.: 311 35 33

Ofrecen a Vds. su esmerado servicio a domicilio,
restaurantes y cafeterías
PRECIO, CALIDAD Y SERVICIO

GALERIA VILLAAMIL - Alonso Núñez, 4

D
DURAL.S.A.

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

Adrián Pulido, 7
Tfno. 459 36 90



**PEATE
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

MINESMA S. L.

PROMOCIONES DE EMPRESAS — REGALOS PUBLICITARIOS
Miguel Angel N. Martínez Fernández

Garellano, 26, bajo dcha.

Teléf. 553 23 19

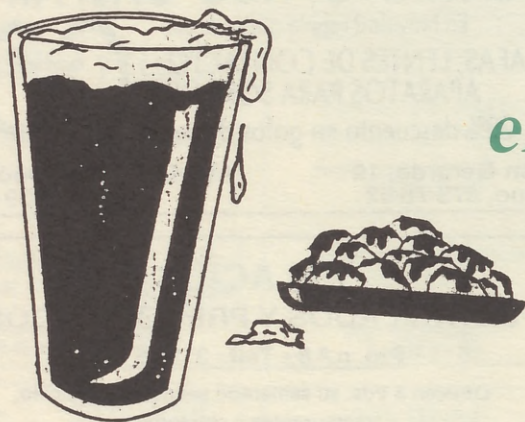
28039 Madrid

F U X I A

LA PRIMERA BOUTIQUE DE SAN RESTITUTO,
DESEA A SUS CLIENTES Y AMIGOS

FELICES FIESTAS

Y LES INVITA A VISITAR SU ESTABLECIMIENTO EN
LA C/ SAN RESTITUTO, 4, DONDE A LA
PRESENTACION DE ESTA INVITACION OBTENDRAN
UN 5% DE DESCUENTO EN SUS COMPRAS.



Vive Madrid el Bar de los Minis Ambiente Juvenil

SABADOS-DOMINGOS Y FESTIVOS
A PARTIR DE LAS 16 h.
MINIS DE CERVEZA A 250 Ptas.

Raciones Variadas, Bocadillos,
Pinchos, Perritos Calientes

C/ GINZO DE LIMIA, 32

28029 MADRID

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

KIOSCO DE PRENSA, S. Gerardo, 23
PAPELERIA Y PRENSA MAYTE, S. Gerardo, 36
KIOSCO DE PRENSA CARLOS, A. Machado, 28
BISTROT SACIONIA CAFETERIA BAR RESTAURANTE, A. Machado, 45 Telf. 373 30 31
KIOSCO TEBEO, Valderodrigo, 8
FRUTOS SECOS LA PEQUEÑA, A. Machado, 20
LIBRERIA PAPELERIA, A. Machado, 20 Local 7
FERRETERIA LA ESCALERA, A. Machado, 29
VIAJES ALFATOURS S. L., A. Machado, 20
CENTRO CULTURAL JULIO CORTAZAR, Antonio Machado, 20
POLIDEPORTIVO DEHESA DE LA VILLA
KIOSCO DE PRENSA, A. Machado, final

VALDEARZA VILLAAMIL SCHEZ. PRECIADOS

KIOSCO DE PRENSA MANOLO, S. Restituto, 6
PESCADERIA PANIZO, S. Restituto, 15



PERIODICOS Y REVISTAS PACO, Pl. Armenteros
BAR RESTAURANTE RIO CHICO, S. Restituto, 1
KIOSCO DE PRENSA, C/ de Villaamil
MIGUEL MUEBLES, Villaamil, 31
CERVECERIA BAR MARIN, Schez. Preciados, 22
MINIGOLF SWING, Huesca, 4. T. 570 74 48

PALOMA DEHESA DE LA VILLA

CAMPO DE FUTBOL SAN FEDERICO
Alcalde Martín de Alzaga, s/n
MOVIL HOGAR, Artajona, 17
KIOSCO DE PRENSA PILAR, Alcalde Martín de Alzaga, 9

FRANCOS RODRIGUEZ

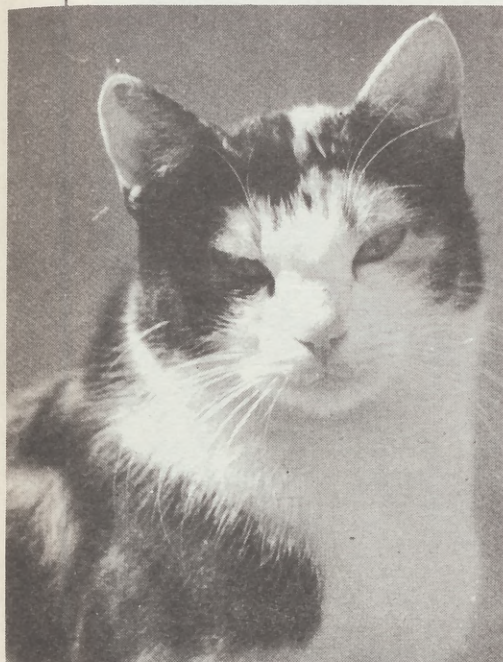
KIOSCO DE PRENSA MARI,
Francos Rodríguez, 102
KIOSCO DE PRENSA
KIOSCO DE PRENSA
CENTRO CULTURAL JUAN GRIS,
Francos Rodríguez, 100

DR. FEDERICO RUBIO Y GALI

KIOSCO DE PRENSA EMILIO, F. Rubio y Gali, 67
PERSIANAS OLMEDA, J. Lorenzo, 70
KIOSCO DE PRENSA
BLASAN S.A., Modesto Lafuente, 59
BLASAN S.A., Bravo Murillo, 380

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 VALDEARZA Y SANTO ANGEL DE LA GUARDA

EL LENGUAJE DEL GATO



¿POR QUE RONRONEA EL GATO?

Un gato que ronronea es un gato contento, aunque repetidas observaciones revelan que los gatos aquejados de un dolor, heridos, de parto e incluso moribundos, ronronean a menudo en voz alta y durante mucho tiempo. Con esto podremos decir que es cierto que los gatos felices ronronean pero el encontrarse a gusto no es la única condición para ello. Una explicación más precisa, que se adecúa a todos los casos, es que el ronroneo indica un estado de ánimo social amistoso.

El ronroneo aparece por primera vez cuando los gatitos tienen sólo una semana de vida y se produce antes cuando los amamanta su madre. Actúa como señal de que todo va bien y que el alimento llega a su destino. Ella, a su vez ronronea dándoles a entender que goza de un estado de ánimo complaciente.

¿Por qué un gato se frota contra tu pierna?

En parte, para realizar un amistoso contacto físico con uno, pero hay algo más. El gato empieza por apretarse contra tí con la parte superior de la cabeza o con un lado de la cara; luego se frota el lateral del cuerpo y la cola a tu alrededor. Si le acaricias, le estimulas a seguir rozándose contigo y llegado el momento se sentará y comenzará a lamerse el pelaje.

En esencia, lo que el gato hace es llevar a cabo un intercambio de olores entre tú y él. Posee unas glándulas especiales en las sienes y el aliento con las que marca y así se siente más cercano.

¿Por qué un gato te pisotea el regazo con las garras delanteras?

Todos los dueños de gatos han experimentado el momento en que su gato se acomoda en su regazo. Tras una breve pausa, comienza a apretar hacia abajo, primero con una garra delantera y luego con la otra, alternándolas en un amasamiento rítmico o de pisoteo. A medida que se hace más intenso es cuando el propietario aleja el gato de sí y observa cómo había estado babeando mientras pisoteaba ¿qué significa esto? Es una reminiscencia de su conducta infantil porque si observamos a los gatitos mamando, podemos ver como hacen lo mismo con las mamas de la madre y así obtener la leche. En resumen podemos decir que el gato disfruta de un momento cálido y amoroso y que no comprende cuando es alejado y por lo tanto rechazado por su dueño.

¿Por qué bufan los gatos?

El bufido del felino es un caso de mímica protectora, en otras palabras imita a la serpiente para dar la impresión de que es muy venenoso y de mucho cuidado. Un gato amenazado, enfrentado con un perro o con cualquier otro depredador, produce un sonido que es casi idéntico al de una enfurecida serpiente en una situación semejante.

Asimismo se ha sugerido que el aplastamiento de las orejas a la cabeza y el abrir las mandíbulas, cuando bufan, consiguen que su cabeza parezca más serpentina.

¿Por qué los gatos comen hierba?

Durante muchos años, la respuesta favorita era que los gatos la tomaban como laxante para ayudarse a expulsar las bolas de pelo formadas al ingerirlo mientras se limpian y así poder también vomitarlas.

Otra explicación es que la hierba ayuda a los gatos en caso de inflamaciones de garganta o irritación en el estómago.

Pero la opinión más reciente y la más probable es que lo hagan para conseguir cantidades mínimas de una sustan-

cia química que no pueden conseguir en una dieta cárnica y que resulta esencial para su salud. La sustancia en cuestión es una vitamina llamada ácido fólico que resulta vital para los gatos porque desempeña un importante papel en la producción de hemoglobina. Si un gato es deficiente en ácido fólico sufre en su crecimiento y puede convertirse en una anemia grave. Será bueno ponerles algún macetero para que la mastiquen.

¿Pueden los gatos ver los colores?

Si, pero más bien pobrementemente. Durante la primera mitad de nuestro siglo, los científicos estaban convencidos de que los gatos eran por completo ciegos a los colores, y una autoridad reelaboró el dicho popular de esta forma: "Tanto de día como de noche, todos los gatos son pardos". Esta fué la actitud que prevaleció en los años cuarenta, pero durante las últimas décadas se llevaron a cabo investigaciones más cuidadosas y ahora se sabe mejor que los gatos pueden distinguir entre ciertos colores, pero no con demasiada finura.

Empleando métodos sofisticados, estudios recientes han sido capaces de probar que los gatos distinguen entre el rojo y el gris, el verde y el azul, el verde y el gris, el azul y el gris, el amarillo y el azul, el amarillo y el gris. Aún sigue en discusión si pueden distinguir entre otros pares de colores.

Una cosa es segura: el color no es relevante en las vidas de los gatos, como lo es en las nuestras. Sus ojos están mucho más afinados para ver con escasa luz, donde necesitan sólo una sexta parte de la luz para captar los mismos detalles de movimiento y forma en relación a nosotros.

Por qué los ojos del gato relucen en la oscuridad?

Porque poseen un mecanismo de ampliación de imagen en la parte posterior de los ojos. Se trata de una capa que refleja la luz llamada tapetum lucidum (alfombra brillante) que actúa como un espejo detrás de la retina, reflejando la luz hacia las células retinianas. Por ello, los gatos localizan movimientos y objetos en la semioscuridad que resultarían por completo invisibles para nosotros.

Cristina Margarida
J. Ignacio Martínez
Clínica Veterinaria Saconia

¿GAFAS DE SOL?... ¡SI!

En términos generales se puede decir que la luz se compone de energía electromagnética que se transmite por medio de ondas que se miden en "manómetros" (nm). Sólo es visible dentro de una longitud de onda cuya área forma un espectro de colores que va desde el violeta (380 nm) hasta el color rojo (760-780 nm).

Por encima de la zona visible se encuentra la luz infrarroja que es completamente inofensiva para el ojo humano y no requiere ninguna clase de protección especial, pero dentro de una zona visible se encuentra la luz ultravioleta (U.V.) que con sus radiaciones U.V.A., U.V.B. y U.V.C. tiene un efecto peligroso que hay que tener en cuenta.

Los rayos U.V.C. se absorben por la capa de ozono de la Tierra y, por ello, no llegan a la superficie de la misma. Pero a causa de los temidos agujeros de ozono, cada vez cobran mayor importancia pues es extremadamente peligroso para las células humanas, en especial para la piel.

El grado de radiación U.V. que llega a la Tierra se compone de aproximadamente un 3 por 100 de U.V.B. y un 97 por 100 U.V.A. La luz U.V.B. tiene efectos bronceadores y por tanto es el responsable del bronceado solar, pero también pueden afectar y dañar la superficie de la córnea (parte externa del globo ocular).

El mayor interés, sin embargo, se centra en la luz U.V.A. Esta traspasa la



CENTRO OPTICO GASPAR

En Navidad regala gafas de sol

GAFAS, LENTES DE CONTACTO
APARATOS PARA SORDOS

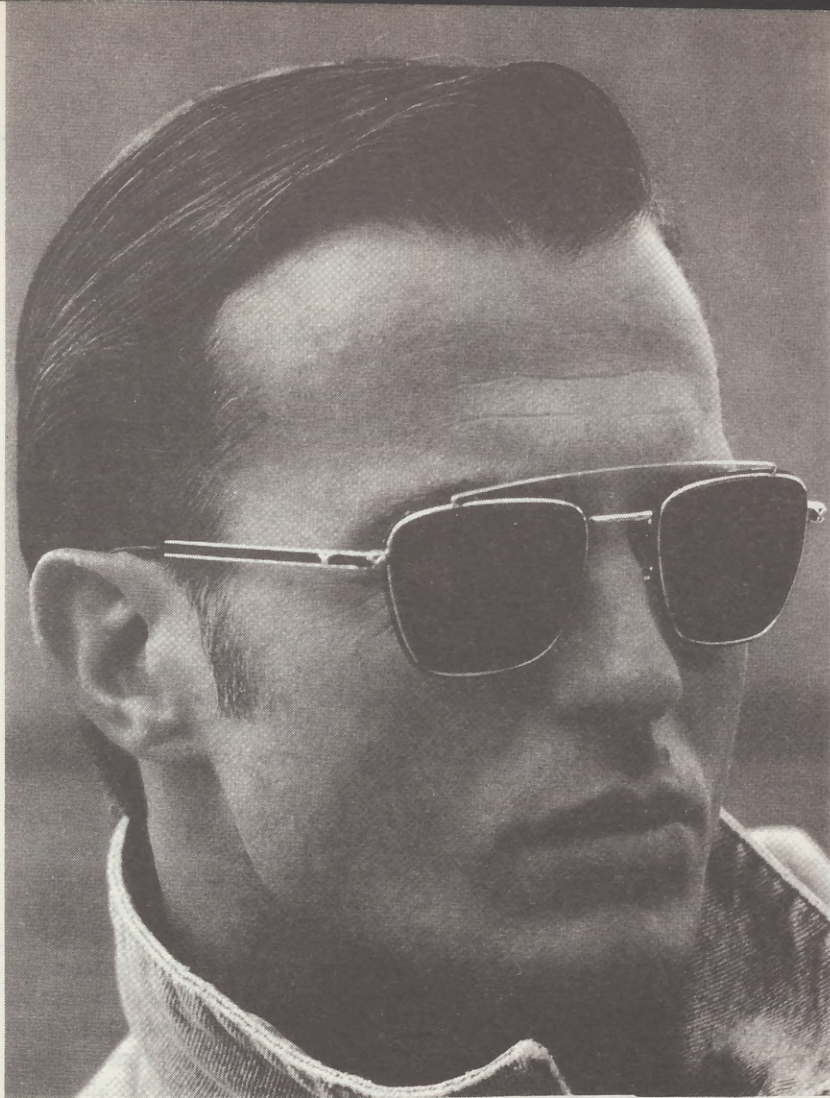


20% descuento en gafas de sol

San Gerardo, 10
Tfno. 373 76 92

**Atención especial
a la presentación
de esta revista**

Aguilar de Campoo, 7
Tfno. 459 59 49



córnea y puede alcanzar la retina, por lo que la intensa radiación de rayos U.V.A., incluso a corto plazo, puede tener peligrosos resultados. Las llamadas cataratas solares se considera como un efecto a largo plazo de esta clase de radiación.

Todos estos efectos se pueden evitar con una buena gafa de sol, puesto que la luz es absorbida por la lente del cristal, protegiendo de esta manera la córnea y hasta la retina.

El claro concepto de cristales para el sol se ha visto perfeccionado en el campo de la luz visible; especialmente en la reproducción del color y reconocimiento del mismo, ya que ambos son responsables del bienestar psíquico del ojo.

La reproducción del color es esencial para la percepción de contrastes y, por consiguiente, para la capacidad visual. Por otra parte, del conocimiento del color depende la veracidad del mismo, ésta determina la comodidad visual, ya que mucha gente se molesta cuando su visión del color habitual se distorsiona con los cristales de una gafa de sol. La calidad de la percepción de contrastes y el recono-

cimiento del color dependen esencialmente del color de los cristales.

El color del cristal

Los colores más usuales son el gris, el verde y el marrón. Los cristales grises ofrecen muy buen reconocimiento del color y comodidad visual. Son muy adecuados para aquellos que tengan una reducida capacidad de reconocimiento de colores y cuando se tienen que utilizar durante un largo período de tiempo, como por ejemplo al conducir.

Gran comodidad y muy buen contraste son las características principales de los cristales verdes. Tienen una excelente reproducción de colores y son muy apropiados para usarlos durante períodos más largos (puesto que el ojo se encuentra relajado), así como para la práctica de diversas actividades, desde los deportes acuáticos hasta el esquí.

Los cristales de color marrón garantizan mejor perfección de contraste que los grises y la reproducción del color oscila de buena a mediana. Por regla

general existe una buena combinación entre la comodidad visual y el efecto de contraste. Para los miopes suele ser un cristal muy recomendado pues da la sensación de acercar los objetos lejanos.

Aunque son satisfactorios para grandes contrastes, los cristales rosas y naranjas son, en general, malos para la percepción de contrastes finos y su reproducción del color es débil.

En definitiva, para obtener las lentes solares de la más alta calidad, es de máxima importancia la protección que éstas ofrecen ante las radiaciones ultravioletas.

Desde el punto de vista lógico, se puede decir que cualquier persona que utilice gafas, ya sean correctoras o simplemente de protección solar, deberán utilizar lentes con absorción de U.V. garantizada (coloreados, que se oscurezcan dependiendo de la intensidad luminosa o si no, con tratamiento antirreflejante).

Así, el usuario podrá elegir su gafa de sol preferida, la que mejor se adapte a su rostro y a sus posibilidades, la que vaya en consonancia con su modo de vida y la indicada en la situación específica que requiera su uso.

Una vez decidido el modelo de su preferencia, no dude en dirigirse al verdadero especialista: el OPTICO, él le aconsejará convenientemente.

Deberá evitar adquirir su gafa de sol en bazares o tiendas no especializadas, dejarse influenciar por las "gangas", falsificaciones o copias de modelos de prestigio; los materiales utilizados en la fabricación de éstos son de dudosa calidad y los cristales que incorporan pueden producir un daño irreparable al ojo.

NO JUEGUE CON SU SALUD OCULAR, PAGUE UN POCO MAS, PERO ESTE SEGURO QUE LA GAFA DE SOL ADQUIRIDA LE PROTEGERA CONVENIENTEMENTE DE LOS PELIGROSOS RAYOS SOLARES.

**Enrique Bonilla Sedeño
Fátima Altés García
Opticos-Optometristas-Contactólogos
CENTRO OPTICO GASPAR
C/ San Gerardo, 10
C/ Aguilar de Campoo, local 7.**



Hay que evitar el consumo abusivo de algunos alimentos, como el pan, las patatas y el alcohol.

LA OBESIDAD (IV) UN TRATAMIENTO PARA CADA PERSONA

El tratamiento de la obesidad es, en esencia, un intento de reeducación nutricional, así como de mentalización del obeso respecto a su problema.

Cada persona es una situación especial que merece un tratamiento individualizado.

En cualquier proceso patológico, el tratamiento va encauzado a eliminar la causa que lo provocó. En la obesidad, las causas son múltiples, y como ya se ha dicho en otro trabajo de esta serie, no perfectamente aclaradas. Por tanto hay que corregir lo único que resulta palpable: que las calorías que ingresan en el organismo excedan los gastos energéticos requeridos; a esto se le denomina "balance energético positivo".

Para perder peso es imprescindible que los gastos calóricos sean superiores al aporte de la dieta; esto se conoce como "balance energético negativo". De esta manera, las calorías requeridas por el organismo y que no se han aportado con la dieta se extraen de la grasa de reserva acumulada en el tejido adiposo.

Algo más que una cuestión matemática

Siguiendo el razonamiento anterior, muchos médicos han considerado hasta

hace poco que la obesidad era un problema puramente matemático. Pensaban que todos los obesos comen demasiado o demasiado mal; si el tratamiento fracasaba creían que la culpa era del enfermo. Lo que no siempre es cierto; no hay que ser un especialista en el tema para ver que cuando una persona come mucho y está delgada y otra que come menos está gorda, hay que aplicar algo más que una suma y una resta de calorías para solucionar el problema.

Según una nueva teoría, algunas personas liberan buena parte de las calorías de su dieta en forma de calor, por el mecanismo llamado "termogénesis", por eso acumulan poca grasa. Por el contrario, aquellas cuya "termogénesis" es mínima, acumularán más grasa; éste es el caso de algunos obesos.

Medidas terapéuticas

Su aplicación depende del grado de sobrepeso que presente el enfermo. Ha

de hacerse siempre según un criterio médico e individualizado para cada paciente. Dichas medidas son las siguientes:

Reeducación nutricional. Es necesaria en todos los casos. Incluso puede ser la única medida en los casos de sobrepeso discreto.

Es imprescindible llevar el control de calorías ingeridas, para lo cual se necesita tener una idea general de la composición de los alimentos.

Hay que evitar el consumo excesivo de grasas, que si bien son necesarias para nuestro organismo, han de preferirse las de origen vegetal, restringiendo al máximo las grasas de procedencia animal.

Las calorías de la ingesta diaria han de repartirse en cinco o seis tomas. Es un hecho comprobado que cuando se hacen una o dos comidas al día, el aprovechamiento de calorías por parte del organismo es mucho mayor que cuando éstas se reparten en cinco o seis tomas. De hecho, muchos obesos consiguen adelgazar comiendo lo mismo cuando reparten su ración diaria en un mayor número de veces.

Todo enfermo que precisa tratamiento específico para la obesidad debe ser estudiado para descartar la existencia de cualquier enfermedad que pueda ser causante de aquélla, o bien, coadyuvante de la misma.

Por la mañana, el desayuno será rico en proteínas. Conviene tomar otro segundo desayuno a media mañana. Se debe evitar comer en exceso a mediodía, lo que resulta fácil si se han tomado uno o dos desayunos previos. La merienda y la cena han de ser ligeras.

Hay que evitar el consumo abusivo de algunos alimentos, como el pan, las patatas y el alcohol. Con esta medida

es suficiente para adelgazar en muchos casos. Por otra parte, si no se renuncia al alcohol es preciso tenerlo en cuenta a la hora de ajustar las calorías de la dieta.

Por último, es de suma utilidad la concienciación del enfermo.

Dieta baja en calorías. Prescribir una dieta baja en calorías es instaurar un "balance energético negativo".

La dieta hipocalórica debe contener, por lo general, de 800 a 1.500 calorías por día. La dieta inicial es siempre de prueba, pero se puede ajustar con aproximación partiendo de la ingesta anterior o de los resultados con otros tratamientos. Se suele empezar con 1.000-2.000 calorías al día.

El control de peso ha de hacerse semanalmente, en ayunas, después de eliminadas las excretas y siempre en la misma báscula.

El tratamiento dietético es mucho más eficaz en los obesos grandes comedores, como es lógico, y también en las obsesiones de reciente aparición.

La pérdida de peso es rápida al principio, pero luego se va entorteciendo. La rápida pérdida inicial se debe funda-

mentalmente a la eliminación del agua que acompaña a los hidratos de carbono, además de algunas grasas.

Se suele perder 2 kilogramos en la primera semana. Más tarde, lo normal es que se pierda 1 kilogramo o 400 gramos.

La dieta debe ser poco rigurosa y bastante prolongada. Las dietas muy estrictas se hacen pronto insostenibles para el obeso, que acaba abandonándolas al poco tiempo.

Una vez que el obeso alcanza el peso ideal, o más frecuentemente el "peso conveniente", se instaura una dieta de mantenimiento con la cual se trata de continuar el control del enfermo hasta la total normalización.

En la confección de las dietas es necesario tener en cuenta los gustos personales para que resulte agradable. Comer es un placer al que no hay que renunciar a pesar de llevar una dieta adelgazante.

Es un error la creencia de que la sal y el agua engordan. El agua no se restringirá en ningún caso, y la sal, sólo cuando el médico así lo aconseje.

Los condimentos y aditivos alimentarios tampoco se deben prohibir,

porque su contribución calórica es muy escasa y contribuyen a una mejor aceptación de la dieta.

El ejercicio. Es de suma utilidad introducir en el tratamiento la práctica de algún deporte, sobre todo en los pacientes jóvenes. Si el enfermo es de edad, hay que recomendarle andar. Se dice que un paseo de 3 kilómetros diarios supone una pérdida de peso (o no ganancia) de 6 kilos anuales.

Medicamentos. Su uso es de estricta indicación médica. Son muy pocos los casos que requieren algún tratamiento de este tipo, entre los que figuran las hormonas tiroideas, los diuréticos, los anorexígenos (casi en desuso) y los laxantes. El obeso suele ser estreñido y se le prescribían laxantes con frecuencia. Hoy su uso es casi inexistente, porque este problema se le soluciona aportando fibra alimentaria, que no es laxante, pero regula la evacuación de excretas de modo fisiológico. La fibra se encuentra en grandes cantidades en la cáscara de los cereales, los salvados, además de muchos vegetales.

Inés García Díaz
Especialista en Medicina Comunitaria.

(De la Revista 60 y más)

(Viene de la página 9)

2º. QUE SE INFORMEN DE LA FORMA EN QUE SE LES TIENE QUE PRESTAR DICHOS SERVICIOS.

3º. QUE SEPAN LA MANERA DE UTILIZAR DICHOS SERVICIOS.

4º. QUE EN CASO DE DESPLAZAMIENTOS, LO COMUNIQUEN A LA ENTIDAD ASEGURADORA Y SE INFORMEN DE COMO DEBEN SER

ATENDIDOS EN EL CASO DE NECESITAR ASISTENCIA.

5º. QUE TODAS LAS COMUNICACIONES QUE EFECTUEN A LA ENTIDAD ASEGURADORA SEAN POR ESCRITO Y ARCHIVEN SU COPIA.

6º. QUE NO ADMITAN MODIFICACIONES UNILATERALES POR

PARTE DE LA ENTIDAD ASEGURADORA QUE PUEDAN LIMITAR LOS DERECHOS DE LOS ASEGURADOS.

7º. QUE, SI NO LO ESTIMAN ADECUADO, NO ACEPTEN ELEVACIONES DE CUOTAS QUE SOBREPASEN UN PORCENTAJE MODERADO O FIJADO REGLAMENTARIAMENTE.

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

DEPORTES EN EL BARRIO

EL C.D. SAN FEDERICO PREFERENTE DE AFICIONADOS GRUPO I, SEMANA A SEMANA ESCALA PUESTOS PARA COLOCARSE DONDE LE CORRESPONDE POR SU BUEN JUEGO

Si en nuestra crónica de noviembre decíamos que el San Fede se reconciliaba con la afición goleando al Pozuelo, recuérdese San Federico-7 — Pozuelo-1, en los cuatro últimos partidos la goleada dentro y fuera de casa, excepción hecha del encuentro de Colmenar por el que había que pasar si ello fuera posible un túpido velo, pero en fútbol eso no es ni debe de ser posible.

En un bonito encuentro en el que se batían dos grandes del fútbol de Preferente de Aficionados, el Colmenar descendido a 3ª Regional y con hombres muy valiosos medía sus fuerzas con un San Fede que no se achica ni dentro ni fuera.

Disfrutábamos de un encuentro de gran calidad donde a pesar del gol en frío por Marco en su propia puerta a los 6 minutos de partido, el San Fede contuvo en la 1ª parte al titular del campo, para iniciar una segunda parte de poder a poder que hizo que el Colmenar replegase sus hombres atrás defendiendo los constantes ataques de un San Fede ambicioso que no daba el partido por perdido, a los 90 minutos en un claro e indiscutible penalty por la defensa a Alberto, que el árbitro Sr. Barba Folgueira muy cerca de la falta, no concede, entendemos que por miedo a la afición local y a que se armase "la marimorena": reclamación de Alberto desde el suelo que es inmediatamente sancionado con la máxima pena, tarjeta roja y al vestuario, le siguen casi de inmediato y por las mismas razones Soto y Nano. Pero no conforme con su "hazaña" el Sr. Barba al oír tras de sí un acertado comentario entre jugadores del equipo local interpreta que es Jorge, diez metros más atrás, que sin comerlo ni beberlo ve igualmente la fatídica tarjeta. Tres minutos más tarde son expulsados Leal, entrenador y Emilio, delegado del San Federico. Como se supondrá la bronca fué mayúscula incluso por la afición del equipo local que demostró una gran corrección durante todo el encuentro y después del mismo, ya que la nume-

rosa afición que sigue en todos sus encuentros al San Federico daba muestras de lógica indignación.

La directiva del San Federico ha recurrido contra la desafortunada intervención del Sr. Barba Folgueira que en mi modesta opinión debía dedicarse a cualquier otra actividad, hombres como este no son recomendables pues a veces ocurren cosas lamentables en los campos de fútbol que pueden evitarse si se obra con cordura.

Hecho este paréntesis a continuación nos limitamos a transcribir aquí lo dicho por la prensa, concretamente el diario El Sol de los lunes que sigue en su página 13 de deportes las incidencias de los equipos de 1ª Preferente grupos I y II. Y con esto verán ustedes claramente que el San Federico escala puestos para colocarse donde le corresponde, véase la diferencia de 3 puntos con el líder, precisamente el C.F. Colmenar con 19 puntos y el San Federico quinto en la tabla a tres puntos de él mismo y si la cosa sigue así acabaremos entre los tres mejores como es de suponer.

¡Aupa San Fede, posible campeón!
FELIZ 1992

San Federico, 3;
At. Espinilla, 1

San Federico: Popi, Muñoz, Tari, Fernando, Alvarez, Legarreta, Jorge (Del Castillo, m. 46), Nano, Soto (Morillas, m. 83), Paquito y Alberto.

At. Espinilla: Mariano, López, Martínez, Pintado, Jiménez (Antonio, m. 71), José Angel, Villasagra, Selles, Berda (Ruiz, m. 61), Nieto y Ortega.

Árbitro: Díaz Aguado. Amonestó a Alberto, del San Federico y a Pintado, del Espinilla.

Goles: 0-1, m. 6. Nieto. 1-1, m. 51, Paquito. 2-1, m. 72, Nano, de penalty. 3-1, m. 80, Alberto.

Según los entendidos del lugar, hacía tres años que no veían un partido tan intenso y bello como el que ayer propició la visita del Espinilla. El San Federico dominó y creó muchas ocasiones. El Espinilla no pudo hacer otra cosa que encerrarse en el segundo tiempo como mal menor.

EL SOL Lunes, 18 de noviembre de 1991

CLASIFICACION

		Grupo I						
		J	G	E	P	F	C	
1.	Fuencarral	15	10	6	3	1	21	10
2.	Santa Ana	14	10	6	2	2	22	11
3.	Barajas	14	10	6	2	2	18	11
4.	Recuerdo	13	10	6	1	3	22	15
5.	Colmenar	13	10	6	1	3	20	11
6.	San Federico	12	10	5	3	2	21	10
7.	At. Espinilla	12	10	4	4	2	17	15
8.	Roma	12	10	5	2	3	20	20
9.	Cañaveral	10	10	3	4	3	15	11
10.	Moratalaz	10	10	4	2	4	10	16
11.	El Pardo	9	10	4	1	5	16	19
12.	Coslada	8	10	3	2	5	15	15
13.	Aravaca	8	10	3	2	5	17	19
14.	Velilla	8	10	3	2	5	11	14
15.	San Blas	8	10	3	2	5	13	20
16.	R. Veracruz	7	10	3	1	6	16	20
17.	Vallecas	5	10	1	3	6	12	23
18.	Pozuelo	2	10	0	2	8	8	36

Colmenar, 1;
San Federico, 0

Colmenar: Manolo, Piqueras, Pocholo, Manolo, Martín, Santamera, Diego, Rubén, Juan Carlos (Antony, m. 67), Córdoba (Oscar, m. 80), Agustín y Antonio.

San Federico: Popi, Muñoz, Tari, Fernando, Alvarez (Antón, m. 65), Legarreta, Garoz (Jorge, m. 55), Nano, Soto, Paco y Alberto.

Árbitro: Barba Folgueiras. Amonestó a Diego y Antonio, del Colmenar; y a Legarreta, Nano y Alberto, del San Federico. Expulsó a Soto (m. 90) y Jorge (m.

DEPORTES

95), Nano (m. 92), Alberto (m. 92), al entrenador Alejandro Leal (m. 95), delegado Emilio García (m. 95), del San Federico.

Gol: 1-0, m. 6. Nano, en propia meta.

Desde el minuto 90, el árbitro expulsó a cuatro jugadores del San Federico, al entrenador y delegado. Su presidente asegura que retirará al equipo si la Federación reafirma las sanciones.

EL SOL Lunes, 25 de noviembre de 1991

CLASIFICACION

		Grupo I					
		J	G	E	P	F	C
1.	Fuencarral	17	11	7	3	1	25 11
2.	Barajas	16	11	7	2	2	19 11
3.	Colmenar	15	11	7	1	3	21 11
4.	Santa Ana	14	11	6	2	3	22 12
5.	Recuerdo	14	11	6	2	3	22 15
6.	At. Velilla	13	11	4	5	2	17 15
7.	Roma	13	11	5	3	3	21 21
8.	San Federico	12	11	5	2	4	21 11
9.	Cañaveral	11	11	3	5	3	15 11
10.	Moratalaz	11	11	4	3	4	11 17
11.	Aravaca	10	11	4	2	5	20 19
12.	Coslada	10	11	4	2	5	16 15
13.	El Pardo	9	11	4	1	6	16 22
14.	R. Veracruz	8	11	3	2	6	16 20
15.	Velilla	8	11	3	2	6	11 15
16.	San Blas	8	11	3	2	6	15 23
17.	Vallecas	7	11	2	3	6	13 23
18.	Pozuelo	2	11	0	2	9	8 37

EL SOL Lunes, 2 de diciembre de 1991

San Federico, 3;
El Pardo, 0

San Federico: Popi, Muñoz, Juan, Fernando, Tari, Legarreta, Antón (Paquito, m. 60), Morilla, Garoz, Cecilio (Fran, m. 81) y Del Castillo.

El Pardo: Galloso, Ribero, Castillo, Mario, Báncora, Díaz, Arranz (Oscar, m. 82), Adán, Ruiz, Hurtado (Menéndez, m. 81) y Robles.

Árbitro: Caballero Martín. Amonestó a Cecilio y Del Castillo, del San Federico; y a Báncora (dos, expulsión, m. 79) y Robles, de El Pardo.

Goles: 1-0, m. 74, Garoz. 2-0, m. 79, Morilla. 3-0, m. 90, Castillo.

Los suplentes del San Federico —recuérdese la *debacle* del domingo an-

terior— se mostraron a la altura de las circunstancias y golpearon a El Pardo. El conjunto visitante plantó cara, pero el empuje de los jóvenes locales les condujo a la victoria en los últimos quince minutos.

Veracruz, 1;
San Federico, 3

Veracruz: Pachón, Juan, Artilleros (Luisito, m. 68), Ballesteros, Gómez (Melli, m. 55), David, Vega, Clemente, Dela, Oscar II y Benjamín.

San Federico: Popi, Muñoz, Durán, Fernando (Hector, m. 75), Tari, Legarreta, Nano, Morillas (Fran, m. 70), Garoz, Cecilio y Castillo.

Árbitro: Martín de Vidales. Expulsó a Ballesteros (doble tarjeta, m. 68), Oscar II (m. 70) y Vega (m. 73); del Veracruz. Amonestó al local Pachón y a los visitantes Popi y Fernando.

Goles: 1-0, m. 30, Vega. 1-1, m. 35, Nano, de penalty. 1-2, m. 50, Nano. 1-3, m. 57, Tari.

El dominio del San Federico fué total en el segundo tiempo, a pesar de que el Veracruz, ya con 1-3 en contra vio en

cinco minutos cómo se quedaba con sólo ocho jugadores sobre el terreno. Con esta merma, el conjunto local no pudo reaccionar.

EL SOL Lunes, 9 de diciembre de 1991

CLASIFICACION

		Grupo I					
		J	G	E	P	F	C
1.	Colmenar	19	13	9	1	3	26 11
2.	Barajas	19	13	8	3	2	20 11
3.	Fuencarral	17	13	7	3	3	26 17
4.	Roma	17	13	7	3	3	26 22
5.	San Federico	16	13	7	2	4	27 12
6.	Santa Ana	15	13	6	3	4	23 15
7.	Recuerdo	15	13	6	3	4	24 18
8.	At. Espinilla	15	13	5	5	3	20 17
9.	Coslada	12	13	5	2	6	18 18
10.	Cañaveral	12	13	3	6	4	15 13
11.	Moratalaz	12	13	4	4	5	12 19
12.	Aravaca	11	13	4	3	6	21 22
13.	Vallecas	11	13	4	3	6	17 24
14.	Velilla	10	13	4	2	7	14 18
15.	El Pardo	10	13	4	2	7	16 25
16.	R. Veracruz	9	13	3	3	7	18 24
17.	San Blas	9	13	3	3	7	17 26
18.	Pozuelo	5	13	1	3	9	11 39

PEÑA SAN FEDERICO DEL Bº DE VILLAAMIL, CON DOMICILIO EN BAR-CAFETERIA LEON, C/ AGUILAFUENTES, 129, fiel seguidores del equipo en todos sus desplazamientos, en un alto en el partido, son ya populares por su bota con la que obsequian a toda la afición propia y contraria (un ejemplo de "deportividad").



CAMPEONATOS DE DARDOS EN MINIGOLF SWING

Durante estas fechas se está celebrando el Campeonato de Dardos en MINIGOLF SWING, Bar Cafetería de la C/ Huesca, 4, junto a Bravo Murillo. El Campeonato se inició el día 22 de noviembre y termina el 22 de diciembre.

El próximo campeonato se iniciará en la 1ª quincena de enero de 1992.

Si te consideras "un lanzao lanzador" ven a medir tu capacidad, te esperamos.

Tuyo puede ser uno de los primeros premios como minicadenas musicales, cámaras fotográficas, etc. y abundantes premios de consolación a los más "bajitos".

Alerta mundial para cuidar la vida en la Tierra

EL OZONO DESAPARECE

El ozono, gas que se encuentra en la alta atmósfera envolviendo el planeta y protegiéndolo de los peligrosos rayos ultravioleta del Sol, está desapareciendo. Sobre la Antártida se ha abierto un agujero en la capa de ozono, cuya dimensión no hace sino crecer. Los problemas que se derivan de ello para la humanidad pueden ser muy graves, de ahí la importancia de buscar soluciones.

En la atmósfera están teniendo lugar transformaciones que ponen en peligro el equilibrio natural del planeta. Mientras en las zonas más altas de la atmósfera el cloro de los gases cloro-fluorocarbonados (CFC) descomponen el ozono —el cual nos protege de los peligrosos rayos ultravioleta del Sol—, en las capas más bajas tiene lugar el proceso contrario e igualmente perjudicial: sustancias contaminantes generadas por la acción del hombre (dióxido de carbono, metano y monóxido de nitrógeno) fabrican ozono en las zonas inferiores de la atmósfera, donde es muy peligroso.

Si se observa una gran ciudad al amanecer desde un lugar elevado y a cierta distancia, ésta aparece cubierta por un hongo de color amarillo parduzco. Este hongo o cúpula se forma cuando los rayos solares actúan sobre los gases producidos por miles de automóviles, el humo de infinitas calefacciones y las emisiones tóxicas de las muchas industrias ubicadas junto a los núcleos urbanos; se trata del *smog*. Y en él se encuentra también el ozono, un gas raro a nivel del mar y venenoso a esas alturas. El ozono surge en la campana de *smog* activado por los rayos solares. Aunque este proceso tiene consecuencias fatales para todos los seres vivos, los niveles normales de concentración de ozono en el aire que respiramos suelen ser muy bajos y sólo aumentan, haciéndose perjudiciales, cuando la contaminación de las ciudades y zonas industriales es muy elevada.

¿Qué es el ozono?

La envoltura gaseosa que rodea la Tierra se compone de varias capas: la troposfera, la estratosfera y la ionosfera. La estratosfera, que alcanza hasta los cincuenta kilómetros de altura, es una zona muy importante, pues en ella se desarrollan procesos vitales para el planeta. Aparte del hecho de que la temperatura en la estratosfera es sensiblemente superior a las de la troposfera y la ionosfera, lo más destacado de ella es que es muy rica en ozono.

En esta zona de la atmósfera, muy rica en oxígeno, tienen lugar procesos químicos —provocados por la acción de los rayos ultravioleta emitidos por el Sol— cuyo resultado es la destrucción de las moléculas de oxígeno y la creación de moléculas de ozono. Mientras para la formación de ozono se necesita una alta concentración de energía (rayos de muy corta longitud de onda), para su destrucción basta con una concentración mucho menor. En este caso, los rayos ultravioleta de longitud de onda más larga son suficientes para destruir moléculas de ozono, convirtiendo éste nuevamente en oxígeno. Este ciclo mantiene un perfecto equilibrio entre la producción y la destrucción del ozono, y gracias a él los niveles del gas se mantienen estables en la estratosfera desde hace millones de años.

Función del ozono

El cinturón de ozono en la estratosfera actúa como filtro de los rayos

ultravioleta emitidos por el Sol, impidiendo que éstos lleguen hasta la biosfera en una cantidad excesiva y protegiendo, por tanto, al planeta de sus mortíferos efectos. Además, la energía de los rayos ultravioleta se transforma en calor al chocar contra las moléculas de oxígeno y excitar sus enlaces, con lo que se logra que la temperatura de la estratosfera sea superior a la de las capas altas de la troposfera, posibilitando así el mantenimiento de una temperatura agradable en el planeta.

El mecanismo de producción y destrucción de ozono en la estratosfera es perfecto, pero su equilibrio es delicado, ya que no se trata de un sistema cerrado, sino que está expuesto a la acción de múltiples factores externos. La presencia de ciertos gases en la atmósfera, los cambios climáticos y las alteraciones que regularmente experimenta la Tierra en su órbita alrededor del Sol pueden romper este equilibrio.

Aunque desde hacía tiempo se sabía la existencia del cinturón de ozono, fue en el año 1971 cuando se investigó sobre el mismo en profundidad. Ello se debió a que el científico norteamericano H. S. Johnston publicó en dicho año un informe sobre las repercusiones que podría tener en la estratosfera una proyectada flota de 500 aviones supersónicos de pasajeros. El informe advertía que de llevarse a cabo el proyecto, se preveía la reducción de la cantidad total de ozono alrededor de la Tierra del 10 al 20 por 100. Gracias al informe, el proyecto fue abandonado.

Sherwood Rowland y Mario Molina, investigadores de la Universidad de California, descubrieron en 1974 el efecto pernicioso de los cloro-fluorocarbonatos (CFC) sobre las moléculas de ozono. Este compuesto químico se obtuvo en 1928, pero fue a partir de los años cincuenta cuando se comenzó a utilizar masivamente como gas propulsor en todo tipo de envases pulverizadores (sprays), como refrigerante en neveras y como agente espumante en determinadas clases de plásticos.

Durante mucho tiempo se consideró ideales a este tipo de gases, puesto que no manchan, no son tóxicos ni inflamables, no huelen y son muy estables, es decir, que no reaccionan prácticamente con ninguna sustancia química.

De la Revista 60 y más

(Continuará)

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 - Tfno. 311 41 33 - 28039 MADRID

REPUESTOS VILLAAMIL



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, SERPENTINAS
JUGUETES

CENTRO COMERCIAL DEHESA DE LA VILLA

C/. ANTONIO MACHADO, 20

GAS Bar de copas

COCTELES Y COMBINADOS
Siempre buena música

TRATO PERSONAL A CARGO DE:

PUCHI, KIKE Y PALOMA

San Restituto, 9.



Dávila Auto, S. A.

Servicio Oficial

SU SERVICIO  EN EL BARRIO

Garantía Total

EXPOSICION Y VENTA: Villaamil, 24. Telf. 311 75 36

TALLERES: Berrugete, 51. Telf. 311 41 41. 28039 MADRID



CLINICA DENTAL DOAR, S.A.

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

TRATAMIENTOS SIN DOLOR. PRESUPUESTOS SIN COSTES

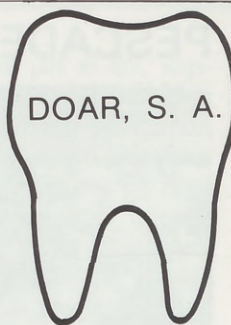
Todo tipo de Prótesis. Odontología, adultos-niños. Endodoncia.

Periodoncia. Cirugía Oral. Radiografías.

(SANITAS, ASISA, CEYDE).

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

SABADOS - Mañanas: 10 a 14 h.



F U X I A

LA PRIMERA BOUTIQUE DE SAN RESTITUTO

FABRICACION PROPIA CON UNOS PRECIOS SIN IGUAL
Y UN AMABLE TRATO

C/ San Restituto, nº 4

- Teléfono 311 16 86

- 28039 MADRID



**TALLERES
PROPIOS**

DESCUENTOS
ESPECIALES
PRESENTANDO
ESTE ANUNCIO

Franco Rodríguez, 58
Tel.: 311 31 05

IRMA PIEL

C/ San Restituto, 20

Telf. 311 75 20

VENTA DIRECTA

CAZADORAS CUERO 27.000

CHAQUETONES SRA. 29.000

PIEL 1ª CALIDAD

**ABIERTO TODA LA SEMANA
EXCEPTO DOMINGOS TARDE**

CRISTALERIA
DEL
AUTOMOVIL

BLASAN, S.A.

**LUNAS PARA AUTOMOVILES NACIONALES Y
EXTRANJEROS, FAROS, ESPEJOS, ELEVACIONES,
CERRADURAS Y TECHOS SOLARES**

OFICINAS CENTRALES: MODESTO LAFUENTE, 59
Teléfono 554 18 64

CONCIERTO CON TODAS LAS CIAS. DE SEGUROS

TALLERES DE MONTAJE

AGUSTIN DE BETHENCURT, 15
esquina Modesto Lafuente, 68

TELEFONO 554 91 55

BRAVO MURILLO, 380 - TELEFONO 570 78 73