

EJEMPLAR GRATUITO

EL PUBLIERROR

3422

DEHESA de la VILLA

Informativo MENSUAL

AÑO VIII NUMERO 72

JUNIO 95



EL OASIS



LA BARBERIA

**¡¡¡SALVEMOS LA DEHESA!!!
NO DEJEMOS QUE ELLOS DESAPAREZCAN**



EL FRONTON



LA FUENTE DE LA TOMASA



Ani MANIA

MIKIARA, S. L.

Perros - Gatos - Aves - Reptiles
Peces - Anfibios
Pequeños Mamíferos...
Instalación y Mantenimiento de
Acuarios y Terrarios
y todo en Alimentación y
Complementos

Ayuntamiento de Madrid
Pamplona, 21

SERVICIO A DOMICILIO

Tel.: 311 36 25 - Fax: 311 47 12

¡SUS FOTOS AQUÍ!

MEJOR PRECIO + CALIDAD



CON EL AVAL DE

FOTO DEHS

LABORATORIO PROFESIONAL - AFICIONADO

C/ Castillejos, 6 • Teléfono y Fax: 450 45 93

DEHESA *de la* **VILLA**
Informativo MENSUAL

Tlf: 459 08 02



ESPECIALIDADES

- ✓ CONEJO AL AJILLO
- ✓ CONEJO CON TOMATE Y PIMIENTO
- ✓ CONEJO ESCABECHADO
- ✓ BACALAO CON TOMATE
- ✓ BACALAO REBOZADO
- ✓ BACALAO AL PIL PIL

**SERVICIO A DOMICILIO
EN MENOS DE 1 HORA**

PEDIDOS AL Tlf. : 459 08 02

**PARA CUALQUIER OTRO PLATO
CONSULTAR**

C/ Navarra, 14 (Junto al Metro de Estrecho)



LA AUTENTICA VALENCIANA

**Paella para
DAR Y LLEVAR**

EN MENOS DE UNA HORA

Puedes recogerla o te la llevamos a casa

459 80 00

Ayuntamiento de Madrid

DEHESA de la VILLA

AÑO VIII
NUMERO 72 JUNIO 1995

Director:

Manuel Ruiz Cerezo

Secretaria Redacción:

M. Carmen Moreno

REDACCIÓN

Cultura:

M^a Teresa Márquez

Luis G. de la Peña

Asociaciones:

Celia Baños

Mati Aguado

M.R. Paratcha

Reportaje y entrevistas:

Sonia Recio

Eugenia Alvarez Palencia

Familia:

Rosa M^a Fernández

Psicoanálisis y Salud:

Esther Villahoz Loureiro

(Psicoanalista)

Manuel Broco Barredo

(Psicólogo-Psicoanalista)

Psicología y Educación:

Angela Tormo

Salud:

Dr. Francisco Herráez Hontoria

Consultorio Legal:

Castiñeira, Lara y Asociados

Mundo Animal:

Animania

Mikiara, S.L.

Deportes:

A.P. Corresponsal

Ruiz C.

El Rincón del Dehesa-Hogo

Jesús Baeza Lafuente

Fotos:

Alberto Ferreras

Fotocomposición e Impresión:

ISOGRAF, S.A.

Edita:

PUBLIDEHS, S.L.

C/. Castillejos, 6

Teléfono y Fax: 450 45 93

DEHESA DE LA VILLA

no comparte, necesariamente,

la opinión de sus colaboradores

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

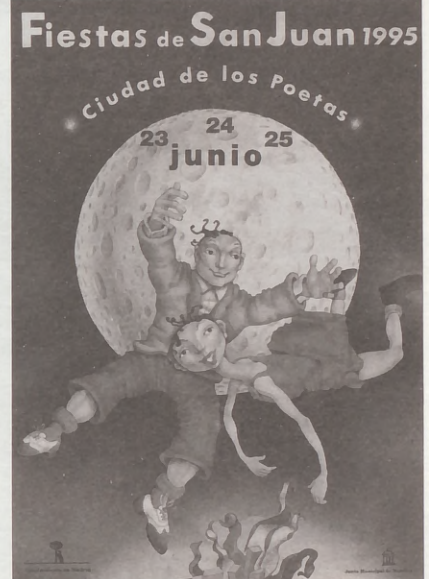
Depósito Legal: M-25151-1988



EN PORTADA
Rincones como estos de Dehesa de la Villa son los que la hacen nuestra y ahora con la llegada del verano a todos nos apetece disfrutar del aire libre y de multitud de actividades que podemos practicar en cualquier rincón de la Dehesa. Es por todo esto por lo que tenemos que mantenerla cuidada, protegida y limpia como parte nuestra que es.

LA FIESTA VA POR BARRIOS

En sucesivas fechas se celebran en nuestros barrios las Fiestas de Verano. Se inician con las de SAN JUAN en CIUDAD DE LOS POETAS, los días 23, 24 y 25 de Junio organizadas por la ASOCIACION DE VECINOS.



PROGRAMA DE FIESTAS DE SAN JUAN 1995 CIUDAD DE LOS POETAS

21 de junio, miércoles
17,00 horas Actuación del grupo de baile de la Asociación de Vecinos en el Centro Cultural «Julio Cortázar».

23 de junio, viernes
17,00 horas Actuación del grupo de baile de la Asociación de Vecinos en el Centro Cultural «Julio Cortázar».
22,00 horas Baile hasta la madrugada con una gran orquesta.

24 de junio, sábado
11,00 horas Juegos infantiles junto al Centro de Servicios Sociales, organizados por la Plataforma Tiempo Libre y Grupo Scouts Alborada.

20,30 horas Actuación del grupo de baile español de Venéncia Juncal.
22,00 horas Baile hasta la madrugada con una gran orquesta.

25 de junio, domingo
20,30 horas Actuación del grupo de rock del aula de Taller de Música del Centro de Servicios Sociales «Vamos al lío», «Neverland», «Ora el labero» y «El grupo».
22,00 horas Baile hasta la madrugada con una gran orquesta.
24,00 horas Fuegos artificiales de San Juan.

26 al 30 de junio
Exposición de pintura de jóvenes pintores pertenecientes al Taller de Pintura de la Asociación de Vecinos. Sala de Exposiciones del C. C. «Julio Cortázar».

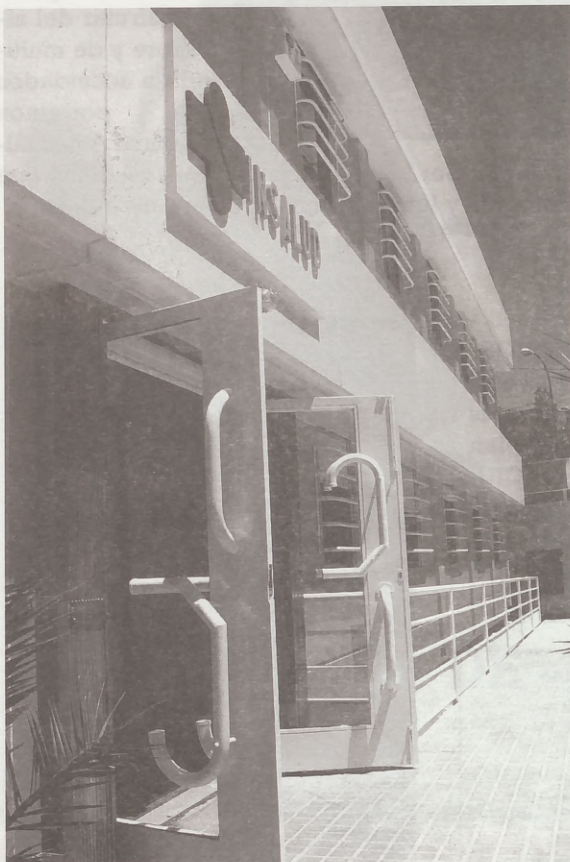
SUMARIO

	Pág.		Pág.
* DEL BARRIO		* EL RINCON DEL DEHESA-HOGO	
Centro de Salud Valdezarza Sur	4	X, la letra incógnita	18
* CENTRO CULTURAL JULIO CORTAZAR		* REPORTAJE	
Últimas exposiciones	6	Las plantas en Verano	19
Música en Ciudad de Los Poetas	6	* PSICOLOGIA Y EDUCACION	
* HABLAN LAS ASOCIACIONES		Cuida yu autoestima (II)	20
Asociación Mujer y Progreso	7	* COLABORACIONES	
* FAMILIA		El despertar	22
La imaginación ¿Provoca inquietud?	8	* PSICOANALISIS Y SALUD	
* SALUD		Las dificultades de los estudios	23
La Menopausia (II)	10	* EL MUNDO ANIMAL	
* CONSULTORIO LEGAL		Como empezar un acuario	24
El deshaucio de viviendas	16	* DEPORTES	
* RECUERDOS DE MADRID		ELDON F.S. imbatidos	25
Estómagos de los Madriles	17	* MOTOR	
		Alfa 145	26



DEL BARRIO

CENTRO DE SALUD VALDEZARZA SUR UN SUEÑO HECHO REALIDAD

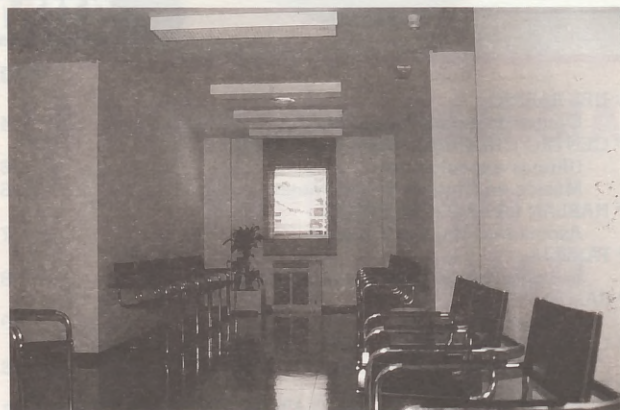


Cuando las cosas se hacen con ilusión y después de una serie de contratiempos de todo orden, cuando por fin se hace realidad una necesidad imperiosa, te gusta venir y ver que aunque sólo sea un edificio prefabricado, para sólo unos años, cubre nuestras necesidades, es muy bonito y ha valido la pena el esfuerzo.

Dice un viejo refrán que no siempre llueve



a gusto de todos. En esta hondonada que algunos han tachado incluso de insalubre, viven unas dos mil familias desde hace 30 ó 35 años que en muchos casos ya son jubilados o de la tercera edad, que tenían que desplazarse a los anteriores dispensarios, luego convertidos en Centros de Salud, el mismo problema que ahora tienen otros vecinos y lo han soportado estoicamente sin una sola protesta. Cuando estos vecinos a través de su Asociación de Vecinos reivindicaron algo tan de justicia, jamás pretendieron que nadie se perjudicase con su petición y confían que antes de 30 ó 35 años sus vecinos inmediatos tengan como ellos por fin resuelto su problema, están seguros de que así será y ello les colmará de satisfacción.





ANTONIO DE COS, artífice de este logro y principal impulsor de lo mucho solicitado y poco conseguido, hace una exposición de los pros y contras de este logro.



D. LUIS MOLINA, Concejal del distrito de Moncloa, felicita al barrio en la persona de Antonio de Cos.



El Director Gerente del Area 6 de Atención Primaria, Dr. JOSÉ OLMEDO PÉREZ, en unas breves palabras da las gracias al Concejal del Distrito y a la Asociación de Vecinos por su colaboración en el logro de este nuevo centro y promete que en breve se iniciarán las obras definitivas para el Centro de Salud en estos mismos terrenos y junto al provisional ahora inaugurado.



Nuestro director muestra al Dr. FELIX MIAJA, Subdirector Provincial de Atención Primaria, la atención que en nuestra revista prestamos a nuestros vecinos y especialmente a los temas de salud.



Vestíbulos del Centro de Salud con visitantes y vecinos del barrio en el momento de la inauguración.



Centro Cultural JULIO CORTAZAR

EXPOSICIÓN DE ÓLEOS DE MANUELA REBOLLO Y PACO CÁMARA



Del 8 al 19 de mayo se ha celebrado en el Centro Cultural Julio Cortázar la magnífica exposición de éstos grandes artistas que aún perteneciendo a la misma Escuela cada uno, tiene su propio estilo.

Que sigan vuestros éxitos
es el deseo de Dehesa de la Villa

MUSICA EN CIUDAD DE LOS POETAS

El Centro Cultural Julio Cortázar en colaboración con la Parroquia La Cena del Señor, nos ofreció un Concierto Extraordinario con:

ORQUESTA DE CÁMARA WINTERREISE



Director: JUAN GARCIA RICO
Solista: Laura Carballo

PROGRAMA
Purcell-Schubert
Vivaldi-Haydn
Gershwin

La Orquesta WINTERREISE nace como fruto del esfuerzo de un grupo de jóvenes músicos para contribuir a la divulgación de las más importantes páginas de los grandes maestros.

Son numerosos los conciertos que éstos jóvenes músicos han ofrecido por España en teatros, centros culturales o Iglesias, todos bajo la dirección de JUAN GARCÍA RICO. Con un bello programa deleitaron a los cientos de personas que tuvimos la suerte de estar presentes en tan extraordinario acontecimiento.

Este tipo de eventos, afortunadamente, vienen celebrándose todos

los años con gran éxito en nuestro barrio y cada vez es más numerosa la asistencia de gente joven amante de la buena música.

Dado el interés tan multitudinario que se muestra en esta zona por este tipo de acontecimientos, nos hacemos eco del sentir de nuestro barrio y pediríamos a nuestra Junta Municipal de Moncloa un esfuerzo para que en estos barrios que aglutina la Dehesa de la Villa puedan disfrutar más a menudo de éste tipo de eventos musicales.

MAITE



HABLAN LAS ASOCIACIONES

ASOCIACION MUJER Y PROGRESO



El pasado 27 de Abril tuvimos una excursión a "El Burgo de Osma-Ciudad de Osma" y al "Cañón de Río Lobos"

Salimos a hora muy temprana, amaneció lloviendo y así estuvo todo el día, pero no por ello desistimos de tan bella excursión y, las 40 personas que formábamos la expedición, llegamos puntuales a la cita.



Visitamos la monumental sacristía, de estilo neoclásico, proyectada por Juan de Villanueva, contemplamos las vidrieras renovadas todas a lo largo de los siglos. Completamos nuestra visita a la Catedral, recorriendo su riquísimo museo con cantorales, códices y además joyas de pintura y escultura. Como tesoro especial se guarda "El Beato".

Entre rocas, en el valle del río Ucero y la hoz del río Abión enmarcado por pinos, encinas, chopos y álamos, surge la villa de "El Burgo de Osma-Ciudad de Osma".

Primero visitamos la Plaza Mayor, en ella se alza el edificio del Ayuntamiento con varias casas del siglo VIII; frente al Ayuntamiento se encuentra el Hospital de San Agustín, de estilo barroco. Toda la fachada es de piedra de sillería, San Agustín preside la portada.

Seguidamente nos dirigimos a la Universidad de Santa Catalina (hoy Instituto de Bachillerato y Formación Profesional), fue construida entre los años 1541 y 1554 por el Obispo Acosta. En los ángulos del edificio ondea el escudo del Obispo fundador. Llama la atención su amplio patio, enmarcado por 34 esbeltas columnas y la escalera que da paso al piso superior.

Visitamos la Catedral, el más importante monumento de la Villa, enriquecida con numerosas capillas que conservan diferentes obras de arte, a destacar la de San Ildefonso que guarda varias tablas de la Escuela Castellana del siglo XV, realizadas por el llamado Maestro de Osma. En la capilla mayor, se encuentra el retablo contratado en 1550 por Juan de Juni y Juan Picardo.

Observamos con verdadero deleite la Capilla de San Agustín, Capilla del Cristo del Milagro, Capilla de la Virgen del Espino, Capilla de San Pedro de Osma (elevada y a la que da acceso una artística escalera).

Terminamos la visita maravilladas de contemplar tanto arte, y como el tiempo avanza y nos quedaba mucho por ver, nos dirigimos a una cafetería para saciar nuestro apetito. Después del consabido café y un ratito de descanso, nos pusimos en marcha en dirección a "Cañón de Río Lobo" (parque nacional) a 19 Km. de El Burgo de Osma.

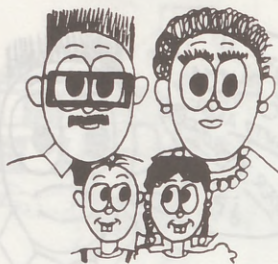
El paisaje era maravilloso, con impresionantes acantilados roqueros, donde anidan familias de buitres y águilas. Grutas fantásticas. Paisajes que juegan con la fantasía. Existe una Ermita de los Templarios del siglo XII, estilo cisterciense.

El valle profundo acoge en su seno al río Lobos. Espectacular encuentro con la naturaleza, donde el espíritu se siente acogido en los brazos del Creador.

Quedamos encantados de tanta belleza natural, y aunque todo el trayecto que duró aproximadamente dos horas andando, tuvimos que hacerlo protegidas por los paraguas, prometimos repetir la experiencia.

De vuelta a Madrid, el camino se hizo cortísimo, pues a la vez que disfrutábamos del paisaje tan bello, sacamos nuestro repertorio de canciones chistes y poesías. Lo pasamos fenomenal y dispuestas para la próxima salida.

M. AGUADO



LA IMAGINACIÓN ¿PROVOCA INQUIETUD?

“Dime tres palabras y te invento una historia”

Maria, 8 años.

Durante el trayecto en autobús hacia mi casa, el comentario de una madre a su hija me hizo pensar en escribir este artículo. La niña había empezado a hilar una historia sobre una familia muy numerosa que, en vez de viajar en coche, viajaba en su propio autobús -inspirada, seguramente, en la cantidad de gente que nos apiñábamos en aquel trayecto-. En medio de su improvisación literaria, la madre irrumpió:

- ¡Hija, ya estás otra vez inventando historias? ¡que vas a cumplir 9 años!.

La chica cortó, de repente, el relato de aquel autobús familiar que, por cierto, gozaba de muchas comodidades.

Esta escena me hizo reflexionar sobre la importancia de desarrollar la creatividad y la imaginación del niño. Algo que los profesionales repetimos, muchas veces, en conferencias, artículos, cursos, etc.. Dicho en una charla o leído en un libro está muy bien, pero... **LA IMAGINACIÓN ¿NO PROVOCA UN POCO DE MIEDO O DE INQUIETUD?**

A mi memoria salta otro ejemplo muy reciente:

Hace una semana me encontraba en un pueblecito pequeño con un grupito de niños entre 8 y 9 años. Jugaban entusiasmados en un montón de arena que un camión había dejado con motivo de unas obras. Después de un rato de estar allí observando, una niña me dijo:

- ¿Nos ayudas a hacer una ciudad imaginativa?

Yo les propuse construirla juntos. Sugerí, entonces, varias cuestiones sobre las que empezamos a construir la ciudad:

- ¿Cómo sería el metro en una ciudad fantástica?, ¿Cómo serían los coches?, ¿Y los parques?, etc...

Estas fueron algunas de sus respuestas:

“El metro irá por encima y por debajo de la tierra -a lo que siguió su excavación en el montón de are-

na-”. “Los coches serán automáticos y podrán programarse para que salgan solos del garaje y te esperen en la puerta”. “Habrá muchos parques grandes con árboles y montones de tierra para jugar”, etc...

Poco a poco, fueron añadiendo más elementos a aquella ciudad fantástica. Al darme cuenta, de que el colegio no aparecía, aproveché y les pregunté directamente:

- ¿Y que pasa con el colegio?, ¿Cómo sería?.

Todos se pararon un poco a pensarlo y estas fueron sus ideas: “En la ciudad fantástica no habrá colegio, sólo el patio. Los libros y los cuadernos de multiplicar estarán en disquetes, así los deberes se harían en el ordenador. Los chicos no perderían tiempo en ir y venir y no tendría que llevar la mochila llena de libros”. “El profe podría explicar las cosas por la TV y luego los chicos mandarían los ejercicios por carta, como hace mi padre con Planeta Agostini”.

Entre el humor de sus explicaciones, yo di-

ría que se puede leer un planteamiento, sobre su vivencia del colegio, que me parece serio.

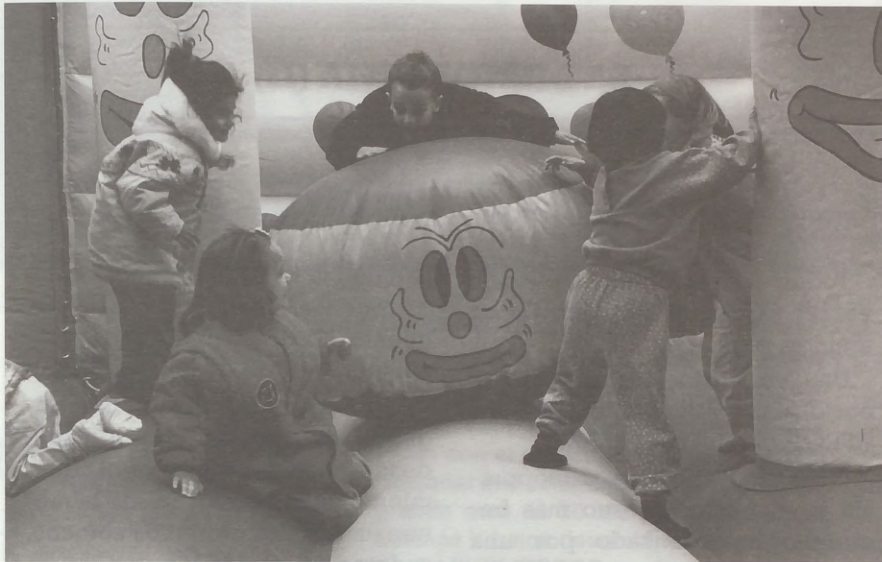
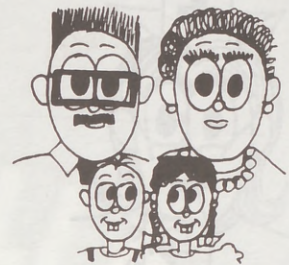
Ahora podemos fijarnos en el modo en que los niños han llenado esta ausencia con sus experiencias, con su conocimiento del modelo social en que vivimos. Todas las ideas que han dado sobre los coches, los parques, etc... son ficticias, pero me parece que su juego merece toda una reflexión: “con los juguetes “maravillosos” que existen hoy en día y lo que piden en un parque son árboles y un montón de arena para jugar e inventar”.

Llegados aquí, quiero decir que a mi me gusta preguntar a los niños, poniendo en marcha su imaginación. Si les planteo un juego o un problema un poco fantástico sus soluciones me parecen siempre más avanzadas u ocurrentes que las mías.

El niño, al jugar directamente pone en movimiento todos sus recursos. Re-coge (vuelve a coger) palabras, objetos, ideas, comportamientos, etc... que combina de manera personal para expresar sus pro-



F A M I L I A



MÁS QUE ESPECTADOR. Si algo caracteriza a los niños es su actividad en todas las facetas. ¿Por qué surge, entonces, una especie de miedo a que el niño juegue con su fantasía, ponga en marcha su imaginación y se disponga a crear e inventar?. Seguiremos reflexionando sobre ello.

Rosa M^a Fernández
Pedagoga
Tfno: 459-71-63

pias ideas, deseos, aspiraciones y formas de juzgar el mundo que le rodea. Usa todos los lenguajes a su disposición, de los que no ha sido sólo consumidor pasivo. Puede servirse de cualquier elemento para crear y expresar sus ideas (un autobús, un montón de arena, un coche, etc...). **PREFIERE SER JUGADOR**

CON FECHA 12 DE JUNIO DE 1995, SE DETERMINARON LOS ESTATUTOS Y EL ACTA CONSTITUCIONAL DE LA DENOMINADA

“ RECANORTE ”

ASOCIACION DE RECAMBISTAS DE LA ZONA NORTE DE MADRID

C/ Villaamil, 42 - 1^a Planta - 28039 MADRID

Dicha asociación está integrada por las empresas que a continuación se detallan, todas ellas de nuestra zona:

REPUESTOS ACAR
REPUESTOS COVADONGA
RECAMBIOS CAÑAVERAL
REPUESTOS MIGUEL
REPUESTOS CANALDA
INTERAUTO
REPUESTOS LOUIS
REPUESTOS VILLAAMIL
REPUESTOS UNIDOS
VERECO
FER- SAN
AUTO RECAMBIOS ARTAJONA
RECAMBIOS PRECIADO
REPUESTOS MONTERO



DESDE ESTAS PAGINAS QUEREMOS SALUDAR A TODOS LOS INTEGRANTES DE DICHA ASOCIACION Y DESEARLES VEAN CUMPLIDOS TODOS SUS OBJETIVOS, OFRECIENDO ESTA REVISTA PARA CUANTO PUEDAN PRECISAR.



LA MENOPAUSIA (II)

Hola nuevamente. Si recordáis habíamos hablado en la anterior comunicación de los principios del tema elegido que era LA MENOPAUSIA. Pues vamos a continuar donde lo dejamos. Los síntomas a corto plazo de la menopausia eran: sofocos, sudoración y alteraciones de la piel (estos ya los explicamos).

Además de éstos nos quedaban por explicar:

VAGINA Y PROBLEMAS URINARIOS:

La mucosa vaginal pierde espesor haciéndose más fina, menos flexible y seca. Esto puede producir dolor durante las relaciones sexuales y con frecuencia se acompaña de una disminución de la libido, aumentando la ansiedad y afectando directa e indirectamente a la pareja.

La consecuencia más importante de las alteraciones a nivel del aparato urinario, es la incontinencia de la orina y que aparece en un 15% de las mujeres post-menopausicas. Las mujeres que la padecen se encuentran, hasta cierto punto, limitadas socialmente (dificultad para el ejercicio físico, necesidad de un cuarto de baño cercano, etc.).

MANIFESTACIONES PSÍQUICAS:

Muchas mujeres durante la menopausia se ven afectadas por manifestaciones psíquicas, tales como la pérdida de memoria, falta de concentración, insomnio, cambios de humor, tristeza, me-

lancolía, desembocando muchas veces en depresiones.

Todos estos problemas pueden verse aliviados hablando con amigos, pareja, etc..

Una vez vistos los síntomas a corto plazo vamos a analizar los EFECTOS A LARGO PLAZO:

OSTEOPOROSIS: La osteoporosis es el trastorno óseo más frecuente, caracterizado por una pérdida de masa ósea, que lo debilita y que lo hace susceptible de una manera anormal a la fracturas.

La verdadera importancia, de la osteoporosis es su estrecha relación con la producción de fracturas y sus complicaciones. Aproximadamente un 60% de todas las fracturas que ocurren por encima de los 45 años tienen por base la existencia de osteoporosis, calculándose para nuestro país un número de 3000 fracturas de cadera por año, alcanzando una mortalidad al año entre el 10% y el 20%.

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR:

La enfermedad cardiovascular es una causa importante de muerte en la mujer, que supera las tasas de mortalidad por cáncer y otras enfermedades.

Los estudios demuestran un aumento de la enfermedad cardiovascular con el avance de la edad así como un incremento del riesgo de enfermedad cardiovascular después de la menopausia, coincidiendo con el déficit de estrógenos. Una vez vistos los síntomas y efectos de la menopausia vamos a ver, muy por encima cual es EL TRATAMIENTO.

La gran mayoría de los trastornos de la menopausia se relacionan con la falta de producción de estrógenos. Por lo tanto el tratamiento (THS) se hará fundamentalmente a base de estrógenos.

La terapia sustitutiva con estrógenos se emplea con eficacia desde hace tiempo para el tratamiento de los trastornos de la menopausia, tales como los sofocos, sudoración, etc.

Los estrógenos podemos darlos por diferentes vías:

VIA ORAL:

Se necesitan dar dosis elevadas porque en parte se destruyen en el intestino.

VIA TRANSDÉRMICA:

Son los "parches". Es un sistema de liberación continua y constante.

VIA PERCUTÁNEA:

Consiste en la aplicación en la piel de un gel de estrógenos.

VIA VAGINAL:

Generalmente se aplican buscando un efecto local.

CONSEJO: NUNCA HAGÁIS NINGUNO DE ESTOS TRATAMIENTOS SIN CONSULTAR CON ALGUNO DE NOSOTROS. ES EXCESIVAMENTE PELIGROSO.

HASTA LA PRÓXIMA REVISTA.

**FRANCISCO HERRÁEZ HONTORIA
TOCO-GINECÓLOGO**

**100 familias leen como usted
DEHESA DE LA VILLA
EL INFORMATIVO MENSUAL DEL BARRIO**

DEHESA *de la* VILLA

GUIA UTIL DEL HOGAR
POR ESPECIALIDADES

☎ 450 45 93

**EL
PUBLIERROR**

**JUEGUE
CON
NOSOTROS**

de 50.000 a 150.000 ptas en premios

Si además encuentra los diez errores y nos envía relleno el adjunto boletín

Para que su revista sea premiada tiene que coincidir en sus cuatro últimas cifras con el primer premio de la Lotería Nacional que se anuncia en la misma, su premio será de 50.000 pesetas, pero si además Vd. nos devolvió relleno el boletín del PUBLIERROR con las diez erratas introducidas en los distintos espacios de publicidad, su premio será de 150.000

pesetas y que Vd. podrá invertir en cualquiera de los establecimientos que colaboran con sus anuncios a la realización de DEHESA DE LA VILLA, su revista.

Si la suerte le favoreció debe Vd. dirigirse a la dirección de DEHESA DE LA VILLA, donde se le entregarán bonos sellados de 2.000 pesetas por el importe total del premio.



NUMERO DE LA REVISTA

EN COMBINACION CON LOS
CUATRO ULTIMOS NUMEROS
DE LA LOTERIA NACIONAL DEL
DIA 8 DE JULIO DE 1995

EL NUMERO PARA EL SORTEO ES EL
QUE FIGURA EN LA PORTADA

¡SUERTE!

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

ERRORES DEHESA

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

Nombre..... Apellidos.....

Dirección..... Localidad.....

Teléf. N° de orden para el sorteo.....

Las personas cuya revista coincida con los cuatro últimos números de la Lotería Nacional del sábado indicado en la misma, recibirá un bonito obsequio, gentileza de GUIJARRO Y DE LA TORRE JOYEROS.

**JOYERIA Y RELOJERIA
TALLER PROPIO
COMPOSTURAS GARANTIZADAS**

**GUIJARRO Y
DE LA TORRE
JOYEROS**

AMBROSIO VALLEJO, 4

Tlf.: 311 36 73

28029 MADRID

ACILIDADES DE PAGO

GUIA UTIL DEL HOGAR POR

EL TELEFONO DE LA SOLUCION SIEMPRE

ASESORIAS



VILLAAMIL, 31 - Tels.: 311 41 08/30/31

AUTOMOVIL



Seat - Renault - Citroën - Talbot - Ford
Recambios - Accesorios - Neumáticos
VILLAAMIL, 31 - Tels.: 311 41 08/30/31

ASOCIACIONES

Asociación de Vecinos Ciudad de los Poetas

Valderrey, 5 - Tel.: 316 3858

Centro Cultural
JULIO CORTAZAR
Tels.: 373 45 18 - 373 43 75
Avda. Antonio Machado, 22
28035 MADRID

Asociación de Vecinos de la Colonia de Policía Nacional

Gral. Cárdenas Campos, Local 19
Tel.: 450 51 98

Asociación de Vecinos Barrio Unido de Valdezarza

Armenteros, 27 - Tel.: 450 30 30

Asociación de Vecinos Paloma Dehesa de la Villa

Artajona, 39 - Tel.: 450 28 60

**ASOCIACION
MUJER Y PROGRESO**
(Centro Cultural Julio Cortázar)
Antonio Machado, 20

ANIMALES



MIKIARA, S. L.

Perros - Gatos - Aves - Reptiles
Peces - Anfibios
Pequeños Mamíferos...
Instalación y Mantenimiento de
Acuarios y Terrarios
y todo en Alimentación y
Complementos

MUEBLES

M miguel
muebles
M DISEÑO MODERNO
Mobiliario del Hogar
Presupuesto sin compromiso
VILLAAMIL, 31 - Telf.: 311 41 33

PINTOR / DECORADOR

RIVAS PINTURA
Y
DECORACION
Pza Pto. de la Cruz, 2
28029 MADRID Telf. 373 69 40

MATERIALES DE CONSTRUCCION

AZULEJOS Y SANEAMIENTOS

Pedraza, S.A.



Villaamil, 79 Tel.: 450 03 27
Isla de Arosa, 21 Tel.: 739 05 91
Ofelia Nieto, 75 Tel.: 450 52 05
Ofelia Nieto, 83 Tel.: 450 88 00
Tres Cantos (Ctro. Cial. Latores, 2) Tel.: 803 82 44
Herrerías, 10 Tel.: 803 21 19

ELECTRICIDAD



C/ VALDEMOSA, 29
(antigua Villaamil, 175)
28039 MADRID
Telf.: 450 89 92 - 450 22 81

INSTALADOR ELECTRICISTA
AUTORIZADO N° 1678

- AMPLIACIONES DE POTENCIA
- CAMBIOS DE NOMBRE
- CALEFACCION POR ACUMULACION DE CALOR
(Tarifa nocturna)
- INSTALACIONES ELECTRICAS
- CUADRO DE PROTECCION
- DERIVACIONES
- AIRE ACONDICIONADO
- PORTEROS AUTOMATICOS
- REFORMAS DE FINCAS
- ALUMBRADO DE ESCALERAS
- REPARACION DE AVERIAS
- VENTA DE MATERIAL ELECTRICO

CRISTALERIAS

C **M** **CRISTALERIA 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 Tel.: 459 58 29
OFICINAS Y TALLERES Lorenzana, 12 Tels.: 459 59 81/87

ENSEÑANZA

CENTRO DE ESTUDIOS MUSICALES
CIUDAD DE LOS POETAS
PIANO, SOLFEO, GUITARRA, JAZZ
CLASES ESPECIALES PARA NIÑOS
San Gerardo, 36 Tlf. 316 40 61

LICENCIADO EN FISICAS
DA CLASES DE FISICA,
QUIMICA Y MATEMATICAS
(F.P., B.U.P. y C.O.U.)
JUAN: ☎ 316 57 04

PSICOLOGIA Y EDUCACION

GABINETE PSICOLOGICO, A.T.

- * ROBLEMAS ESCOLARES TECNICAS DE ESTUDIO
- * DISLEXIA DIFICULTADES EN LECTURA - ESCRITURA
- * PSICOMOTRICIDAD ESTIMULACION PRECOZ
- * TERAPIA DE ADULTOS:
- DEPRESION, ANSIEDAD, PAREJA, SEXUALIDAD, ETC...
- C/ OFELIA NIETO, 1 (junto Telepizza). Telf. 459 43 41

E. INFANTIL

E. PRIMARIA - EGB

OMEDOR - ACT. DEPORTIVAS

LICEO SOROLLA

HOMOLOGADO - MIXTO

NUEVA ZELANDA, 21 - TEL. 316 43 27 - 28035 MADRID
ALFONSO CASTRILLO, 22 - TEL. 570 64 64 - 28020 MA-

BUP

COU

SELECTIVIDAD

IDIOMAS - INFORMATICA

GAR POR ESPECIALIDADES

CIÓN SIEMPRE A SU SERVICIO - 450 45 93



VENTA DE MATERIAL ELECTRICO

❖ Servicio a domicilio a comunidades de propietarios
GRANDES DESCUENTOS

INSTALACIONES ELECTRICAS - AVISOS A DOMICILIO

Autorizados por el Ministerio de Industria

C/ Pedro Tezano, 17 telf. y Fax 450 08 55

ESTANCO

TABACOS

- abaco y Timbre
 - Bono Transporte
 - Bono Bus
 - Letras de Cambio
 - Solicitud de Becas
 - Contratos de Arrendamiento y compra-venta de automóviles
 - Licencia de Armas
 - Regalos y objetos diversos
- C/ San Restituto, 14 Tel: 450 71 57

ELECTRODOMESTICOS

ELECTRODOMESTICOS CUBILLAS

Su tienda de confianza

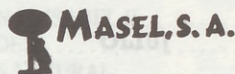
San Restituto, 7 Tel. : 459 61 03

Panasonic / Technics

SERVICIO TECNICO TV - VIDEO
CAMARAS - FAX - TELEFONIA



Lorenzana, 15 - Tels.: 459 94 02/450 69 00 - 28039 Madrid



Suministrador de
SIEMENS, OSRAM
SPRECHER + SCHUH

istribuidor primeras
marcas del ramo
eléctrico industrial y
doméstico.

Grandes descuentos
a Industriales, Comuni-
dades de Propietarios
y lectores de
Dehesa de la Villa

Madrileña de Suministros electrónicos

Pº de la Dirección, 28

28039 Madrid

Tels.: 311 11 25/31 26/51 26 - Fax 311 34



PUERTAS

PESCADERIAS

Pescadería PANIZO

Precios sin competencia

San Restituto, 15 - Tel.: 450 43 05

DOMAFE TODO EN PUERTAS

ARMARIOS EMPOTRADOS - MANPARAS DE BAÑO

MUEBLES DE COCINA - CUBRE RADIADORES

Avda. Juan Andrés, 32 post. - Tel. 373 72 70 - 28035 MADRID

Junto al Colegio Lepanto

¡¡INCREDIBLE!
PUERTAS MACIZAS
DESDE 18000 PTS.



LUNAS PARA AUTOMOVILES

Autos Lunas LA VAGUADA

Lunas para Automóviles • Techos Solares

Láminas Antisolares • Autorradios • Alarmas Servicio

de Grúa • Radio-Teléfonos

argas de Aire Acondicionado

Mecánica en General

Avda. Monforte de Lemos, 142

Tels.: 373 72 32 - 386 47 99 - 386 17 84



- TERRAPIAS INDIVIDUALES, FAMILIARES Y DE PAREJA
- TERRAPIAS INFANTILES
- PROBLEMAS ESCOLARES
- PROBLEMAS PSICOSOMATICOS
- DROGODEPENDENCIAS

PSICOLOGOS

1ª ENTREVISTA DE INFORMACION GRATUITA
CONSULTAS PREVIA CITA ☎ 594 25 18

Francisco de Rojas, 9 - 5ª dcha. E • 28010 Madrid

JUEGUE CON NOSOTROS

ENCUENTRE LOS 10 ERRORES

DEL PUBLIERRO

de 50.000 a 150.000 ptas. en premios

(¡ vea en pág. 11 cómo conseguirlos!)

FARMACIAS DE GUARDIA

FARMACIAS DE GUARDIA DEL 20 DE JUNIO AL 20 DE JULIO

JUNIO

DÍA 20

Ponferrada, 10
Capitán Haya, 25
Ángel Múgica, 1

DÍA 21

Valderodrigo, 54
Almansa, 11
General Margallo, 4

DÍA 22

Santiago de Compostela, 32
Infanta Mercedes, 59
Avda. Dr. Federico Rubio, 68

DÍA 23

San Benito, 20
San Modesto, 42
Bravo Murillo, 257

DÍA 24

Ntra. Sra. de Valverde, 65
Orense, 29
Francos Rodríguez, 102
Islas Aleutianas, 5
Pza. Redondela, 3
Pº. Dirección, 95

DÍA 25

Francos Rodríguez, 80
Mataró, 28
Capitán Haya, 18
Melchor Fdez. Almagro, 84
Islas Cies, 15

DÍA 26

Artajona, 45
Gral. Ramírez de Madrid, 18
Pedro Barreda, 7

DÍA 27

Orense, 33
Pza. Cieza, 2
Almoróx, 5

DÍA 28

Nuria, 34
San Martín de Porres, 41
Margaritas, 2

DÍA 29

Ángel Múgica, 17
Francos Rodríguez, 20
Puerto de Maspalomas, 26

DÍA 30

Oviedo, 35
Carmen Portones, 7

JULIO

DÍA 1

Finisterre, 17
Sánchez Preciados, 21
Carolinas, 3
Orense, 59
Isla Malaita, 7
Alfredo Marquerie, 23
Gonzálo de Córdoba, 14

DÍA 2

Palencia, 2
Garcinuño, 31
Valdevarnes, 23
Pº. Castellana, 71
Melchor Fdez. Almagro, 8
Ramón Gómez de la Serna, 79

DÍA 3

Monforte de Lemos, 109
Villaamil, 21
Pza. Norte, 8

DÍA 4

Cristina, 13
Villaamil, 263
Comandante Zorita, 6

DÍA 5

Villaamil, 51
Pza. Padrón, 1

DÍA 6

Bravo Murillo, 193
Capitán Haya, 56
Alfredo Marquerie, 9

DÍA 7

Villaamil, 78
Cerro del Castañar, 74
Julio Palacios, 2

DÍA 8

Marqués de Viana, 20
Pinos Alta, 92
Ribadavia, 9
San Raimundo, 13
Puerto de la Cruz, 1
Pº. Castellana, 245

DÍA 9

San Enrique, 18
Arroyo, 12
Isla Cristina, 9
Pico de la Pinareja, 1
Pedro Rico, 49

DÍA 10

Ramón Gómez de la Serna, 7
Virgen de Aránzazu, 11
Bravo Murillo, 365

DÍA 11

Isla de Arosa, 43
Numancia, 10

DÍA 12

Bravo Murillo, 200
Ginzo de Limia, 23

DÍA 13

Alonso Núñez, 31
Ángel Múgica, 54
Marqués de Viana, 66

DÍA 14

Sabadell, 86
Avila, 33

DÍA 15

Raimundo Fdez. Villaverde, 33
Velayos, 36
Sandalo López, 32
Ceuta, 7
Capitán Haya, 5
Sangenjo, 5

DÍA 16

Dr. Federico Rubio y Galí, 8
Ginzo de Limia, 54
Bravo Murillo, 305
Ramón Gómez de la Serna, 123
Cándido Mateos, 10

DÍA 17

Pedro Teixeira, 9
Leñeros, 52
Sancho Nuño, 1

DÍA 18

Tremps, 22
Pza. Verín, 3
Mártires de la Ventilla, 4

DÍA 19

Isla de Oza, 46
Pº Dirección, 314
Monforte de Lemos, 79
Teruel, 21

DÍA 20

Sánchez Preciados, 79
Islas Cies, 37
Almansa, 76

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

CIUDAD DE LOS POETAS

- C.C. JULIO CORTAZAR
A. Machado, 22
- KIOSKO DE PRENSA
S. Gerardo, 23
- KIOSKO DE PRENSA
Valderodrigo, 8
(Principio A. Machado)
- KIOSKO DE PRENSA
(Final de A. Machado)

PALOMA DEHESA DE LA VILLA

- PRENSA REVISTAS
A. M. de Alzaga, 5

VALDEZARZA-VILLAAMIL SANCHEZ PRECIADO

- KIOSKO DE PRENSA MANOLO
Restituto, 6 (posterior)



- PESCADERIA PANIZO
S. Restituto, 15
- PERIODICOS PILI
Armenteros, 24
- KIOSKO DE PRENSA
Villaamil, 15

- KIOSKO DE PRENSA
Villaamil, 51
- C.S. SAN NICOLAS
Sánchez Preciado, 43
- MIGUEL MUEBLES
Villaamil, 31

FRANCOS RODRIGUEZ

- KIOSKO DE PRENSA
F. Rodríguez, 102
- KIOSKO DE PRENSA
F. Rodríguez, 84
- KIOSKO DE PRENSA
F. Rodríguez, 47
- CENTRO C. JUAN GRIS
F. Rodríguez, 100

DR. FEDERICO RUBIO Y GALI

- KIOSKO DE PRENSA EMILIO
F. Rubio, 67

Y LAS ASOCIACIONES DE VECINOS DE PALOMA-DEHESA DE LA VILLA, CIUDAD DE LOS POETAS
BARRIO UNIDO DE VALDEZARZA Y SANTO ANGEL DE LA GUARDIA

TELEFONOS UTILES

EMERGENCIAS

AMBULANCIAS CRUZ ROJA	5222222	POLICIA MUNICIPAL	092
AMBULANCIAS MUNICIPALES	5884400	POLICIA NACIONAL	091
BOMBEROS	080	SERVICIO DE TOXICOLOGIA	5620420
GUARDIA CIVIL URGENCIAS	062	TELEFONO DE LA ESPERANZA	4590050

DE INTERES GENERAL

INFORMACION GENERAL

ALCOHOLICOS ANONIMOS3418282
AYUDA EN CARRETERA7421213
AYUNTAMIENTO DE MADRID5881000
FUNDACION AYUDA CONTRA LA DROGADICCION900161515
FUNDACION ANTI-SIDA ESPAÑA900111000
HERMANDAD DONANTES DE SANGRE DE LA S.S.900100799
INFORM. PERMANENTE DE SERV. SOCIALES900100333
INFORMACION TELEFONICA003
INFORMACION TRAFICO900123505
OBJETOS PERDIDOS5884346
OFIC. INFORM. AL CIUDADANO (M. INTERIOR)900150000
OFICINA PROTECCION AL VECINO5882681
RECOGIDA DE ANIMALES MUERTOS5522786
RECOGIDA DE COCHES ABANDONADOS900102000
RECOGIDA DE MUEBLES4052119
SOC. PROTECTORA DE ANIMALES Y PLANTAS3112642
TELEGRAMAS POR TELEFONO5222000

AVERIAS

CANAL ISABEL II5933519
ENDESA5633849
GAS NATURAL5896111
IBERDROLA3663200
TELEFONICA)002
UNION FENOSA5944994

TRANSPORTE

E. M. T.4019900
ESTACION AUTOBUSES AUTO-RES5517200
ESTACION CONTINENTAL AUTO5330400
ESTACION SUR AUTOBUSES4684200
METRO5524900
RENFE5630202

TAXIS

Gremial4475180
Radio Taxi Asociación5930686
Radio Taxi Independiente4051213
Radio Teléfono Taxi5478500
Tele Taxi4459008

MOTOR VILLAAMIL

Aprovechamos la ocasión que nos brinda la **Revista Dehesa de la Villa**, para **ofrecer** a su distinguidos lectores:

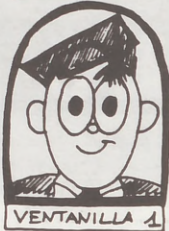
LAS INSTALACIONES de esta nueva EMPRESA situada en pleno centro de nuestro BARRIO, calle de VILLAAMIL, 40 y dedicadas por completo al:

SERVICIO DEL AUTOMOVIL EN GENERAL

- MECANICA EN GENERAL
- ELECTRICIDAD Y ELECTRONICA DEL AUTOMOVIL
- CAMBIOS DE ACEITE
- LAVADO
- PARKING (POR HORAS/DIAS)
- APARCAMIENTO COMPLETO O MEDIA JORNADA
- ETC.



Disponemos de un personal altamente cualificado, que nos permiten garantizar cuantos trabajos se nos encomienden, a su justo precio, procurando ofrecer a nuestros clientes en todo momento productos de primera calidad, con el fin de que salgan satisfechos de nuestras instalaciones y **“vuelvan”** por supuesto.



CONSULTORIO LEGAL

LOS ACUERDOS DE LAS JUNTAS PROPIETARIOS

No suele resultar excepcional que en las comunidades de propietarios una minoría de vecinos ejerza su particular dictadura de hecho, tomando decisiones que alteran la normal convivencia. Es entonces cuando un buen día, al entrar en el portal de su casa, encuentra usted a una cuadrilla de obreros tirando abajo cuanto a su paso encuentran. Lógicamente indignado, usted se pregunta quién y cómo ha tomado tan desafortunada decisión y de qué forma pueden hacer valer sus derechos.

Los Estatutos de la comunidad de propietarios regulan ordinariamente la materia que nos ocupa, por lo que habrá que estar a lo que en ellos se indique. En su defecto, nuestra vigente Ley sobre Propiedad Horizontal regula explícitamente las tomas de decisiones y los órganos o personas facultados para tal menester.

El órgano de decisión de la comunidad será la Junta de Propietarios que se reunirá por lo menos una vez al año para aprobar sus presupuestos y cuentas y extraordinariamente cuando lo considere oportuno el presidente, o lo pidan la cuanta parte de los propietarios o un número de éstos que representen el veinticinco por ciento de las cuotas de participación.

La convocatoria la hará el presi-

dente o lo promotores de la reunión, entregándose las citaciones por escrito y en el domicilio de cada propietario. La citación para la junta ordinaria anual se hará, cuando menos, con seis días de antelación y las extraordinarias con la antelación suficiente para que pueda llegar a conocimiento de los interesados.

Recibida la citación se habrán preguntado a menudo cómo tomamos las decisiones en la Junta de propietarios. La respuesta una vez más nos la da la Ley (a falta de Estatutos) en función del tipo de acuerdo que se pretende alcanzar:

1º.- Para los acuerdos que impliquen las aprobación o modificación de los Estatutos o la alteración en la estructura o fábrica del edificio o en los elementos comunes, se requerirá unanimidad de los asistentes a la Junta.

2º.- Para la validez de los demás acuerdos bastará con el voto de la mayoría de los propietarios, que a su vez representan la mayoría de las cuotas de participación.

En el primer caso, se deberá notificar fehacientemente a los propietarios que debidamente citados no comparecieron a la Junta del acuerdo adoptado y si en el plazo de un mes no muestran su disconformidad, el acuerdo les vinculará.

En el segundo caso si no se pudiese obtener la mayoría por falta de asistencia se convocará una segunda Junta y los acuerdos se adoptarán con la mayoría de votos de los asistentes que a su vez representen la mayoría de las cuotas de los presentes. Cuando ni en segunda convocatoria se alcance la mayoría, se podrá acudir al Juzgado para que en Justicia resuelva el Juez competente.

En toda comunidad siempre contamos con el típico vecino díscolo e incordiante que tratará de anular los acuerdos que no le convienen. El único procedimiento con el que cuenta para tal fin, es convencer a un grupo de vecinos que reúnan la cuarta parte de las cuotas de participación y dirigirse al Juzgado, tratando igualmente de convencer a Su Señoría de que el acuerdo resulta lesivo para sus intereses.

También se podrá acudir al Juzgado cuando los acuerdos sean contrarios a la Ley o a los Estatutos.

CASTIÑEIRA Y ASOCIADOS

Pº de la Castellana, 179 9º - A

Tel: 570 28 67/ 91 09

Fax: 571 36 62

Asociación de Padres por la Integración

Somos un grupo de padres que hemos creado en el distrito de Moncloa la **Asociación de Padres por la Integración**, en la que intentamos que toda clase de minusválidos, psíquicos, físicos y sensoriales tengan un centro donde puedan desarrollar sus capacidades, ya que no hemos encontrado ningún lugar donde estas personas puedan seguir su formación una vez terminado el colegio.

Nuestra sede está en la **Parroquia San Federico** en la calle **Isla de Long, 2**.

Damos las gracias por su ayuda en la creación de este proyecto al Concejal y Asistentes Sociales del distrito de Moncloa.

Queríamos que supiérais, que en nuestro barrio existe esta Asociación.

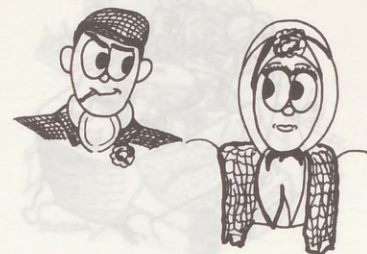
Si queréis comunicarnos con nosotros, podéis hacerlo a través de los siguientes teléfonos:

316 38 59 (Maruja)/450 59 90 (Emilia)

Fdo. Maria del Rosario Gallardo
Presidenta de la Asociación Padres por la Integración
San Federico.

RECUERDOS DE MADRID

ESTÓMAGOS DE LOS MADRILES



Desde siempre Madrid ha sido sinónimo de buena gastronomía porque, a pesar de ser crisol y tubo de ensayo de otras culturas, andanzas y tradiciones, es capaz de improvisar todo un repertorio culinario digno de la más absoluta reverencia. Tan sólo una cosa hace falta para evitar sorpresas; saber elegir y ser consciente de dónde se mete uno y qué va a recibir en la mesa.

Una pregunta parece dar vueltas en el ambiente y es la existencia de una comida tradicional madrileña. Definitivamente se puede decir que la hay, aunque muchos consideren que no es más que una original adaptación de la cocina castellana. En defensa de estos ataques decir que, si bien esto sucede, esos mismos alimentos adquirieron en nuestras geografías un tratamiento diferente y especial.

No es muy necesario clarificar que el plato por excelencia de los Madriles, el más conocido incluso más allá de nuestras fronteras, es el cocido. De poco importa que otras regiones tengan un cocido particular, porque el madrileño es el más popular y más degustado. Tiempos ha que el cocido era almuerzo diario del albañil, del burgués o del sereno, sólo que era a lo pobre, escaso en condimentos. Sólo los domingos se hacía excepción a este mítico plato dando paso a las mesas a la paella, la pescadilla o el guiso de carne. Se le conocía castizamente como el "coci" o el "piri" y era el plato favorito de las tascas.

El primer pescado marino que conocieron los madrileños fue probablemente el bacalao. Lo curaban los maragatos, que lo iban a buscar a los puertos y luego lo traían a Madrid. Aquel bacalao seco fue muy apreciado en la Villa y

Corte y pronto fue guisado con esmero.

Las recetas de bacalao a la madrileña no son hoy por hoy de lo más conocidas, sin embargo la tradicional cultura "bacalaera" continua gracias a los trocitos de bacalao convertidos en los "soldaditos de Pavía". Estas pequeñas porciones de pescado llamadas así porque con una pizca de imaginación pueden llegar a parecerse a los soldados del Regimiento de Húsares de Pavía, que llevaban un penacho en el gorro amarillo en vez de rojo. Antes estaban muy de moda en las tabernas madrileñas y ahora sólo queda una, la Casa Labra, en la calle Tetuán, al lado de la Puerta del Sol.

Justo al revés de lo sucedido con el bacalao, que es más famoso en otras regiones que en la nuestra, le ha ocurrido a las sopas de ajos, aceptadas popularmente en todo el país y con un origen claramente madrileño. A pesar de que muchas zonas pugnen por su procedencia, es Madrid quien la detenta, y es un buen plato para defenderse del frío a base del aceite, ajos picados, pimentón, pan, agua y sal que lo componen.

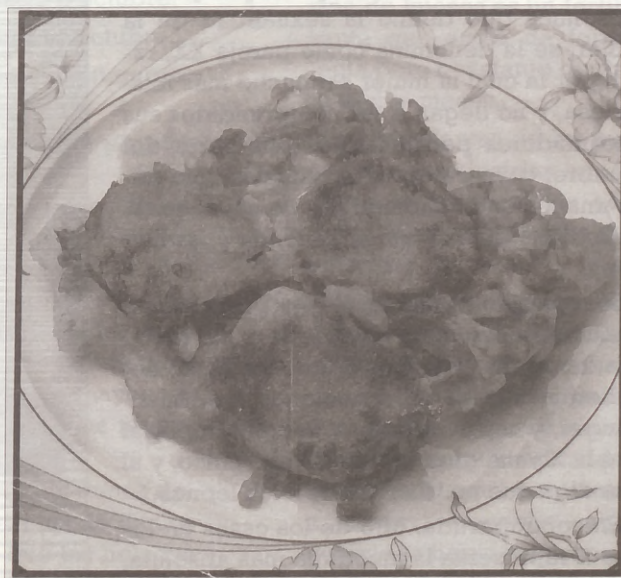
Pero si lo que hay que hacer es pasar una auténtica jornada gastronómica al más estilo madrileño, lo mejor es tomar nota. Primero hay que desayunar chocolate o café. Antes se llevaba la palma el primero, espe-

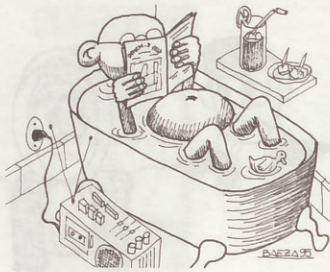
so, hasta el punto de meter la cuchara en el centro de la taza y que ésta se sostuviese. Sin embargo, ahora el café ha ganado posiciones con churros o porras.

A medio día hay que enfrentarse con el aperitivo, que consiste en una caña de cerveza, clara o vasito de vino, que debe ser tinto y un platito de aceitunas. Éstas se preparan de un modo que en algún momento se llamó "a la madrileña", esto es, aceitunas negras aliñadas con aceite crudo, vinagre, sal, cebollitas y una dosis de pimentón picante y dulce. Un ratito después del aperitivo hay que pasar al almuerzo, que puede ser un espléndido cocido, un estofado, sopa de ajos, callos, judías...

A la hora de la merienda se estilaban curiosas costumbres, como conformarse con un café con "media", o sea, medio bollito de pan tostado, a poder ser la parte de arriba, para mojar o no; o incluso el pedir un azucarillo para café, acompañado de una vaso de agua del grifo. Y ya de cena un platito ligero, una merluza, unos huevos o un besugo. ¡Qué aproveche!

SONIA RECIO





EL RINCON DEL DEHESA-HOGO

X, LA LETRA INCÓGNITA

Ante todo, X representa lo desconocido. ¿Ha estudiado usted matemáticas?, ¿sí?. En ese caso sabrá que a las incógnitas de las ecuaciones se las representa con esta letra, ya que antes de resolverlas simbolizan un misterioso número, y debido al quebradero de cabeza que supone hallar su solución, a veces también después de haber intentado despejar la incógnita, el misterio de la cifra persiste.

La letra X siempre se asocia a un misterio. Y si no que se lo digan a Roetgen, el descubridor de los rayos X, que ni corto ni perezoso al desconocer la naturaleza de estos decidió llamarlos X sin buscarse más complicaciones.

Imagínese la escena en el laboratorio científico:

- Eh, Klaus. Acabo de descubrir unos rayos nuevos.
- Vaya, Roetgen, enhorabuena. ¿y cómo los vas a llamar?.
- Había pensado en llamarlos rayos catódicos.
- Pero hombre, esos ya están inventados.
- Bueno, pues entonces rayos X.
- Me gusta, tiene fuerza y es original.
- Sí, y además no tengo ni idea de que están hechos.

Parece claro pues, que X representa lo desconocido aunque una curiosa excepción la constituyen las películas X, que al contrario de lo que pasa con los rayos antes citados, todo el mundo conoce sus contenidos. Estos están poco relacionados en la mayoría de los casos con el mundo científico, pero sin embargo cuentan con numerosos entusiastas.

Lo que sí está relacionado con el mundo científico y de forma muy directa son los cromosomas. Y es sabido que la pareja cromosómica que define la sexualidad de la mujer, se la denomina como pareja XX, razón por la cual la mujer es mucho más misteriosa, y no llegan a ser comprendidos sus encantadores pensamientos por parte del hombre, cuya pareja cromosómica sólo tiene una X siendo llamada XY. De ahí el conocido dicho: *no hay quién entienda a las mujeres*.

Sólo existe un caso en el que X represente un número conocido y se debe a los romanos, hombres prácticos donde los haya, decidieron dejarse de ecuaciones y de mandangas, y resolvieron por decreto imperial que la X valía diez, que la V valía cinco, y al que diga que no lo echamos a los leones.

En contrapartida, otro de los casos en los que X representa la incógnita más absoluta, es el del Señor X, cuya impenetrable perso-

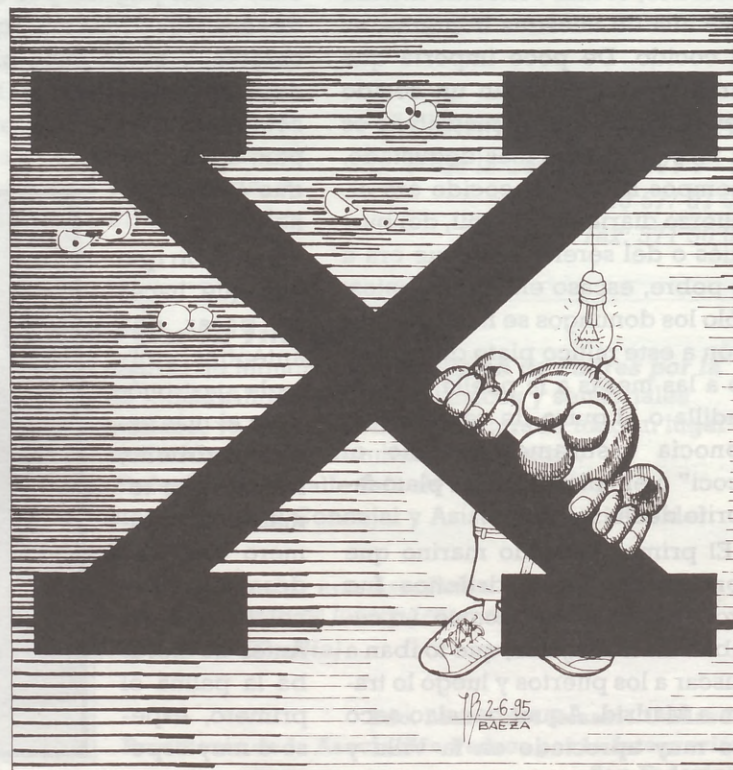
nalidad es difícilmente conocible. Se puede imaginar el grado de dificultad que supone identificarse y relacionarse con la trama de los GAL, habida cuenta que los jueces, policías, periodistas y políticos de todo el país lo intentan con verdadero empeño sin obtener resultados satisfactorios.

Y por último sirva mi propia experiencia para dejar patente los tupidos velos que cubren a la misteriosa X. Siendo presunto perteneciente a la generación X, no tengo ni la más remota idea de lo que ello significa, ni de los derechos, deberes ni privilegios con los que cuento por pertenecer a semejante generación. Así que vaya usted a saber lo que representa X aparte de como decía el maestro Asimov, lo desconocido.

Si después de leer todo esto la letra X le resulta más simpática, coja un boleto quinielístico y rellénelo con quince espléndidas X, nada de unos ni doses, todo X. No le garantizamos que vaya a acertar los quince resultados, pero si así fuese probablemente sería usted el único acertante del pleno al quince.

Anímese a emplear esta letra cargada de simbología, y cuando alguien le pregunte cuando va a devolver ese dinero que le prestaron, encójase de hombres, y diga: "Equis".

JESÚS BAEZA LAFUENTE



UN TOQUE DE COLOR LAS PLANTAS EN VERANO



Conseguirlo es posible con nuestros cuidados

No hay nada más refrescante y atractivo que un jardín lleno de flores de verano. Colorear el jardín durante el estío no es una tarea difícil; sólo precisa unos minutos de atención al día y el riego preciso para que todo un estallido de color inunde nuestra vivienda.

Casi todas las plantas que florecen durante los meses estivales son de temporada, es decir, que hay que replantar de un año a otro, pero ofrecen la ventaja de poder variar su clase y su disposición cada verano, por lo que podemos hacer que nuestra terraza o jardín cambie de imagen anualmente.

Macizos, cesta o jardineras

Si disponemos de una casa con jardín, los macizos de verano pueden situarse en distintos lugares según el propio gusto. Las disposiciones clásicas son en hileras ordenadas o bien en torno a arbustos perennes y rosales.

En general, las plantas más altas se sitúan atrás, la de media altura en el centro y las bajas delante. También se puede optar por elegir sólo un tipo de flor para formar un tapiz, combinando distintas gamas de color.

Un espacio reducido puede dar el toque de color veraniego con cestas colgantes, macetas grandes y jardineras, donde se pueden combinar distintas plantas o la misma en varios colores. La terraza o un determinado rincón del jardín son los destinatarios naturales de este tipo de recipientes.

Combinaciones de plantas y color.

Begonias y fucsias; pensamientos y alhelíes; begonias y amapolas de california son algunas de las muchas combinaciones de plantas que pueden alegrar el verano. Las mezclas de colores ad-

miten todas las variedades de acuerdo al gusto y la personalidad del jardinero, desde contrastes extremos, como amarillo y azul, rojo y naranja, amarillo y rojo, a mantener la misma gama en distintos tonos, o bien optar por combinaciones clásicas: blanco y rosa; blanco y malva; blanco y rojo.

Es muy importante conocer los períodos de floración de cada planta con el fin de, bien hacerlas coincidir, si lo que se persigue es obtener un tapiz multicolor; o bien que la terminación de la floración de unas coincida con el inicio de las flores de otras para que siempre se mantenga el macizo o la jardinera con flores. Estos son los períodos de floración de las plantas de verano más comunes:

- **Agerato:** de julio a octubre.
- **Boca de dragón:** de julio a octubre.
- **Caléndula:** de mayo a octubre.
- **Amapola de california:** de mayo a octubre.
- **Dalia:** de julio a octubre.
- **Clavel:** de junio a octubre.
- **Fucsia:** de junio a septiembre.
- **Alegría:** de mayo a octubre.
- **Petunia:** de junio a octubre.
- **Zinia:** de junio a septiembre.

Dónde y cómo comprar plantas de verano

Aunque hipermercados y floristerías ofertan un amplio abanico de plantas y, en ocasiones, a precios realmente ventajosos; los centros especializados de jardinería o viveros suelen tener los precios más bajos y la mayor variedad de plantas, aún las menos conocidas.

Las plantas de verano nunca deben trasplantarse antes de finales de primavera, ya que las heladas tardías que a veces caen en los

primeros meses de la estación pueden hacerles mucho daño.

Las plantas de igual especie que se elijan deben ser de tamaño parecido. Las hojas tienen que estar tersas, sin manchas y con brillo. Es mejor elegir ejemplares con capullos que plantas ya en flor.

Sea cual sea el tipo de plantas elegidas, las necesidades básicas de todas son las mismas: suelo fértil, buen drenaje y sol. Es preferible, cuando se trata de macizos de verano, plantar en exceso que plantar pocas.

Como plantar los macizos de verano.

1. Limpiar la zona reservada para las nuevas plantas: eliminar malas hierbas y raíces que puedan estorbar.
2. Ensayar, con las plantas aún en las macetas, la disposición final que queremos dar al macizo.
3. Cavar con una paleta hoyos algo mayores que el cepellón de raíces de las plantas, dejando el espacio necesario entre una y otra.
4. Extender, antes de plantar, una capa fina de harina de huesos en cada hoyo. La harina de huesos es un fertilizante que actúa de forma lenta pero constante durante varios meses.
5. Sacar las plantas de las macetas e introducirlas en los hoyos recubriéndolas con tierra, pero sin presionar demasiado.
6. Cuando todas las plantas del macizo estén ya colocadas, dar un primer riego abundante. Una vez trasplantadas deben regarse todos los días, aunque con moderación, hasta que empiecen a crecer; después, sólo cuando la tierra esté seca.

DE 60 Y MAS



¿TE QUIERES LO SUFICIENTE? CUIDA TU AUTOESTIMA (II)

Como os prometimos en la entrega anterior hoy vamos a describir una serie de actitudes y comportamientos que están relacionados con la autoestima. En primer lugar, nos fijaremos en los problemas que plantean los déficits en autoestima y después pasaremos a comentar las ventajas que reporta un nivel adecuado de autoestima.

INCONVENIENTES DE LA BAJA AUTOESTIMA

Las personas con baja autoestima presentan una serie de conductas inadecuadas tanto a nivel propio como en la mayoría de sus interacciones sociales lo que las hace sentirse mal consigo mismas y en casos graves, puede llegar incluso a provocar serios problemas y alteraciones psicológicas. Entre los inconvenientes que manifiestan las personas con falta de autoestima destacan:

- * **Dependencia.** Podemos describirla como la búsqueda constante de aprobación por los demás de nuestras conductas, pensamientos y deseos sin tener en cuenta lo que realmente pensamos, sentimos o queremos nosotros mismos. La conducta dependiente expresa un miedo patológico al rechazo y a la desaprobación. Las personas que muestran este comportamiento viven en "función de" (su marido/mujer, su compañero/compañera, sus hijos, sus amigos, sus padres, etc.), y están totalmente mediatizada por las opiniones y por las críticas de los que les rodean. Aparentemente son personas abnegadas, sin embargo, el costo de vivir para los otros es muy alto y, antes o después, el resentimiento aparece porque es imposible que el esfuerzo titánico que tiene que emplear por agradar a los demás, se vea recompensado de manera adecuada.
- * **Autoconcepto negativo.** Existe otro grupo de personas que son ellas mismas sus peores jueces, suelen juzgarse con criterios muy duros e inflexibles. Se increpan constantemente por cualquier error o equivocación. Se autoinsultan y fustigan con una crítica feroz, les cuesta aceptar elogios por considerarlos inmerecidos, no se gratifican hagan lo que hagan. su propia severidad y subestimación les conduce a la infelicidad.
- * **Culpabilidad.** Los pensamientos de culpa ante un error o una equivocación generan preocupación, aflicción y remordimiento. Las personas hiper-responsables, que muestran una tendencia patológica a autoculpabilizarse, no sólo tienden a asumir sus propios fallos, sino

que suelen cargar también con los errores de los que les rodean y eso les hace sentirse desgraciadas. Este tipo de comportamientos aparte de martirizarles inútilmente, son paralizantes puesto que no está en su mano rectificar los errores del pasado ni controlar, la mayoría de las veces, las conductas equivocadas de los otros.

- * **Perfeccionismo.** Los "perfeccionistas" se marcan niveles de ejecución tan altos que, la mayoría de las veces, ante el miedo al fracaso deciden no actuar. Este perfeccionismo implica no sólo miedo al fracaso sino también, miedo ante lo desconocido; estas personas no se atreven a emprender nuevas tareas, ni a implicarse en nuevas propuestas porque ni tan siquiera controlan lo conocido. Perseguir la perfección fomenta la inseguridad.
- * **Ira.** Este sentimiento negativo aparece cuando se hace difícil el control tanto de la situación como de uno mismo. Se usa la rabia para trasladar a los otros la responsabilidad de nuestros propios sentimientos en lugar de mantenerlos bajo control. Son múltiples las ocasiones para manifestar este sentimiento agresivo, en el coche cuando alguien nos hace una faena, en los juegos competitivos, ante sucesos sociales fuera de control, etc.. La ira es debilitante, produce perturbación e inmoviliza.
- * **Disminución del rendimiento.** La falta de confianza en sus posibilidades hace que, las personas con baja autoestima, rindan peor en cualquier tipo de situación y en particular, en aquellas tareas de carácter evolutivo como pueden ser exámenes, entrevistas de trabajo, juegos de competición, etc. El fracaso no se debe la mayoría de las veces a la falta de capacidad sino más bien al bloqueo que se produce por no tener la suficiente confianza en sí mismo.

VENTAJAS QUE REPORTA UNA AUTOESTIMA SANA

La otra cara de la moneda se refiere a las ventajas que reporta una autoestima sana para la estabilidad y el equilibrio emocional de las personas. Entre las diferentes conductas y actitudes destacan:

- * **INDEPENDENCIA** frente a dependencia. Las personas con nivel adecuado de autoestima se rigen por criterios propios, tienen en cuenta sus necesidades y deseos, no esperan que nadie venga a resolver sus problemas, no tratan con su comportamiento de buscar la aprobación de los demás y reemplazan el sacrificio por el respeto a la individualidad del otro, re-



¿TE QUIERES LO SUFICIENTE?

(continuación)

conociendo sus necesidades de crecimiento y cambio y retribuyendo lo que de la otra persona reciben.

* **AUTOCONCEPTO POSITIVO** frente al negativo. Conlleva la aceptación del propio valor sin confundirlo con los logros. Requiere un conocimiento objetivo de sí mismo y tiene en cuenta tanto sus virtudes y cualidades como sus defectos, delimitando los aspectos que son mejorables y planteándose metas reales para conseguirlos. Pide lo que desea y acepta elogios con naturalidad. Se respeta y ese respeto lo hace extensivo a los otros.

* **APRENDER DE LOS ERRORES** frente a culpabilidad. La actitud más racional y positiva es aprender de las equivocaciones y ver el pasado como algo que no puede modificarse, teniendo en cuenta que angustiarse por el pasado lleva frecuentemente a perderse el presente. Todos los seres humanos pueden equivocarse y rectificar es de "sabios".

* **DINAMISMO** frente a perfeccionismo. El no triunfar en algo que se realizó no significa el fracaso como persona, se trata simplemente que no se ha logrado el éxito en esa tarea específica y en ese momento. Es más adaptativo buscar actividades gratificantes por el mero hecho de realizarlas sin buscar resultados perfectos.

* **AUTOCONTROL** frente a ira. La ira es una emoción inútil para conseguir cambios en los otros pero que sin embargo puede provocar serios problemas no sólo psicológicos sino también físicos. Las expresiones y conductas violentas degradan las relaciones humanas y conducen casi siempre a situaciones difíciles. Hay que aprender a canalizar el enfado y la indignación de forma adaptativa acostumbrándose a pen-

sar de forma diferente para llegar a controlar esta perjudicial emoción. El tener una buena opinión de sí mismo y negarse a ser controlados por los otros es un buen antídoto para combatir la agresividad.

* **RENDIMIENTO AJUSTADO** frente bajo rendimiento. Es necesario analizar de forma objetiva las capacidades y posibilidades con las que uno cuenta y confiar en ellas. Las metas deben ser realistas y ajustadas a dichas posibilidades. Debemos intentar mostrarnos tal y como somos y no enmascarar nuestros posibles fallos sino simplemente asumirlos. Un análisis realista de los factores que pueden influir en una situación determinada es la mejor garantía para afrontarla con tranquilidad y a pleno rendimiento.

Aunque, por falta de espacio, la descripción de las ventajas e inconvenientes no ha sido exhaustiva, si es lo suficientemente amplia para que nos hagamos una idea de la influencia que tiene la autoestima en nuestro comportamiento diario. Queremos insistir una vez más en la importancia que tiene el hecho de cuidar, de mimar, la autoestima para nuestro equilibrio emocional y nuestra estabilidad personal.

El próximo artículo tratará de cómo mejorar la autoestima en los niños.

**Angela Tormo
Luz Lozano**

GABINETE PSICOLÓGICO A.T.
c/ Ofelia Nieto 1 (junto a Telepizza)
tel.:4594341



CARTAS AL DIRECTOR

Este espacio, como es natural, está destinado a vosotros, nuestros vecinos, para que nos expongáis, todos vuestros deseos, inquietudes, ideas y sugerencias y porque no, también vuestras quejas.

Estableceremos un riguroso orden de llegadas y respuestas y no contestaremos a las cartas que de alguna forma sean directamente ofensivas para alguien. A los aficionados a los anónimos que no pierdan el tiempo, tenemos una amplia papelera.

Puesto que el fin de la revista es de carácter social, desecharemos aquellas en que esté implícita la política. Como es natural y normal en estos casos, DEHESA DE LA VILLA, no responde de la opinión de sus lectores-colaboradores.

Críticas, todas las que queráis, si son constructivas mejor, no valen tacos.

Inútil es decirnos que vuestra colaboración será muy bien recibida.

Atentamente, La Redacción.



COLABORACIONES

EL DESPERTAR

No existe mayor relajación después de un baño en el mar que tumbarse bajo el sol en la arena de oro de la playa. Así me hallaba yo este verano, boca abajo sumida en mis pensamientos; calado de agua salada, mi cuerpo se secaba mientras meditaba mirando la fina arena.

Piensen y piensen mal los que muy cerca se encuentran de los que tumbados están, sin querer escuchar conversaciones o disputas que más bien son diálogos de casa. Ese día hubiese preferido no haber estado allí, ya que sin querer me vi envuelta en una situación difícil, creada por una familia que discutía acaloradamente.

A punto estaba de sumirme en un sueño profundo, cuando sus voces me sobresaltaron:

- ¡Es una birria la niña y para colmo no tiene un duro!

Era el reproche de una familia a su hijo en cuanto a los encantos y herencia de su prometida que se hallaba en esos momentos metida en el agua. Criticaban a la ausente mientras ésta se daba un remojón. Todos hablaban a la vez enojando al chico que se defendía de los arrebatos de la poca comprensión de un montón de miembros de su familia, todos contra él. Yo escuchaba a mi pesar. Ganas me daban de incorporarme y ponerles verdes. Me dolía el mal rato que le estaban haciendo pasar al muchacho. Pobre... era tan majo y yo sin poder integrarme en la discusión. Por el contrario, seguía boca abajo sin moverme, con miedo a que advirtiesen que me estaba enterando de todo. Cada rato que pasaba se acrecentaban los insultos a la pobre chica:

- No sé que has visto en ella. Tú que lo tienes todo. ¡Habrás visto cosa igual!. No sé donde has ido a por semejante ejemplar, fea, mal cuerpo, pequeña... Le acompaña todo. Pensamos que serías algo

más sensato en elegir a tu pareja. Y por si era poco uno de esos emigrados.

Qué pena me daba el chico soportando aquel mogollón de críticas.

- ¡Cómo un hombre como tú no ha podido encontrar una mujer de nuestro país!. Mira, aquí en la playa. Fíjate qué chicas hay. Sólo tenías que mover un dedo para que te hicieran caso.

Enojado respondió que no sólo era su novia, que en cuanto se arreglasen sus papeles la haría su esposa. La quería y nadie cambiaría su proceder. El no observaba ninguna alteración en su prometida, era perfecta y sobre el país al cual pertenecía para él no era obstáculo. Los gritos se hicieron oír en la playa con la respuesta del joven a su gente que al no soportarlos corrió a meterse en el mar. Buscó en ella a su amada entre el bullicio que existía debido al calor del verano. No la halló, ya que cansada de esperarle había salido en su busca por otro lado, sin verse.

Ella se reunió con la familia de éste que al verla aparecer cambió totalmente de tema por otro más cordial hacia ella. Mi persona aún boca abajo no salió de su asombro al comprobar tanta falsedad:

- Hija, siéntate a mi lado. ¿Que tal el baño? Estas guapísima con ese bañador. Se lo comentábamos a Jorge, hay que ver como está de maja Charito. No ha podido elegir mejor. Estamos encantados contigo, cariño. Será s para nosotros como una hija. ¿no es verdad, familia?.

- Por supuesto -contestaron-, te queremos.

Uno del grupo decidió bañarse también y ella le acompañó objetando buscar a Jorge en el agua. Ya dentro del mar se separaron varios metros. Pocos minutos más tarde alguien pedía socorro en la

profundidad. Nadie se atrevió a acercarse al que se ahogaba. Ella, sin pensarlo, nadó hasta la persona que pedía S.O.S. Con impulso y decisión se hizo con él y le arrastró hacia la orilla. Entre el asombro de todos le practicó el boca a boca. La víctima reaccionó gracias al arrojo de ésta.

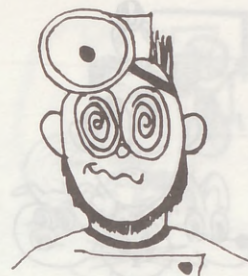
¿Dónde se encontraban en esos instantes los vigilantes de la playa?. No sé, tal vez atendiendo a otro suicida. Sí, porque se le puede llamar así al que se aleja tanto de la orilla. Ya de pie había dejado mi postura en la arena para ir hasta el grupo que había formado el ahogado. Jorge también estaba cerca junto con su familia, admirando todos la valentía de Charito, más aún tratándose del padre de su novio al que había salvado la vida. Éste queriendo mostrarse vanidoso ante ella, se metió más de la cuenta en el mar. No imaginó que ella era campeona de natación con varios títulos en su haber, al margen de los otros muchos méritos que poseía.

Comportémonos humanos. Me dieron ganas de gritar al viento. ¿Por qué tanto racismo y vejación si existe un lugar en el camposanto donde más tarde todos somos de la misma raza?. El color de la piel de la humanidad se convierte en un gris generativo que como todos sabemos se llaman cenizas.

No pude imaginar, obviamente, si la mencionada familia aceptó a Charito de buen agrado, ya que ellos y yo tomamos rumbos diferentes. La playa solitaria y ajena de lo pasado siempre lo hace a la caída de la tarde. Compuesta y sin novios se quedó, ausente en sus mareas, olas y ventiscas, azul verdoso, anaranjado, formado por una línea en su puesta de sol. Jamás me despidió de la mar sin contemplar semejante espectáculo. Este satélite sosiega mi espíritu para continuar día a día en la lucha de la vida. Porque es lucha, sí,

PSICOANÁLISIS Y SALUD

LAS DIFICULTADES EN LOS ESTUDIOS Y EL MIEDO AL FRACASO



Como cada año por estas fechas, los estudiantes se enfrentan a la dura experiencia personal de los exámenes; después vendrán las notas, que siempre califican mucho más que el puro expediente académico, ya que a ellas va asociado un juicio de fondo sobre la valía personal del alumno. De este proceso resulta muchas veces el mal llamado "fracaso escolar", una etiqueta que ya con su solo nombre designa la desvalorizante marca de un fracaso; con ella quedan señalados más de la mitad de los niños jóvenes que no logran concluir su período educativo satisfactoriamente. Claro está que no hay que pretender que todos terminen convirtiéndose en licenciados, pero sí cabe la legítima pretensión de que el largo período educativo sitúe al joven en mundo de los adultos habiéndolo dotado de unas condiciones personales y profesionales básicas.

Por el contrario y curiosamente, lo que realmente sucede es que ni aquellos que son declarados aptos tienen despejado su futuro; por un lado, de los jóvenes que ingresan en la universidad sólo menos de la mitad logran terminar sus estudios; por otro, de aquellos que se deciden por el mundo laboral, tan sólo unos pocos encuentran un trabajo con el que se encuentren identificados e interesados personalmente más allá de la pura necesidad económica.

Si bien es cierto que educar y hacerse adulto no es una tarea fá-

cil, no lo es menos que dada esta situación algo no marcha bien, y ello no parece que se deba a la capacidad intelectual de los estudiantes, ya que no se aprecian diferencias significativas a este nivel entre los "fracasados" y los "no fracasados"; pero cualesquiera que sean las causas, son ellos y sus familias quienes terminan padeciendo las consecuencias. Desde el psicoanálisis sabemos que el campo de los estudios es un terreno propicio para el despliegue de los conflictos personales, y un lugar donde están fijadas muchas expectativas y preocupaciones tanto del estudiante como de su familia. En cualquier caso, lo importante frente a todo esto es saber afrontar los problemas de modo tal que no se conviertan en un obstáculo insalvable, sino que por el contrario sean la oportunidad para aprender de una experiencia que contribuya a capacitar al joven para la vida. Crecer conlleva ir entrando en un nivel de compromiso, de complejidad y de autonomía personal responsable, y este recorrido no se produce sin dificultad. Los síntomas que se desencadenan en tantos estudiantes, especialmente en época de exámenes, son una señal de alarma que indica que la persona está siendo sobrepasada en relación a lo que es capaz de soportar; estos son los trastornos que se hacen visibles por las vías habituales de descarga de los problemas psicológicos: angustia, insomnio, problemas digestivos, dolores de ca-

beza, falta de concentración, de apetito, depresión agotamiento, pesadillas, rebeldía, discusiones familiares, etc.

Frente a estos problemas conviene tener una actitud de respeto, un planteamiento sereno; las exigencias desmedidas y las sobreprotecciones paralizantes no sirven más que para contribuir a la confusión y aumentar el malestar del joven, el cual muchas veces termina en verdaderos extravíos. De lo que se trata es de encontrar la manera para resolver adecuadamente estas dificultades. Cuando esto no lo consigue ni el joven, ni la familia, ni sus profesores, es necesario acudir a un especialista; a este nivel el psicólogo ha de ser capaz de detectar los obstáculos y desde ahí intervenir para trabajar las dudas y conflictos personales, de modo que el joven aprenda a ponerse en juego con sus deseos en la realidad que le toque vivir.

**ESTHER VILLAZOZ LOUREIRO
MANUEL BROCO BARREDO**

CURSO:

LOS PROBLEMAS SEXUALES

- 1.- La sexualidad humana: ser hombre, ser mujer.
 - 2.- Los problemas sexuales y su tratamiento.
- FECHA: Martes, 20 y 27 de Junio,
a las 19 horas

ENTRADA LIBRE PREVIA INSCRIPCIÓN (PLAZAS LIMITADAS)
CONSULTA DE PSICOLOGÍA
Y PSICOANÁLISIS
Bravo Murillo, 95, Apart. 119-B
Telf.: 553 12 76

(COLABORACIONES continuación)

si te integras en la civilización que por lógica estás en ella, indispensable para estar vivo. Viceversa de una isla desierta, ésta exenta de imaginación contribuye a la limpieza de humanos, porque no existen, de subsistir nada haría que se librara del mal que padece la bola terrestre.

Supongamos que fue un sueño y los sueños, sueños son. A veces no todo es un sueño aunque parezca

evidente que soñamos. Nos cuesta admitir que estamos despiertos, para ello nos pellizcamos con el fin de producir en nosotros la sensación de la claridad en nuestra mente. Cuando observamos que nada de lo ocurrido a nuestro alrededor acontece dormido, sentimos una sensación espantosa, al comprobar que lo que en principio creíamos un sueño (valga la redundancia), en la realidad resultó verosímil.

RAQUEL CEJUDO



COMO EMPEZAR UN ACUARIO



Cuando pasamos ante un acuario es muy difícil poder evitar mirarlo, ésto es bastante normal, pues la belleza que reúnen tanto peces como plantas es difícil de encontrar.

Mucha gente cree que tener un acuario es algo complicado, difícil de mantener y sobre todo caro.

Nada más lejos de la realidad, pues con todos los adelantos y competencia entre fabricantes, las atenciones y precios están al alcance de cualquier posibilidad. Cada acuario es un trocito de mundo acuático, las posibilidades de decoración con muchísimas y con pocos medios crearemos un habitat para plantas, animales invertebrados y peces.

La dedicación no nos debe llevar mucho tiempo y con 10 minutos diarios sería suficiente. Los fines de semana y vacaciones tampoco son problema, los fabricantes de alimentos y accesorios han cuidado mucho este tema.

CUADRO DE MANTENIMIENTO

	DIARIO	CADA 15 DIAS	CADA 25 DIAS	CUANDO SEA NECESARIO
TEMPERATURA	✓			
FUNCIONAMIENTO	✓			
ALIMENTACION	✓			
CAMBIOS PREVIOS ANÁLISIS AGUA		✓*		
CONTROL FILTRO O LIMPIEZA SI ES NECESARIO			✓	
LIMPIEZA CRISTALES				✓
SALUD PECES Y PLANTAS	✓			

* HAY PRODUCTOS QUE ALARGAN LOS CAMBIOS DE AGUA

EL PEZ ADECUADO

Resumimos los ideales para comenzar:

- **GUPPYS:**
Preciosas combinaciones de colores.
- **PLATYS:**
Fácil cría.
- **XIPHOS:**
Tranquilidad hecha pez.
- **NEONES:**
Fácil de mantener.
- **TETRAS:**
Pez de agua media.
- **CORIDORAS:**
Util trabajador del acuario.
- **CEBRITAS:**
Peces muy vivos.
- **CICLIDOS ENANOS:**
Comportamiento muy interesante.
- **BETAS:**
Pez impresionante de vivos colores.

Unos ejemplos de combinaciones:

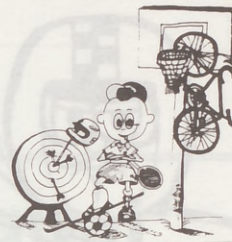
- GUPPYS; TETRAS; CORIDORAS; BETAS
- XIPHOS; MOLLYS; CICLIDOS; ENANOS; CORIDORAS
- PLATYS; NEONES; CEBRITAS; CORIDORAS

ANIMANIA

PRECIOS ORIENTATIVOS

ACUARIOS COMPLETOS	DECORACION	PECES
28 L. desde 8.000 Pts.	RAMAS desde 500 Pts.	GUPPYS desde 225/325 Pts.
38 L. " 9.000 "	PIEDRAS " 500 "/K	PLATYS " 225 "
60 L. " 12.000 "	PLANTAS " 300 "	XIPHOS " 300 "
96 L. " 16.000 "	" plástico " 300 "	NEONES " 200 "
120 L. " 19.000 "		TETRAS " 225 "
		CEBRITAS " 300 "
		BETAS " 350 "

DEPORTES



ELDON F.S. ¡IMBATIDOS!

De nuevo traemos a nuestra revista a los muchachos del antiguo APA-BOS, ahora ELDON F.S. Acabó la liga jugando el último partido contra el ALDEBARAN con un resultado de 6-1 por lo que quedaron campeones y además imbatidos.

Después han participado en la Copa Primavera, disputando la finalísima y como no podía ser de otro modo, pues otro título al zurrón (MARCA, 31/6/95)

Desde aquí nuestra enhorabuena por su buen trabajo.



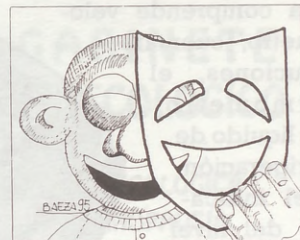
Arriba: Guillermo, Andrés, Félix Hernández (entrenador), Gerardo.

Abajo: Miguel, Pedro, Oscar, Jorge y José.

SE NECESITAN CHAVALES
DE 12 Y 13 AÑOS
PARA EQUIPO DE FÚTBOL SALA
PLAZAS LIMITADAS
LLAMAR EN HORAS DE OFICINA
A FÉLIX HERNÁNDEZ. - Tfno.: 311 11 25

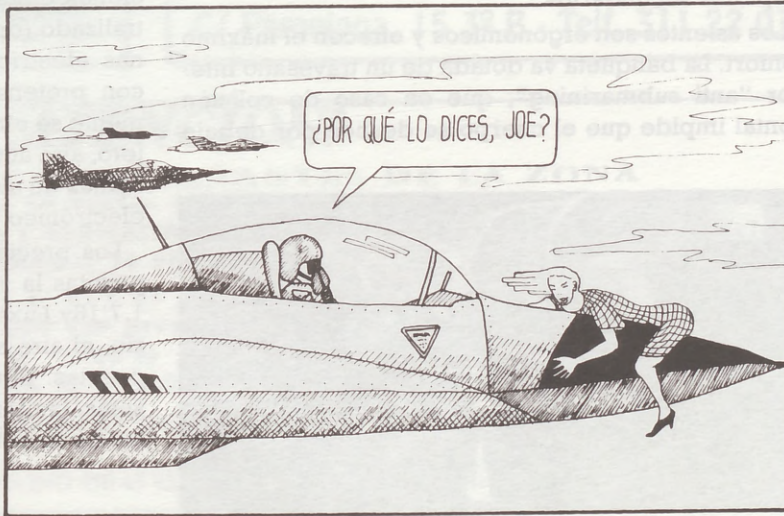
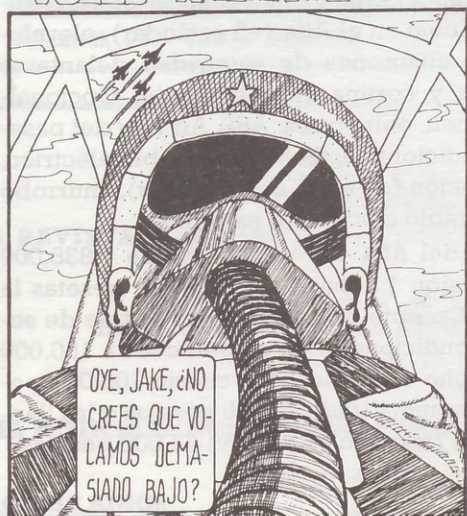


HUMOR



VUELO RASANTE

— POR JESÚS BAEZA —





ALFA 145: JUVENIL, DEPORTIVO E INNOVADOR

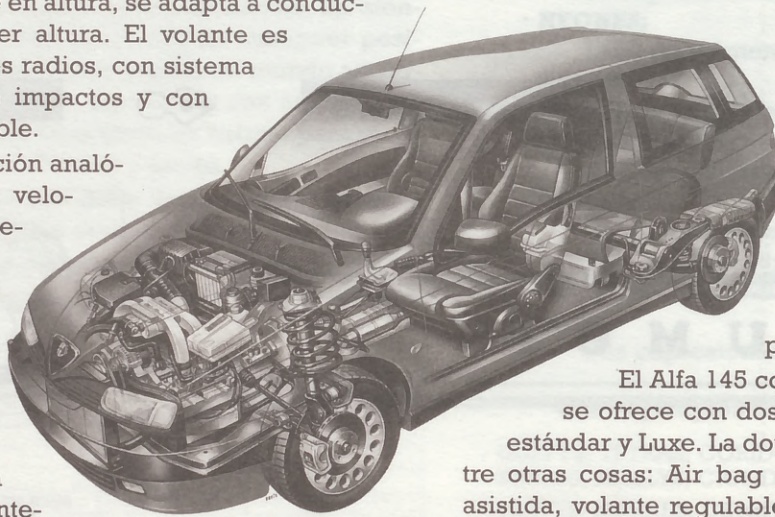
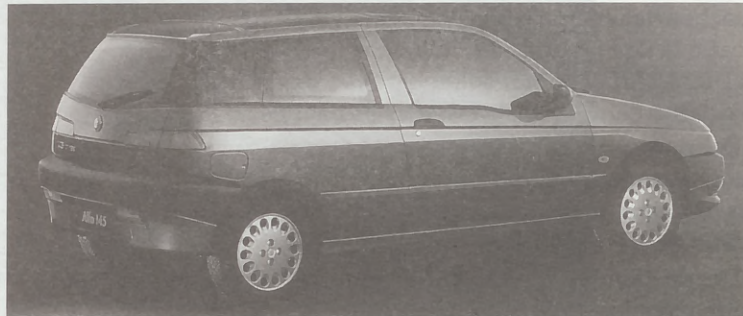
El Alfa 145 es la nueva berlina de dos volúmenes que inaugura una nueva dimensión del espíritu Alfa Romeo coincidente con el actual placer de vivir el automóvil. Los rasgos felinos y sofisticados que caracterizan al 145 se acoplan a la perfección con la tradicional estética italiana de los Alfa. En resumen, un perfecto y equilibrado automóvil.

El habitáculo del Alfa 145 es acogedor y luminoso, en su cuatro plazas reales y cinco oficiales. Una de las características más destacables es su especial atención al confort y amplitud interior. El salpicadero es un claro ejemplo de esto, ya que de él se pueden considerar dos partes; la referida al conductor y la del pasajero, que se ha diseñado para obtener el máximo espacio habitable.

El puesto de conducción, con asiento regulable en inclinación, en altura (en algunas versiones) y el volante regulable en altura, se adapta a conductores de cualquier altura. El volante es deportivo con tres radios, con sistema de absorción de impactos y con columna colapsable.

La instrumentación analógica comprende velocímetro, cuentarevoluciones, el termómetro del líquido de refrigeración y el indicador del nivel de combustible. La consola central aloja los interruptores secundarios.

Los asientos son ergonómicos y ofrecen el máximo confort. La banqueta va dotada de un travesaño interior "anti submarining", que en caso de colisión frontal impide que el cuerpo se deslice por debajo



de la cintura. Los asientos delanteros se abaten y, en el lado del pasajero, tienen un sistema de traslación simultánea hacia adelante lo que facilita el acceso a los asientos traseros. El 145 se ofrece en cuatro motorizaciones: tres de gasolina de ocho y dieciséis válvulas, y una diesel sobrealimentada con turbocompresor. Los tres motores de gasolina son "boxer" de cuatro cilindros enfrentados dos a dos: 1351 cc (90 CV), 1600 cc (103 CV) y 1700 cc 16v (129CV). El turbodiesel tiene 1929 cc (90 CV) tiene como característica más destacada la de un par muy elevado (186 Nm a 2400 r.p.m.) que permite conducir con un estilo dinámico y deportivo.

El Alfa 145 con motorizaciones 1.4 y 1.6 se ofrece con dos niveles de equipamiento: estándar y Luxe. La dotación de serie incluye, entre otras cosas: Air bag para conductor, dirección asistida, volante regulable en altura, cuentarevoluciones electrónico, cristales atérmicos, cierre centralizado (opcional en el Alfa 145 estándar), elevalunas eléctrico, cinturones de seguridad delanteros con pretensor y cortina cubreequipaje. Opcionalmente se ofrecen, entre otros: ABS, Air bag del pasajero, aire acondicionado, techo practicable eléctrico, llantas de aleación (de serie en el 1.7 16v), antirrobo electrónico y radio con frontal extraíble.

Los precios del Alfa 145 oscilan desde 1.838.000 pesetas la versión 1.4 Base, a 2.573.000 pesetas la 1.7 16v Luxe. Excepto ésta última, que lo trae de serie, el aire acondicionado en opción cuesta 150.000 pesetas. El techo solar eléctrico cuesta 105.000 pesetas, la pintura metalizada 35.000 pesetas y las llantas de aleación (excepto el 1.7 16v) 65.000 pesetas.

SONIA RECIO

PESCADERIA PANIZO



SU CALIDAD
INDISCUTIBLE,
SUS PRECIOS SIN
COMPETENCIA.
LE AVALAN

**SAN RESTITUTO, 15 - TEL.: 450 43 05
28039 MADRID**

M miguel M muebles

MOBILIARIO DEL HOGAR
DISEÑO MODERN

ARMARIOS A MEDIDA SIN OBRA

Presupuestos sin compromiso

----- VISITENOS -----
VILLAAMIL, 31 - Tel.: 311 41 33 - 28039 MADRID

REPUESTOS VILLAAMIL



RECAMBIOS • ACCESORIOS • NEUMATICOS
MATERIAL ELECTRICO

Villaamil, 31
28039 MADRID Tels.: 311 41 08/30/31

ASESORIA VILLAMIL, S.L.



VILLAAMIL, 42 - 1º • Fax 450 64 54 • 28039 MADRID



- * ARTICULOS DE REGALO
- * HERRAMIENTAS
- * MATERIAL ESCOLAR
- * DECOMISOS, ETC

Todo a 100, 300, 500, 1000...

CONSTANTE RENOVACION

Villaamil, 21 - 28039 MADRID Tel.: 311 36 27



GABINETE GINECOLOGICO

- CONSULTA TOCologica Y GINECOLOGICA
- PLANIFICACION FAMILIAR. MENOPAUSIA
- CITOLOGIA. COLPOSCOPIA. ECOGRAFIA
- PRIVADA Y SOCIEDADES.

C/ Pamplona, 15 3º B - Telf. 311 22 03

¡ATENCIÓN!

**INDUSTRIALES Y COMERCIANTES DE LA ZONA
DEHESA DE LA VILLA;** Informativo mensual.

La **REVISTA** más leída por su interés y dedicación al barrio, amplía su zona de distribución.
TIRADA: 10.000 ejemplares

DISTRIBUCION GRATUITA
LA PUBLICIDAD MAS LEIDA por sus premios en el **PUBLI ERROR** del concurso
"JUEGUE CON NOSOTROS"

Premios de 50.000 a 150.000 ptas.

LA PUBLICIDAD EN DEHESA DE LA VILLA, la revista del barrio, **ES RENTABLE** y colabora en Obras Sociales y Culturales

INFORMACION: TELEFONO 450.45 93 - CASTILLEJOS, 6 28039 MADRID

E. INFANTIL

E. PRIMARIA - EGB

COMEDOR - ACT. DEPORTIVAS

LICEO SOROLLA

HOMOLOGADO - MIXTO

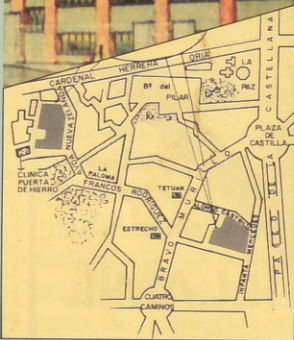
NUEVA ZELANDA, 21 - TEL. 316 43 27 - 28035 MADRID
ALONSO CASTRILLO, 22 - TEL. 570 64 64 - 28020 MADRID

BUP - COU

SELECTIVIDAD

IDIOMAS - INFORMATICA

- Organización pedagógica en la ENSEÑANZA PERSONALIZADA.
- Total dedicación y orientación del Centro hacia sus alumnos.
- El alumno que empieza a los 3 años, puede terminar, bien en la UNIVERSIDAD, o en el mundo del TRABAJO.
- Edificios totalmente exteriores, llenos de luz, ventilación y mucha amplitud.
- Comedor



ABIERTO PLAZO DE MATRICULA: 95 - 96
UN COLEGIO QUE GARANTIZA ENSEÑANZA DE CALIDAD



MOTOR VILLAAMIL

NUEVO CENTRO DE

MECANICA RAPIDA,
LAVADO
Y LUBRICACION
SERVICIO DEL AUTOMOVIL EN GENERAL

RECAMBIOS DE PRIMERA CALIDAD
TRABAJOS GARANTIZADOS
A SU JUSTO PRECIO



- MECANICA EN GENERAL
- ELECTRICIDAD Y ELECTRONICA
- CAMBIOS DE ACEITE
- LAVADO
- PARKING (POR HORAS/DIAS)
- APARCAMIENTO COMPLETO O MEDIA JORNADA

Ayuntamiento de Madrid

Villaamil, 40 Tel. 311 25 51 28039 Madrid.