

EJEMPLAR GRATUITO

EL PUBLERRO

02039

DEHESA de la VILLA

Informativo MENSUAL

AÑO VIII NUMERO 73

JULIO/AGOSTO 95

¡NOS VAMOS DE VACACIONES!



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

SERVICIO A DOMICILIO
 Ayuda en Pamplona, 21 Madrid **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 73 JULIO/AGOSTO 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

Luz Lozano

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/. Ofelia Nieto, 17

Teléfono y Fax: 450 45 93

DEHESA DE LA VILLA

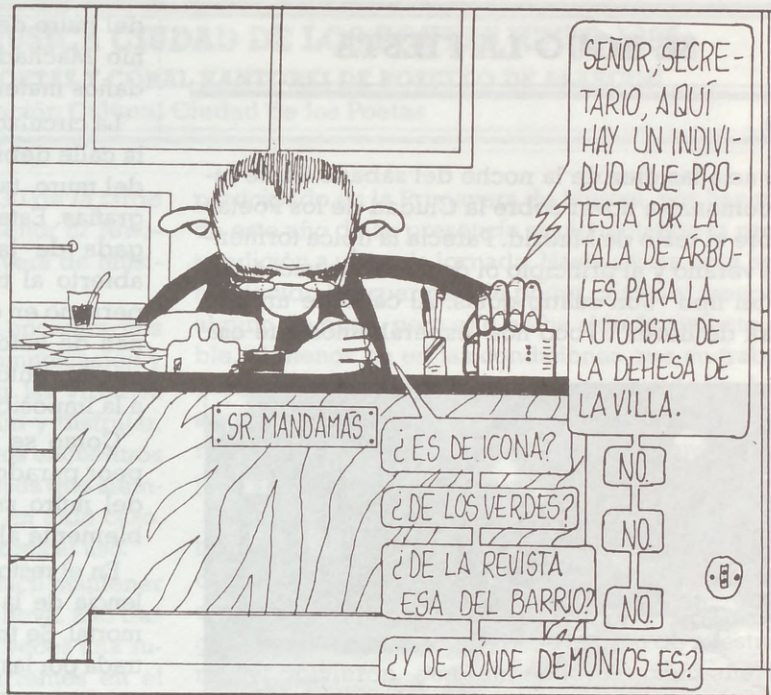
no comparte, necesariamente,
 la opinión de sus colaboradores

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Depósito Legal: M-25151-1988

EL DEFENSOR DE LA FLORA

POR JESÚS BAEZA LAFUENTE



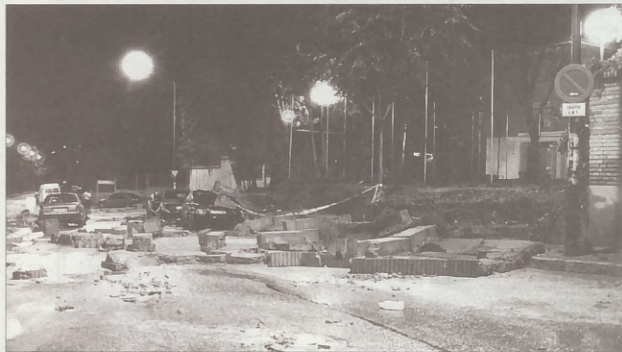
SUMARIO

	Pág.		Pág.
* DEL BARRIO		* EL RINCON DEL DEHESA-HOGO	
Se aguó la fiesta	4	La Ley de la conservación	18
* HABLAN LAS ASOCIACIONES		* SALUD	
IV Primavera de Música CIUDAD DE LOS POETAS ..	5	Ejercicios Gimnásticos Maternales	20
Coral Ciudad de Los Poetas	6	* FAMILIA	
Coral Kantorei	7	El valor de la palabra	22
* CENTRO CULTURAL JULIO CORTAZAR		* COLABORACIONES	
Resumen de Actividades	8	Cosas que pasan	23
* ASOCIACION CULTURAL SAN NICOLAS		* EL MUNDO ANIMAL	
Centro Social San Nicolás	10	La alimentación de nuestras mascotas	24
* REPORTAJE		* ACTUALIDAD	
Por los alrededores de Madrid	16	¡SEGUIMOS EN LA BRECHA!	25
* PSICOANÁLISIS Y SALUD		* MOTOR	
Los problemas sexuales	17	Baleno y Vitara: dos SUZUKIS	26



SE AGUO LA FIESTA

Hacia las diez de la noche del sábado 24 de junio, comenzó a llover sobre la Ciudad de los Poetas y sobre el resto de Madrid. Parecía la típica tormenta de verano y al principio oí decir varias veces frases del tipo "Son cuatro gotas. Al cabo de un rato dejará de llover". Poco nos esperábamos que esa



noche caería sobre Madrid, agua como no había caído en 33 años según datos que facilitó el Instituto Nacional de Meteorología.

El inicial desencanto de los asistentes a la fiesta de la Ciudad de los Poetas que se celebraba ese fin de semana, se convirtió en total pesimismo cuando se percataron de la magnitud de la tormenta que se venía encima. De hecho, la actuación de la orquesta se suspendió, y la cancha de baloncesto que hacía de pista de baile se asemejó bastante a una piscina. No es de extrañar, habida cuenta que los pluviómetros de Ciudad Universitaria recogieron hasta 55 litros por metro cuadrado.

Las sorpresas no acabaron aquí. Ante el asombro de todos comenzó a granizar, al principio moderadamente, y más tarde en forma de bolas de hielo del tamaño de canicas, procedentes de la capas frías de la atmósfera.

Toda esta descarga de agua naturalmente tuvo otras lamentables consecuencias. Garajes y sótanos fueron los más afectados por la tromba de agua. Pero sin duda el más espectacular destrozo causado por la lluvia en el barrio, fue el desplome



del muro del Instituto Isaac Newton que da a Antonio Machado, que afortunadamente sólo produjo daños materiales.

La circulación se vió interrumpida a esta altura de la calle debido a la arena y piedras, así como trozos del muro, tal y como se puede apreciar en las fotografías. Estas fueron realizadas en la misma madrugada de la tormenta, estando ya parcialmente abierto al tráfico el tramo afectado. La policía se personó en el lugar y trasladó a los usuarios de la línea de autobús 127, hasta el final del trayecto, ya que los autobuses debían dar media vuelta debido a la imposibilidad de acabar su recorrido.

Como se puede apreciar en las fotografías, los peor parados fueron los vehículos que ante la caída del muro sufrieron serios desperfectos, y probablemente algún siniestro total.

En el resto de Madrid también se dejó sentir la violencia de la tormenta, cobrándose ésta, una víctima mortal. Se trató de una joven indigente que fue arrastrada por las aguas desde Aravaca hasta Puerta de Hierro, sorprendida mientras dormía junto a unas obras.

En la M-30 un total de 80 vehículos así como un patrullero se vieron sepultados por el agua y el barro, sin producirse ninguna desgracia personal. El agua provino de la Casa de Campo buscando su sa-



lida natural hacia el Manzanares, produciendo destrozos en los coches. Por lo general los seguros de los vehículos, no cubren este tipo de accidente producidos por catástrofes naturales.

La furia de las aguas obligó, asimismo, a suspender el partido de la final de la Copa del Rey, entre el Deportivo de La Coruña y el Valencia, a once minutos del final con empate a uno. El partido continuó días después, dando la victoria al Deportivo. El césped del Bernabéu se convirtió en un arrozal y sus vestuarios se cubrieron de agua hasta más arriba de los tobillos.

Dicen los expertos que una tormenta así no volverá a afectar a Madrid en décadas. Esperamos que así sea.

Es inevitable pensar que bien le vendría a nuestros pantanos este agua, pero si callese de forma más repartida.

Agua sí, pero no toda de golpe.

**Fotos y reportaje:
Jesús Baeza Lafuente.**



IV PRIMAVERA DE MUSICA CIUDAD DE LOS POETAS JUNIO 1995

CORAL CIUDAD DE LOS POETAS Y CORAL KANTOREI DE POZUELO DE ALARCON

Asociación Cultural Ciudad de los Poetas

El sábado 3 de junio de 1995 a las 8,30 de la tarde en templo de la Parroquia la Cena del Señor c/ Antonio Machado, 24, se celebró la IV Primavera de Música Ciudad de los Poetas con gran éxito.

Por cuarto año consecutivo volvemos a encontrarnos en torno a la Música, ese vehículo de comunicación y de amistad que nos permite desarrollar las virtudes de la convivencia y del trabajo en común y disfrutar, unos de forma permanente y otros en estos encuentros periódicos, de los bienes de la cultura, esos que siempre valen más de lo que cuestan y que, en todo caso, prevalecen sobre cualesquiera otros valores al uso.

No hay que ocultar que no siempre es fácil mantener encendida la llama de la ilusión que nos lleva, año tras año, a cultivar y difundir estos bienes. A veces una sucesión de hechos aislados pero concurrentes en el tiempo parecen anunciar el fin de una trayectoria que deseábamos ilimitada. Tampoco es siempre posible aunar, o incluso conocer, las voluntades dispersas que podrían enriquecer encuentros como el que ahora presentamos y, como consecuencia, a todos nosotros de manera individual o colectiva.

Así, una sucesión de hechos que afectan a los diversos grupos infantiles y juveniles que otros años han

participado en la Primavera de Música, nos han privado este año de su presencia aquí, limitando la presente edición a una sola jornada. Hasta última hora hemos mantenido la esperanza de poder contar al menos con alguno de ellos, pero ello no ha sido finalmente posible, al menos no en las condiciones que su trabajo e ilusión merecen, por lo que hemos creído preferible abrir un paréntesis en la esperanza de que en posteriores ediciones su presencia se incorpore de nuevo para bien y gozo de todos.

No obstante, en compensación, contamos con la participación de una Coral invitada con una trayectoria y calidad que nos permitió disfrutar de una jornada excepcional. Algunos de sus miembros salieron hace algunos años de nuestro Barrio, e incluso de nuestra Coral y volvieron con sus nuevos compañeros a compartir con nosotros música y amistad. A unos y otros podemos decirles: gracias por venir, seguís estando en casa.

Y nuestro agradecimiento, en fin, a todos vosotros: los amigos que con vuestra presencia y aliento constantes dais sentido a nuestra labor musical, con el deseo de que permanezcamos unidos durante muchos años más.

PROGRAMA DE CONCIERTO

I

CORAL CIUDAD DE LOS POETAS

PRADO DE VALDEMOSA	Tradicional mallorquina
SEÑOR, ME CANSA LA VIDA	A. Machado y J. A. García
SI LA NIEVE RESBALA	Popular asturiana
YA SE VAN LOS SEGADORES	Salvador Seguí
PATER NOSTER	P. Tchaikowsky
PADRE NUESTRO	Popular extremeña
EL MOLINERO	Antonio José

II

CORAL KANTOREI

LAUDATE DOMINO	C. Yubero
OH LADY FAIR	O. di Lasso
AUDI FILIA	L. Bardos
(Trilogía):	J. R. Jiménez
LA CORRIENTE INFINITA	
EL ÁLAMO BLANCO	
LA ROSA ÚLTIMA	
(De León 6 canciones):	J. A. Galindo
UN PASTOR	
LA CINTA VERDE	
A LA FUENTE DEL OLIVO	Popular cordobesa
CAÑAVERAL	Gustaviano



ENTIDADES COLABORADORAS:

PARROQUIA LA CENA DEL SEÑOR

**ASOCIACIÓN DE VECINOS
CIUDAD DE LOS POETAS**

CENTRO CULTURAL JULIO CORTÁZAR

**CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES
DEHESA DE LA VILLA**



CORAL CIUDAD DE LOS POETAS



La Coral Ciudad de los Poetas fue fundada en el año 1982 por la Asociación de Padres de Alumnos del Colegio E.M. de Hostos, recogiendo las inquietudes musicales de un reducido grupo de estos. Fue incrementándose rápidamente con otros miembros ajenos a dicho Colegio, que compartían las mismas inquietudes musicales, cambiando de nombre para adoptar su actual denominación, constituyéndose como Agrupación Coral abierta a todo el barrio. Actualmente la forman 48 componentes, dirigidos desde 1988 por Marcelo Duarte Silva.

Ha actuado en multitud de lugares, tanto de Madrid como de otras Comunidades Autónomas, con salidas fuera de España en los últimos años. Entre éstas caben destacar los conciertos celebrados en el Ayuntamiento de Viena y en diversos auditorios de Londres y Woodbridge, Auditorio Nacional de Andorra y Universidad de Stirling (Escocia).

Ha participado en numerosos certámenes y encuentros corales, obteniendo diversos premios entre los que cabe destacar los siguientes:

Concurso Coral "Cristo de la Paz" (Madrid):
1991: Primer Premio

Certamen de Canción Castellana Villa de Griñón:
1991: Premio a la Mejor Interpretación de Canción Obligada
1992: Tercer Premio
1993: Segundo Premio
1995: Premio a la Mejor Interpretación de Canción Obligada

Certamen Navideño de Colmenar de Oreja:
1992: Primer Premio

Certamen de Navidad Ayuntamiento de Madrid:
1992: Segundo Premio

Certamen de Participación Ciudadana Ayto. de Madrid:
1993: Medalla de Oro.

Su repertorio se compone de polifonía clásica y canción popular de diversas regiones españolas y extranjeras, con especial atención a la música latinoamericana.

Con motivo de su décimo aniversario realizaron una grabación recogiendo una selección de canciones de estos dos tipos y en 1993 se ha efectuado una nueva grabación, en este caso dedicada exclusivamente a música navideña.

MARCELO DUARTE SILVA

Nacido en Constitución (Chile) donde inició sus estudios de piano con Mercedes Montalvo, Canto Coral con Fray Gabriel del Paine y Dirección Coral con Mario Baeza y Hugo Villarroel.

Posteriormente se dedica a la investigación del folclore de su país natal (especialmente de su región: Maule) creando un conjunto de Danzas y Cantos que aún perdura y que ha efectuado diversas grabaciones sobre temas populares chilenos.

Llega a Madrid en 1967, dedicándose profesionalmente al campo de la Ingeniería Química y la Informática aunque sin abandonar su mayor vocación: la Música.

Aquí siguió un Curso de Dirección Coral impartido en el Real Conservatorio de Música por los más importantes directores de Coro de España.

Ingresó en la Coral Ciudad de los Poetas en 1985, haciéndose cargo de su dirección en 1988.



CORAL KANTOREI



La Coral Kantorei fue creada en Pozuelo de Alarcón (Madrid) en el año 1983.

En 1984 se integró en el Patronato de Cultura del Ayuntamiento de dicha localidad, el cual la financia e incentiva en su desarrollo musical. Actualmente la forman 67 componentes y su directora es, desde su fundación, Cristina Bertullo Falconi.

El nombre de Kantorei se adoptó como homenaje a las primitivas formaciones corales que surgieron en Centroeuropa a finales del siglo XVII.

Ha realizado actuaciones y participado en encuentros y certámenes corales por toda España (La Laguna, León, Egea de los Caballeros, La Coruña...) y también fuera de nuestras fronteras (Hungria, París, Roma...).

Cabe destacar entre sus actuaciones la del Museo Nacional de Arte Romano de Mérida, en 1991, en el Auditorio Manuel de Falla de Granada, interpretando la Misa Criolla, dirigida por su autor Ariel Ramírez en 1992 y en el mismo año el concierto ofrecido en la Iglesia de San Jerónimo el Real, junto con la Orquesta y Coro de la misma.

En 1993 el montaje y diversas interpretaciones de Carmina Burana de Carl Orff, en colaboración con la Coral Boccherini.

En 1994 interpretaron la Misa Oh Magnum Misterium de T.L. de Vitoria en la Basílica de San Pedro del Vaticano.

A lo largo de su dilatada trayectoria han obtenido numerosos premios, entre los que cabe destacar:

Certamen de Habaneras y Polifonía de Torrevieja (Alicante):
1985: Premio Francisco Vallejos, a la mejor habanera

1987: Segundo Premio en la modalidad de habaneras

1989: Primer Premio en la modalidad de Polifonía

1991: Tercer Premio en la modalidad de Polifonía

Certamen de la Canción Marinera de S. Vicente de la Barquera:

1988: Segundo Premio

1994: Segundo Premio

Certamen de Canción Castellana Villa de Griñón:

1995: Segundo Premio

CRISTINA BERTULLO FALCONI

Nacida en Mercedes (Uruguay), en donde cursó sus estudios magisteriales y musicales, que luego prosiguió en Montevideo en el J.M.S.Y. Conservatorio Fallgr-Balzo.

Inició sus estudios de canto con el maestro J. M^a. Martino Rodas, prosiguiéndolos con M^a. Lavinia Piccoli y en Madrid con el maestro Jorge Uribe.

Colabora directamente con "Los Cantores de la Merced", coro "Juventus de Montevideo" y funda el coro "Juventudes del Litoral".

Actualmente es profesora del Conservatorio de Pozuelo de Alarcón y dirige desde su creación la Coral Kantorei. Así mismo dirige desde su creación en 1989, el Coro y la Escolanía de San Jerónimo el Real de Madrid.



Con gran brillantez han terminado los cursos y talleres del C. Cultural Julio Cortázar

Las muestras de lo realizado durante el curso se han celebrado en el salón de exposiciones del Centro. Cada taller dispuso de una semana para exponer su obra que fue elogiada por los visitantes.

Como colofón el día 27 de Junio el Taller de Teatro realizó un muestra con un amplio programa que hizo las delicias del público; en él participaron todos los componentes del Taller, incluso el público intervino eligiendo los temas sobre los que querían que fueran las improvisaciones. El programa constó de un musical, improvisaciones y escenas de tan importantes obras como: EL TARTUFO de MOLIERE; LA BOMBILLA QUE FLOTA de WOODY ALLEN; UN TRANVÍA LLAMADO DESEO de TENNESSE WILLIAMS; SABER A MIEL de SHELAGH DELANEY.

Felicitemos a los monitores y alumnos de los talleres y deseamos que el próximo año se pueda mantener el alto nivel que nos han demostrado este año.



Maite

RESUMEN ACTIVIDADES CULTURALES DEL CENTRO CULTURAL "JULIO CORTÁZAR"-

PERÍODO: ENERO-JUNIO 1995

EXPOSICIONES:

del 9 al 20 ENERO	FOTOGRAFÍA DE GONZALO ORTIZ
del 23 ENERO al 3 FEBRERO	TAPICES DE ISABEL CORRECHER
del 6 al 17 FEBRERO	PINTURA AL OLEO DE LUIS DELGADO MARTÍN
del 20 FEBRERO al 3 MARZO	PINTURA DE OMAR EL MUKHTAR LOGANG
del 6 al 17 MARZO	PINTURA DE ISABEL ORRANTIA VIA
del 21 al 31 MARZO	TINTAS Y ALQUIMIA DE JOSÉ MARÍA GRAU
del 17 al 18 ABRIL	PINTURA DE FEDERICO MORERA DE LA VALL
del 8 al 19 MAYO	OLEOS DE MANUELA REBOLLO Y PACO CÁMARA
del 22 MAYO al 2 JUNIO	OLEOS Y ACUARELAS DE VICENTE LEZAMA
del 5 al 9 JUNIO	TRABAJOS REALIZADOS POR EL TALLER DE CORTE Y CONFECCIÓN
del 12 al 16 JUNIO	TRABAJOS REALIZADOS POR LOS TALLERES DE MANUALIDADES, CERÁMICA Y TAPICES
del 19 al 23 JUNIO	TRABAJOS REALIZADOS POR LOS TALLERES DE FOTOGRAFÍA, PINTURA Y COMIC





TEATRO ADULTOS:

- 27 ENERO "LENGUAS DE GATO" TEATRO DE LA CAVA
- 24 FEBRERO "TEATRO Y VARIEDADES" ANA MARÍA E ISIDRO DE LA VERA
- 31 MARZO "LA RATONERA" LA FARÁNDULA
- 28 ABRIL "LOS COMEDIANTES" TAORMINA
- 26 MAYO "EL CORTO VUELO DEL GALLO" ... LA FARÁNDULA
- 2 JUNIO "MARIBEL Y LA EXTRAÑA FAMILIA" .TEATRO BREVE

MÚSICA Y DANZA:

- 12 FEBRERO GRUPO ANTEARES CANCIONES Y BAILES SUDAMERICANOS
- 3 MARZO LEONARDO NANTES CANCIÓN ESPAÑOLA
- 24 MARZO GRUPO LÍRICO ZARZUELA Y OPERA
- 7 ABRIL ORG. ASOC. "MADRESELVA" DEMOSTRACIÓN BAILES SUDAMERICANOS
- 21 ABRIL BALLET "MARISA FERNÁNDEZ" ... BAILE Y CANTE ESPAÑOL-FLAMENCO
- 5 MAYO RAÍCES EXTREMEÑAS RUPO FOLCLÓRICO EXTREMEÑO
- 15 MAYO CLUB DE LA ZARZUELA ZARZUELAS
- 22 JUNIO BALLET "DIVAS" BAILES POPULARES ESPAÑOLES

TEATRO INFANTIL:

- 16 FEBRERO "EL SOLDADITO DE PLOMO" OKARINO TRAPISONDA
- 16 MARZO "LA BRUJITA PASTELERA" OKARINO TRAPISONDA
- 6 ABRIL "EL ARCA DE NOE" OKARINO TRAPISONDA
- 18 MAYO "CAPERUCITA ROJA" OKARINO TRAPISONDA
- 1 JUNIO "LAS AVENTURAS DE NESTOR PONS" .MARIMBA MARIONETAS
DETECTIVE PRIVADO
- 15 JUNIO "PATROLO Y SUS MUÑECOS" TEATRO LA GAVIOTA

CONCIERTO EXTRAORDINARIO:

- 11 MAYO ORQUESTA DE CÁMARA PARROQUIA "LA CENA DEL SEÑOR"
"WINTERREISE"

CONFERENCIA; CHARLAS-COLOQUIO:

- 9 FEBRERO "EL PROBLEMA DEL AGUA" POR MIEMBROS DE AEDENAT
- 23 FEBRERO "LA PAZ ES INEVITABLE" BEATRIZ G. PRENTICE
- 17 MAYO "REFLEXOTERAPIA" MAITE, FISOTERAPEUTA
- 6 JUNIO "PSICOLOGÍA DE LA VIDA" JUAN CARLOS CABELLERO

CESIONES DEL SALÓN DE ACTOS Y OTRAS SALAS DEL CENTRO

A COLEGIOS, ASOCIACIONES DE VECINOS, COMUNIDAD DE PROPIETARIOS, ETC.....25.-
EL CENTRO TIENE CEDIDA TRES DE SUS SALAS PARA EDUCACIÓN DE ADULTOS



Nuestros mejores deseos de felicidad para JULIO FERNÁNDEZ LÓPEZ, administrativo del Centro, que se ha casado el 17 de junio de 1995.



HABLAN LAS ASOCIACIONES

ASOCIACIÓN CULTURAL SAN NICOLÁS

La ASOCIACIÓN CULTURAL SAN NICOLÁS, como es tradicional a partir del mes de septiembre iniciará sus actividades programadas para el nuevo curso, en cuanto a sus ACTIVIDADES FIJAS, talleres de: Inglés, impartido por nativos, Mecanografía, Manualidades..., en cuanto a sus ACTIVIDADES NO FIJAS, Charlas, cursillos, conferencias, excursiones culturales, ocio y tiempo libre, serán anunciadas a través de nuestra querida revista del barrio, "Dehesa de la Villa" o a través de los tablones de anuncio, existentes en el Centro Social San Nicolás, C/ Sánchez Preciado, 43, teléfono: 450.76.10, de lunes a jueves, de 17 a 20 horas.

Las inscripciones para las ACTIVIDADES FIJAS, comenzarán a partir de mediados de septiembre. los martes y jueves, de 17 a 20 horas, para cualquier información complementaria conectar en el número de teléfono reflejado con anterioridad.

Las ACTIVIDADES FIJAS, son las que a continuación detallamos:

TALLER DE INGLÉS, impartido por nativos

LUNES Y MIÉRCOLES, de 17.30 a 20.30 horas

MARTES Y JUEVES, de 17.30 a 20.30 horas

(Clases de una hora de duración)

TALLER DE MECANOGRAFÍA

LUNES Y MIÉRCOLES, de 17.30 a 19.30 horas

(Clases de una hora de duración)

TALLER DE MANUALIDADES

MIÉRCOLES, de 17.30 a 19.30 horas

(Clases de dos horas de duración)

En cuanto a las ACTIVIDADES NO FIJAS, trataremos aspectos de plena actualidad tales como: Fomento de Empleo, Medio Ambiente, Drogodependencias, Intoxicaciones alimentarias, Alimentación y Nutrición, Osteoporosis en la 3ª Edad, Colesterol, temas relacionados con el Consumo, (Derechos y Deberes), son algunos de los ejemplos, y por supuesto todos ellos que nos sean propuestos por su interés general.

Como siempre contamos con vuestra presencia y colaboración. OS ESPERAMOS

LA JUNTA DIRECTIVA

ASOCIACIÓN CULTURAL SAN NICOLÁS

Centro Social San Nicolás
C/ Sánchez Preciado, 43
28039 MADRID

PUBLIDEHS S.L.



TIENEN EL GUSTO DE COMUNICAR A VDS.

SU CAMBIO DE DOMICILIO

POR NECESIDADES DE AMPLIACION

Y MEJOR SERVICIO

NUESTRO NUEVO DOMICILIO

C/ Ofelia Nieto, 17

Tel. y Fax: 450 45 93

DEHESA de la VILLA

GUIA UTIL DEL HOGAR
POR ESPECIALIDADES

☎ 450 45 93

**EL
PUBLIERROR**

**JUEGUE
CON
NOSOTROS**

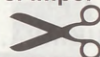
de 50.000 a 150.000 ptas en premios

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 4 DE AGOSTO DE 1995

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

¡SUERTE!

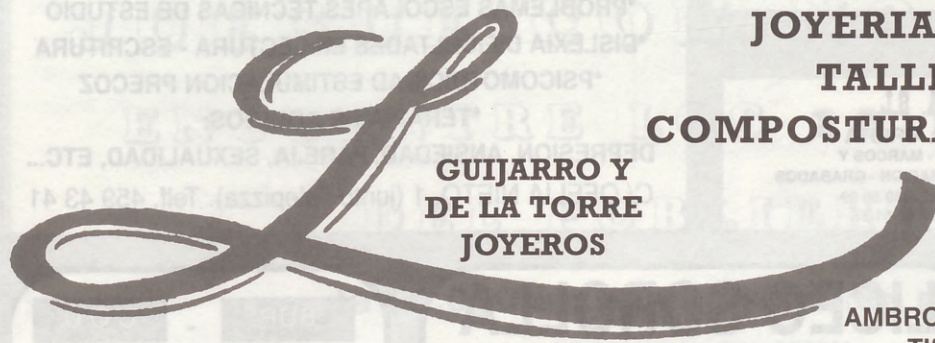
NOTA: Los errores de
"Juegue con nosotros"
sólo se encuentran en la
publicidad.

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.



**GUIJARRO Y
DE LA TORRE
JOYEROS**

**JOYERIA Y RELOJERIA
TALLER PROPIO
COMPOSTURAS GARANTIZADAS**

AMBROSIO VALLEJO, 4
Tlf.: 311 36 73
28029 MADRID

FACILIDADES DE PAGO

GUIA UTIL DEL HOGAR POR

EL TELEFONO DE LA SOLUCION SIEMPRE

ASESORIAS



311 53 13
VILLAAMIL, 42-1° C • Fax 450 64 54 • 28039 MADRID

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

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

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

ELECTRICIDAD



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

INSTALADOR ELECTRICISTA
AUTORIZADO Nº 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 CRISTA
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
IANO, 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.
*PROBLEMAS 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

COMEDOR - 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

AR 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 DOMICILI

Autorizados por el Ministerio de Industria

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

ESTANCO

TABACOS

- Tabaco 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

PESCADERIAS

Pescadería PANIZO

Precios si competencia
San Restituto, 15 - Tel.: 450 43 05

ELECTRODOMESTICOS

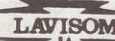
ELECTRODOMESTICOS CUBILLAS

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

ELECTRONICA Y ELECTRICIDAD

Panasonic / Technics

SERVICIO TECNICO TV - VIDEO
CAMARAS - FAX - TELEFONIA



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



Madrileña de Suministros electrónicos
Pº de la Dirección, 28
28039 Madrid
Tels.: 311 11 25/31 26/51 26 - Fax 311 34

Suministrador de
SIEMENS, OSRAM
SPRECHER + SCHUH



Distribuidor primeras
marcas del ramo
eléctrico industrial y
doméstico.
Grandes descuentos
a Industriales, Comuni-
dades de Propieta-
rios y lectores de
Dehesa de la Villa

PUERTAS

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 VAGNADA

Lunas para Automóviles • Techos Solares
Láminas Antisolares • Autorradios • Alarmas Servicio
de Grúa • Radio-Teléfonos
Cargas de Aire Acondicionado
Mecánica en General
Avda. Monforte de Lemos, 142
Tels.: 373 72 32 - 386 47 99 - 386 17 84



- TERAPIAS INDIVIDUALES, FAMILIARES Y DE PAREJA
- TERAPIAS 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 PUBLIERROR

de 50.000 a 150.000 ptas. en premios

(¡ vea en pág. 11 cómo conseguirlos!)

FARMACIAS DE GUARDIA

FARMACIAS DE GUARDIA DEL 24 DE JULIO AL 31 DE AGOSTO

JULIO

- DIA 24**
Orense, 29
Pza. Redondela, 3
Islas Aleutianas, 5
- DIA 25**
Capitán Blanco Argibay, 45
Pedro Rico, 13
Melchor Fdez. Almagro, 12
- DIA 26**
Bravo Murillo, 108
Orense, 83
Fermín Caballero, 76
- DIA 27**
Olite, 48
Monforte de Lemos, 151
Isla de Arosa, 21
- DIA 28**
Garcinuño, 31
R. Gómez de la Serna, 79
Palencia, 2
- DIA 29**
Barón del Castillo, 2
Lazaga, 9
Comandante Zorita, 6
Villaamil, 263
Fermín Caballero, 29
Cristina, 13
- DIA 30**
Capitán Haya, 56
Hernani, 19
Gavilanes, 10
Alfredo Marquerie, 9
La Bañeza, 43
Bravo Murillo, 193
- DIA 31**
Ribadavia, 9
Pinos Alta, 92
San Raimundo, 13

AGOSTO

- DIA 1**
Infanta Mercedes, 79
Molins de Rey, 4
Celanova, 1
- DIA 2**
Isidro Fernández, 11
General Aranda, 7
Valderrey, 7
- DIA 3**
Bravo Murillo, 339
Sarría, 56
- DIA 4**
Cándido Mateos, 10
R. Gómez de la Serna, 123
Dr. F. Rubio y Galí, 8
- DIA 5**
Sancho Nuño, 1
Pedro Texeira, 9
Avda. Betanzos, 61
Leñeros, 52
Azucenas, 24
- DIA 6**
Bravo Murillo, 168
Tremps, 22
Pza. Verín, 3
Mártires de la Ventilla, 4
Valderromán, 12
Fermín Caballero, 8
- DIA 7**
Bravo Murillo, 289
Antonio Machado, 37
Cardenal Herrera Oria, 241
- DIA 8**
Hierbabuena, 13
Isla de Java, 78
Orense, 12
Avda. Ferrol, 25

DIA 9
Hernani, 68
Amadeo Gómez, 3

DIA 10
Ponferrada, 10
Capitán Haya, 25
Angel Mújica, 1

DIA 11
Santiago de Compostela, 32
Infanta Mercedes, 59
Dr. F. Rubio y Galí, 68

DIA 12
Nº Sra. de Valverde, 65
Orense, 29
Francos Rodríguez, 102
Islas Aleutianas, 5
Pza. Redondela, 3
Pº Dirección, 95

DIA 13
Pedro Barreda, 7
Capitán Blanco Argibay, 45
Gral. Ramírez de Madrid, 18
Artajona, 45
M. Fdez. Almagro, 12
Pedro Rico, 13

DIA 14
Nuria, 34
San Martín de Porres, 41
Margaritas, 2

DIA 15
Olite, 48
Monforte de Lemos, 151
Isla de Arosa, 21
Carmen Portones, 7
Oviedo, 35

DIA 16
Finisterre, 17
Alfredo Marquerie, 23
Isla Malaita, 7

DIA 17
Monforte de Lemos, 109
Villaamil, 21
Pza. Norte, 8

DIA 18
Villaamil, 51
Pza. Padrón, 1

DIA 19
Villaamil, 78
Ribadavia, 27
General Moscardó, 3
Isla de Ons, 22
Cerro del Castañar, 74
Julio Palacios, 2

DIA 20
San Enrique, 18
Arroyo, 12
Isla Cristina, 9
Pico de la Pinareja, 1
Pedro Rico, 49

DIA 21
Isla de Arosa, 43
Numancia, 10

DIA 22
Alonso Nuñez, 31
Angel Mújica, 54
Marqués de Viana, 66

DIA 23
R. Fernández Villaverde, 33
Ceuta, 7
Velayos, 36

DIA 24
Ochagavía, 18
Gral. Ramírez de Madrid, 27
Avda. Cardenal Herrera Oria, 4

DIA 25
Nº Sra. del Carmen, 42
Alcalde Martín de Alzaga, 3

DIA 26
Castilla, 12
Presidente Carmona, 8
Cañaverál, 24
Valdesangil, 57
La Masó, 2
Compostela Sur (Local 77)

DIA 27
Jerónima LLorente, 40
Nº Sra. de Valverde, 14
Infanta Mercedes, 103
Magnolias, 116
Islas Marshall, 2

DIA 28
Dr. F. Rubio y Galí, 69
Ramón Gómez de la Serna, 99

DIA 29
Comandante Zorita, 48
Valderrey, 53
Villa Marín, 4

DIA 30
Pinos Alta, 16
Ponferrada, 35
Ginzo de Limia, 51

DIA 31
Avda. Juan Andrés, 16
La Bañeza, 3
Lérida, 6

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
Valderrodrigo, 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

- 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

AMBULAN
AMBULAN
BOMBERO
GUARDIA

ALCOHOLICO
AYUDA EN C
AYUNTAMIE
FUNDACION
FUNDACION
HERMANDA
INFORM. PER
INFORMACI
INFORMACI
OBJETOS PE
OFIC. INFOR
OFICINA PRO
RECOGIDA I
RECOGIDA I
RECOGIDA I
SOC. PROTE
TELEGRAMA



Esta firm
su calida

La recie
vicio de c

TODO M
mentar la

Con pr
Tetuán, E
ciales pu

- CON

- CON

- CON

- BAC

- BAC

- BAC

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 ANONIMOS	3418282
AYUDA EN CARRETERA	7421213
AYUNTAMIENTO DE MADRID	5881000
FUNDACION AYUDA CONTRA LA DROGADICCION	900161515
FUNDACION ANTI-SIDA ESPAÑA	900111000
HERMANDAD DONANTES DE SANGRE DE LA S.S.	900100799
INFORM. PERMANENTE DE SERV. SOCIALES	900100333
INFORMACION TELEFONICA003
INFORMACION TRAFICO	900123505
OBJETOS PERDIDOS	5884346
OFIC. INFORM. AL CIUDADANO (M. INTERIOR)	900150000
OFICINA PROTECCION AL VECINO	5882681
RECOGIDA DE ANIMALES MUERTOS	5522786
RECOGIDA DE COCHES ABANDONADOS	900102000
RECOGIDA DE MUEBLES	4052119
SOC. PROTECTORA DE ANIMALES Y PLANTAS	3112642
TELEGRAMAS POR TELEFONO	5222000

AVERIAS

CANAL ISABEL II	5933519
ENDESA	5633849
GAS NATURAL	5896111
IBERDROLA	3663200
TELEFONICA)002
UNION FENOSA	5944994

TRANSPORTE

E. M. T.	4019900
ESTACION AUTOBUSES AUTO-RES	5517200
ESTACION CONTINENTAL AUTO	5330400
ESTACION SUR AUTOBUSES	4684200
METRO	5524900
RENFE	5630202

TAXIS

Gremial	4475180
Radio Taxi Asociación	5930686
Radio Taxi Independiente	4051213
Radio Teléfono Taxi	5478500
Tele Taxi	4459008

¡HOY COCINAMOS PARA USTED!



Platos recién cocinados
Servicio a domicilio

¡¡CONFECCIONE SU PROPIO
MENU Y CONSULTEENOS!!

C/ Navarra, 14-Tel. 4590802

Juan Vercher Gascó es un profesional de la hostelería valenciana que lleva 3 años afincado en Madrid donde regenta el LIBRE GANDIA PLAYA, situado en el nº 182 de C/ Bravo Murillo.

El excelente servicio que presta y los riquísimos platos que prepara le han servido para hacerse con una clientela fiel y cada vez más numerosa, lo cual le ha obligado a aumentar las prestaciones de su negocio.

El pasado Diciembre se puso en marcha TODO PAELLA, servicio a domicilio de arroces y fideuá valencianos.

Esta firma se ha puesto en tiempo récord a la cabeza de los negocios especializados en este producto gracias a su calidad y punto exacto de cocción, secreto inconfesable del Señor Vercher.

La reciente inauguración de otro bufette en la calle Orense nº 12 y la puesta en marcha de TODO MENU, otro servicio de comidas a domicilio, son los nuevos retos que Juan, junto a sus socios se ha planteado.

TODO MENU es la respuesta que da este industrial hostelero a los clientes asiduos a TODO PAELLA, ya que al aumentar la oferta de platos, éstos no se cansan y pueden disfrutar de este servicio a menudo.

Con productos naturales y todo absolutamente recién hecho, este servicio a domicilio abarca las zonas de Tetuán, Estrecho, Salamanca, Chamamrtín, Chamberí, Barrio del Pilar y Arturo Soria, aunque en ocasiones especiales pueden desplazarse a cualquier otro punto de la ciudad.

Sirvan de ejemplo estos platos que presentamos a continuación:

- CONEJO AL AJILLO
 - CONEJO CON TOMATE Y PIMIENTOS
 - CONEJO EN ESCABECHE
 -
 - BACALAO REBOZADO
 - BACALAO A LA VIZCAINA
 - BACALAO AL PIL-PIL
- 2.200 Pts.
- 2.500 Pts.



LA AUTENTICA VALENCIANA

Paella para DAR Y LLEVAR

EN MENOS DE UNA HORA puedes recogerla o te la llevamos a casa

459 80 00

C/ NAVARRA 14 (junto M. Estrecho)



Por los alrededores de Madrid TOLEDO Y SUS MUSEOS

Toledo, ciudad de solera histórica, reino árabe y reducto de comuneros. Capital de España que entregó su guardia a Madrid en el año de gracia de 1563. Mítica por su afamado Alcázar, símbolo desgaciado de una España dividida.

Fue reino visigodo con capital desde el año 573 hasta el 711. Entregada en manos de los árabes, pasó más tarde a ser un reino de Taifa tras la caída del califato de Córdoba en 1035, durando hasta su capitulación ante Alfonso VI en 1085.

El arte llena Toledo y convierte la ciudad en un legado de sabiduría, un retrato histórico de nuestra España rica en cultura y pobre en saber mantenerla. Circo, acueducto y dos puentes romanos. En la muralla, las puertas de Bisagra, del Sol, de Cambrón y Nueva de Bisagra. De la época musulmana es la Iglesia del Cristo de la Luz, antes mezquita. Mudéjares, las iglesias de San Ramón, San Vicente y del Cristo de la Vega, y las antiguas sinagogas de Santa María la Blanca y Nuestra Señora del Tránsito.

De lo más destacado, los museos que pueblan la Villa. El del Alcázar destaca por su miscelánea manera de recoger elementos y objeto del ejército. El Alcázar fue fortaleza en época romana, visigoda y árabe. Alfonso VI, tras la conquista, fijó su residencia en él, siendo imitado años más tarde por Carlos I y Felipe II, después de la reconstrucción realizada en 1535. Fue destruido en 1710 durante la Guerra de Sucesión. En 1771 es cedido por Carlos III al Cardenal Lorenzana para que fundara la casa de la Caridad. Las tropas de Napoleón lo incendian en 1810. Se reedifica en 1882 y se instala en él la Academia General Militar. En 1887 otro incendio lo destruye siendo nuevamente reconstruido y utilizado para el mismo fin hasta la Guerra Civil Española. De todo el museo destaca de su colección de armas las procedentes de la Fábrica de Armas de Toledo.

De muy diferente talante es el Museo de Santa Cruz, que contiene arqueología, pintura, escultura, tapices, orfebrería, mobiliario y documentos. Creado en 1961 con este título, reúne las colecciones de los antiguos museos arqueológico y Parroquial de San Vicente. El museo consta de tres secciones: arqueología, que recoge las culturas hispano-romana, visigoda, árabe y mudéjar; Bellas Artes, en la que se destaca la colección de pinturas toledanas de los siglos XVI-XVII; y el de Artes Industriales, que comprende la cultura popular y la tradición artesana local.

Como toda gran catedral, la Toledana goza de un excelente Museo Tesoro Catedralicio. La Seo fue mandada erigir por Fernando III y el arzobispo Ximénez de Rada, quienes colocaron la primera piedra en 1227.

En este emplazamiento estuvo la Mezquita Mayor

de Toledo, demolida por Alfonso VI. Dentro del conjunto catedralicio destaca el Tesoro-Relicario, sala Capítular, Sacristía, Coro y Capilla Mayor. En la Capilla del Tesoro se exhibe la custodia realizada por Enrique de Arfe en el siglo XVI. En la Sacristía se puede admirar un Apostolado y el Expolio de El Greco, así como pinturas de Goya, Tiziano, Rafael, Van Dyck, Bellini y un San Francisco de Asís tallado por Pedro de Mena.

Y que sería de Toledo sin el Greco, que cuenta con su propia casa y Museo, situada en pleno corazón de la judería. La denominada Casa del Greco perteneció a Samuel Leví, tesorero del rey Pedro I de Castilla y con posterioridad fue el Marqués de Villena, justo en el período que la habitó El Greco. La casa y el museo fueron abiertos al público en 1910 bajo el patrocinio del Marqués de la Vega-Inclán. Entre otras obras de El Greco, se exhiben el Apostolado, San Bernardino, Vista y Plano de Toledo y El Redentor.

SONIA RECIO





LOS PROBLEMAS SEXUALES

Estudiar la sexualidad conlleva poder dar cuenta de la gran complejidad que este fenómeno presenta en los humanos, ya que para nosotros y a diferencia de los animales no se limita ni a la reproducción, ni a una unión genital en exclusiva; es de todos conocida la importancia que tiene para las personas la relación entre la sexualidad y la vida psíquica.

En primer lugar hay que decir que no existe hombre o mujer que no haya tenido algún problema de este tipo en algún momento de su vida y no es de extrañar, porque ningún instinto ha sufrido tanto los efectos de la represión como el instinto sexual; tan frecuentes son estos trastornos que incluso hay tendencias de la psicología que los consideran normales, basándose para ello en criterios estadísticos, confundiendo de este modo lo frecuente con lo normal. La realidad es que por el encuentro entre naturaleza y cultura es inevitable el conflicto; por un lado es imposible no tener deseos sexuales y por otro es imposible pensar que estos deseos no vayan a estar regulados y por tanto reprimidos de algún modo, de ahí que a cada persona se le plantea encontrar la manera de resolver la controversia entre lo que desea y lo que ella misma se permite o lo que por las normas sociales le está permitido desear; de ahí también que sean tan frecuentes los síntomas y las dificultades a este nivel. Falta de orgasmos, eyaculaciones precoces,

frigideces, impotencias duraderas o breves, falta de apetito sexual, dificultades en la penetración, son problemas con un alto grado de generalización entre la población. Además hay otros muchos trastornos sexuales que no aparecen como tales en la conciencia del que los padece; trastornos que se suelen manifestar indirectamente desencadenando problemas de pareja, produciendo una insatisfacción general, dando lugar a síntomas y enfermedades psicósomáticas, crisis de ansiedad, depresiones, etc.

En psicoanálisis sabemos que los problemas sexuales son uno de los modos de expresión de los conflictos psicológicos del sujeto, los más habituales suelen tener que ver con barreras inconscientes que la propia persona se pone sin poder evitarlo cuando intenta acercarse a su pareja sexual; al confrontar su deseo sexual en la relación con los demás, se hace visible la dificultad, de este modo lo que habría de ser un encuentro placentero, se transforma en una insatisfacción.

No debemos confundir sexualidad con genitalidad; en los humanos la sexualidad es algo muy complejo; es el deseo, es lo que tiene que ver con las apetencias, con los rechazos, con los gustos, con los ascos, con los atrevimientos, con las inhibiciones, y todo esto dicho en el amplio sentido de la palabra. Sexualidad es la manera de desear peculiar de cada persona y que para realizarse

tiene que ponerse en juego en la relación con los demás. Las dificultades que se hacen tan evidentes en la relación sexual genital, son las mismas que se presentan en las relaciones en general, aunque estas últimas pasan más desapercibidas, por eso el grado de satisfacción en la relaciones sexuales, nos sirven de termómetro para evaluar la salud psicológica de las personas.

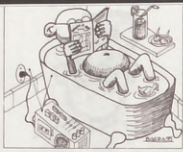
Intentar resolver estos problemas plantea un trabajo de investigación sobre el propio psiquismo.

Este trabajo no lo puede hacer uno mismo, porque se trata de intervenir sobre procesos inconscientes.

El psicoanalista es el profesional capacitado para investigarlos, para tratarlos y de este modo ayudarle al paciente a resolver estos obstáculos que de no ser atendidos, se arrastran muchas veces toda la vida.

**ESTHER VILLAHOZ LOUREIRO
MANUEL BROCO BARREDO**

CONSULTA DE PSICOLOGÍA
Y PSICOANÁLISIS
C/ BRAVO MURILLO, 95 EDIF. B,
APART-119
TELF.: 553 12 76



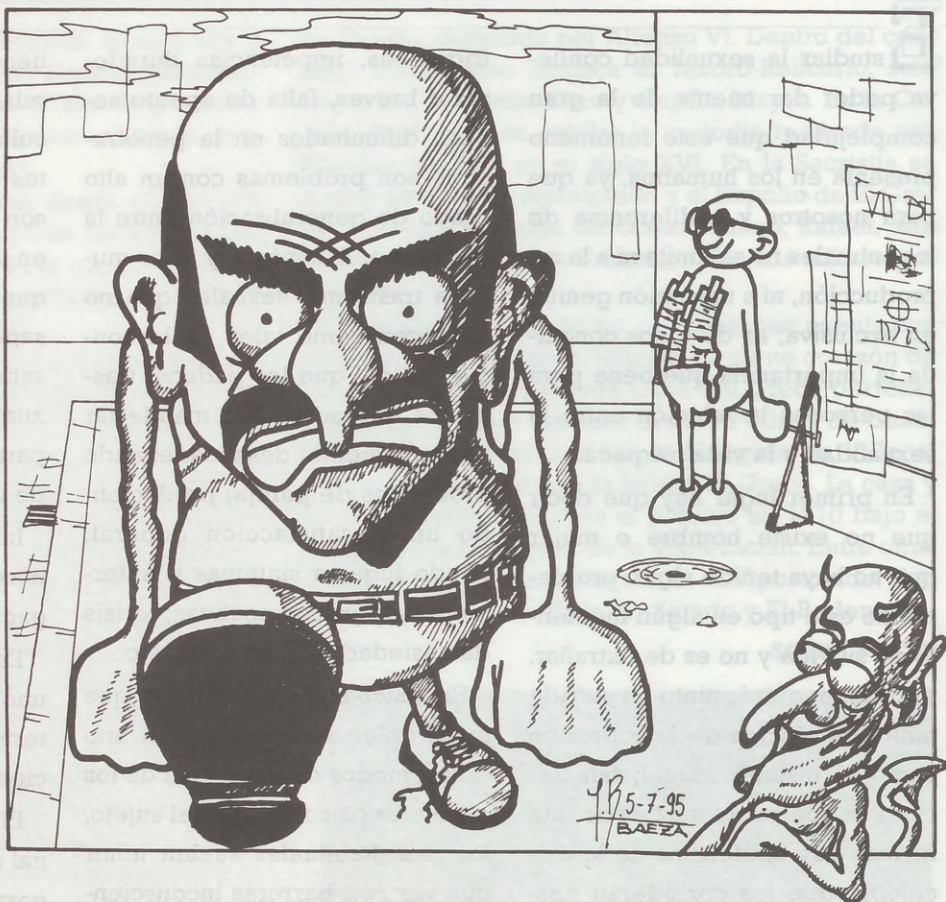
LA LEY DE LA CONSERVACION

Aquel día Sisebuto se despertó de un humor de perros, y lo primero que hizo al abrir los ojos fue volverlos a cerrar lo más fuerte que pudo. También utilizó toda su fuerza, pero esta vez la de sus pulmones, para vociferar a su mujer, y maldecirla por levantar la persiana y dejar así que la luz entrase desconsideradamente en la habitación. La mujer de Sisebuto atribuyó el extraño comportamiento de su amado esposo al cansancio, ya que habitualmente el método que utilizaba para protestar por la súbita iluminación del dormitorio, era arrojarle una bota a la cabeza con admirable puntería, esfuerzo que hoy no parecía dispuesto a hacer. Dolores, en su infinita bondad, había aprendido a encajar el golpe aunque ella hubiera podido esquivarlo, ya que aquello parecía complacer a su marido.

Cada músculo del cuerpo de Sisebuto protestaba al moverse para ponerse la ropa, y su boca expresaba estas protestas de forma bastante eficaz articulando gruñidos, que hasta un cerdo hubiese tenido dificultades en reproducir.

Aquel hombre se empeñaba en tener el desayuno ya preparado cuando se sentaba a la mesa, desayuno que Dolores elaboraba siempre por duplicado. Si preparaba café solo, él lo exigía con leche. Y si al día siguiente lo hacía con leche, se empeñaba en tomarlo sin nada. De esta manera, cuando comenzaba a oír los aullidos de su marido, le llevaba la segunda taza que ya de antemano tenía preparada a sabiendas de que nunca acertaría, atribuyendo aquella pérdida de tiempo y dinero a su torpeza.

Cuando al fin aquel simulacro de hombre salía de su casa para ir a trabajar a la obra, sustituía el tradi-



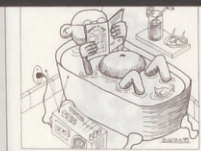
cional beso de despedida por una mirada de desprecio que acompañaba con un amable comentario del tipo: "¡Cada día estás más imbécil!". Ella bajaba la mirada humildemente, y daba gracias a Dios porque aquel día todavía no la había pegado.

La casualidad había llevado a Aldebarón hasta aquel planeta. En su condición demoníaca de técnico especialista en maldades varias, podía viajar libremente por el espacio conocido y por parte del desconocido, ejerciendo su satánico oficio de incrementar el caos del Universo. Hacía tiempo que esta labor se había convertido en una rutina que sólo le servía para ganarse la existencia. Al principio, y por la cosa de la novedad, su trabajo le parecía maravilloso, pero más tarde se dio cuenta de que no lo hacía porque quería, sino porque había nacido para ello. Todas

estas reflexiones lo embargaban mientras provocaba lluvias torrenciales en una región perdida de la Tierra, cuando de repente levantó la cabeza y se quedó muy inmóvil husmeando el aire con su afilada nariz. Lo podía oler perfectamente. Era una dosis concentrada de maldad lo que le hacía funcionar su experto olfato.

Inmediatamente se deslizó entre las capas de aire siguiendo aquel rastro, aquel tufo a mal, hasta que descubrió el origen del aroma. Era un hombre pequeño y mal encarado que destilaba odio por todos los poros de su piel. En ese momento estaba diciendo: "¡Cada día estás más imbécil!" a lo que parecía ser su antítesis, una mujer en cuyo interior Aldebarón veía como si fuese de cristal, un resplandor de humildad y bondadosos sentimientos. Utilizando los privilegios de su cargo retrocedió en el

tiere
un
Sise
D
des
que
vac
des
che
eje
y
tie
liza
cán
cup
de
tó
cia
y a
sue
va
los
ch
rá
ter
tin
de
va
I
ma
tal
se
ce
al
fu
do
es
al
qu
ni
tr
Al
el
di
te
su
di
la
li
tis
ca
lo
q
co
d
no
d



tiempo por media hora y asistió a un dulce despertar en el hogar de Sisebuto.

Después de contemplar aquel despliegue de mala leche, pensó que Sisebuto quizá no era tan malvado. "Tal vez ha sido uno de esos despertares producto de una noche agitada", se dijo a sí mismo ejerciendo de abogado del diablo, y nunca mejor dicho. Volvió al tiempo real justo a tiempo de localizar al centro de su atención acercándose a un ciego vendedor de cupones. Cuando llegó a la altura del invidente, Sisebuto le preguntó cual había sido el número agraciado en el sorteo del día anterior, y al comprobar que una vez más la suerte no le había tocado con su varita, escupió silenciosamente en los cupones que colgaban de la chaqueta del ciego. "Así aprenderá", pensó mientras se alejaba, sin tener en cuenta que tal vez el destinatario del cupón escupido no deseara tener una muestra de saliva.

Decididamente aquel era un tipo malvado de verdad que no necesitaba para nada de sus nefastos servicios, o... tal vez sí. Fue entonces cuando la tentación de hacer algo distinto le asaltó con más fuerza. Estaba harto de ir de un lado a otro haciendo el mal, y por esta vez quería saber que se sentía al hacer una buena acción. ¿Por qué no?, tenía el resto de la eternidad par seguir causando catástrofes.

Decidido a ser ángel por un día, Aldebarón empezó a escarbar en el cerebro de Sisebuto, y de inmediato se dio cuenta de que su mente tenía una estructura radical. En su cabeza no había términos medios. En este tipo de mentalidad, la persona afectada era o muy valiente, o muy cobarde; o inteligentísima, o totalmente (como era el caso de Sisebuto) estúpida. Así sólo tenía que hacer una operación, que era el equivalente de girar un conmutador ciento ochenta grados. "Qué fácil", pensó, "ser bueno es mucho menos complicado de lo que creía; ahora éste sujeto

tiene lo mismo de bondad que lo que antes tenía de maldad".

Sisebuto seguía caminando mientras lanzaba maldiciones contra la ONCE, cuando de repente un súbito mareo de asaltó. Apoyado como estaba contra la pared, tuvo la viva sensación de que le volvían del revés como a un guante de fregar, y cuando todo acabó, sorprendentemente se sintió como nuevo. Y a partir de ese momento comenzó a desparramar optimismo, buen humor y calurosa simpatía de la misma manera que antes sembraba la ira allí por donde pasaba. Al llegar a la obra saludó uno por uno a todos los operarios, e incluso le dió un cariñoso beso en la frente al capataz del edificio. Los albañiles se miraron unos a otros con ojos de batracio, mientras Sisebuto colocaba a una velocidad asombrosa una fila de ladrillos al tiempo que silbaba la canción de la alegría. Después de un corto debate llegaron a la conclusión más fácil de creer: sin duda era una hermano mellizo de Sisebuto, ya que de ninguna manera podía ser él mismo.

Al acabar la jornada, y después de haber tomado una cerveza en lugar de las ocho habituales, pensó que hacía mucho que no le daba una sorpresa a Dolores.

En realidad, que él recordase nunca le había dado una sorpresa que no fuese negativa. Se dirigió a una floristería y compró el ramo de rosas más grande que encontró. Una caja de bombones completaba en regalo con el que pensaba obsequiar a su mujer, que sin duda estaría esperándole en casa con la cena ya preparada.

Subió las escaleras congratulándose por no tener ascensor ya que así podía practicar deporte de forma gratuita. Entró por la puerta de su casa y encontró a su mujer sentada ante el televisor con la cena sin hacer. "Pobrecita", pensó "debe estar cansada. Yo la alegraré". Sacó el ramo y los bombones que tenía escondidos detrás de la espalda y con una sonrisa en la boca dijo eufórico:

- ¡Hola, cariñín! ¡Mira lo que te ha traído tu maridito!

Dolores miró al hombre a la cara, y aquella mirada le dijo a Sisebuto que algo iba mal. Inmediatamente la boca de la mujer se abrió y escupió lo siguiente:

- ¡Maldito bastardo! ¡Así desperdicias el dinero! ¿Por qué llegas tan pronto? ¡Siempre ganduleando en lugar de trabajar!

Fue entonces cuando supo que algo había cambiado, al ver como su mujer cogía un jarrón con la sana intención de estrellárselo en la cabeza.

Aldebarón no daba crédito a sus ojos al observar la escena. Tan aborto y sorprendido estaba que no se percató de la presencia de un ángel hasta que chocó con él.

- Perdona -dijo- pero estaba observando el efecto de una intervención mía en este lugar y no te vi.

- Lo mismo me pasaba a mí -dijo el ángel- No entiendo que es lo que ha podido salir mal en mi caso. Quizá me salí un poco de los cauces habituales queriendo causar un efecto que no es propio de mí -confesó moviendo las alas travesamente.

En aquel momento Aldebarón comprendió que la ley de la conservación de la alegría había actuado tal y como se lo enseñaron en la academia. Al igual que la energía, que no se crea ni se destruye, y como cuando hay una acción tiene que haber siempre una reacción, así también se conserva la cantidad de bien en el Universo, siempre igual a la de mal. De manera que al producir un bien para que el equilibrio se mantenga, el mal contrarresta esta acción con otra. Pero, desde luego nunca había visto a esta ley ejercer su efecto de manera tan evidente.

"Cada cual a lo suyo" pensó Aldebarón, y cuando más distraído estaba el ángel, le propinó una patada en su celestial trasero, desvaneciéndose en medio de una carcajada.

JESÚS BAEZA LAFUENTE



EJERCICIOS GIMNÁSTICOS MATERNALES

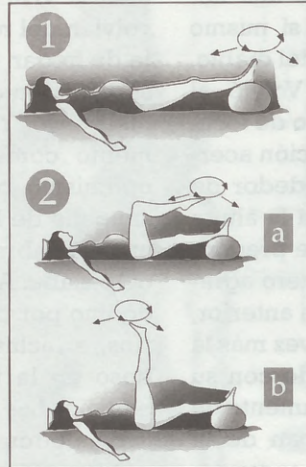
De nuevo volvemos a entrar en contacto. En esta ocasión para comentar o mejor dicho, explicar un tema no muy de actualidad pero que estoy seguro que a un grupo de vosotras os va a interesar mucho; ejercicios que puedes y debes realizar durante la gestación. Una aclaración importante: al hablar de embarazo me refiero exclusivamente al **EMBARAZO NORMAL**.

Esta tabla de ejercicios fue diseñada en su momento por un grupo de matronas que pertenecen todas ellas a la Asociación Nacional de Matronas, que yo siempre tomé como referencia, porque me parece excelente. Sin más vamos a ver estos ejercicios.

La realización de los siguientes ejercicios por parte de la mujer gestante debe iniciarse lo más precozmente posible; la práctica cotidiana y progresiva favorecerá no sólo la gestación saludable sino un parto satisfactorio y una rápida recuperación del mismo.

FRANCISCO HERNÁNDEZ HONTORIA
TOCO-GINECÓLOGO

EJERCICIOS CIRCULATORIOS



1 - Partimos de la posición decúbito supino, con las piernas extendidas, y pies apoyados y elevados unos treinta centímetros. Realizaremos amplios giros de tobillo a ambos lados, alternando series que empezaran siendo de seis rotaciones.

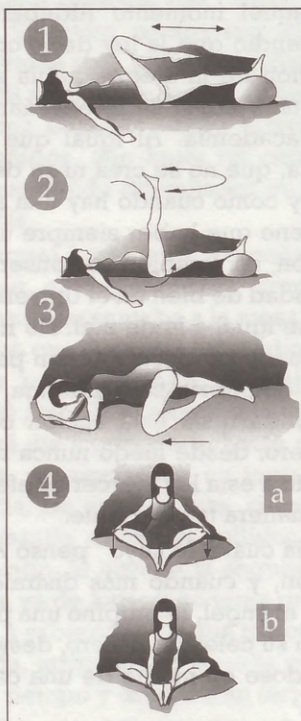
2 - Desde la posición anterior (decúbito supino):

a - Flexionar la pierna derecha por la cadera y flexionar también la rodilla; con el pie realizar las mismas rotaciones que en el ejercicio anterior.

b - Desde la posición anterior (a), extensión de rodilla, y realizar una nueva serie de rotaciones con el pie elevado.

Todos estos ejercicios serán realizados con ambas piernas alternándolas sucesivamente.

EJERCICIOS PERINEALES



1 - Continuamos en la posición decúbito supino, flexionar la pierna derecha aproximando la rodilla hacia el vientre, abducción externa de la pierna, y extensión de la rodilla; la pierna permanecerá en esta posición unos segundos para volver después a la posición inicial.

2 - Desde la posición inicial (D.S.), elevar la pierna derecha extendida, hasta lograr el ángulo recto con respecto al tronco, abducción de esta pierna que describiendo un amplio semicírculo volverá lentamente a la posición inicial.

3 - Cambiamos de posición, ahora partiremos de decúbito lateral derecho: flexionar la pierna izquierda levantando la rodilla hacia el vientre, con el pie apoyado en la pierna derecha. Debemos realizar el mismo ejercicio el mismo número de veces, ahora en decúbito lateral izquierdo.

4 - Partiremos ahora desde otra posición. Postura de LOTO.

a - Apoyando ambas manos en ambas rodillas, forzaremos la aproximación de las mismas hacia el suelo; empezaremos con series de 25.

b - También con nuestras manos forzaremos la aproximación de los pies hacia nuestro periné.

EJERCICIOS PECTORALES

1 - Sentada cómodamente o en posición de Loto colocar ambos brazos flexionados, los codos a la altura de los hombros; sujetarse ambas muñecas y aproximar las manos hacia el codo contrario, enviando la fuerza desde los antebrazos y brazos hasta los músculos pectorales mayores, que son el sostén de nuestras mamas.

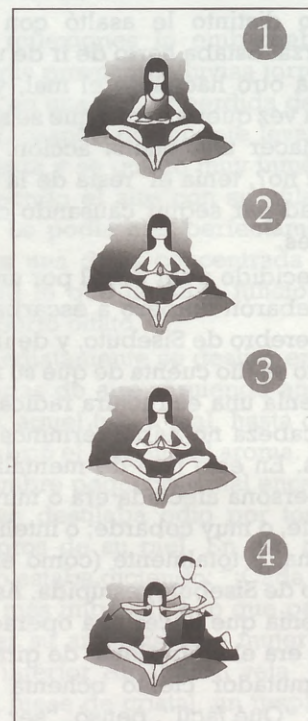
2 - Partiendo de la misma posición que en el ejercicio anterior, unir las palmas de ambas manos y presionar enviando la fuerza en el mismo sentido que lo habíamos hecho anteriormente. Podemos emplear una pelota de tenis.

3 - Seguimos en la misma posición de partida, pero ahora con las manos abiertas vamos presionando los dedos de ambas manos, uno a uno con el correspondiente de la mano contraria. Solamente se unen los pulpejos de los dedos y así estirados, envían la fuerza a través de los brazos hasta el pecho.

4 - Para realizar este ejercicio vamos a necesitar una pequeña colaboración, mejor de nuestra pareja, que participará en nuestra preparación para ayudarnos y por el bienestar de su hijo.

Partiendo de la posición de "salida" (Loto), colocaremos nuestras manos en la nuca, ahora se trata de que nuestro compañero apoye sus manos en nuestros codos y ofrezca una pequeña resistencia, mientras nosotros presionamos ambos codos como si quisiéramos unirlos. Se debe ir aumentando la presión lentamente.

Realizaremos series de 5 para empezar. Para el cuidado de nuestro pecho no solamente tendremos en cuenta los ejercicios, sino los preparativos de la lactancia, y será el Profesional adecuado quien nos aconsejará sobre dichos cuidados.





EJERCICIOS DORSALES

1 - Seguimos en posición de LOTO. Extensión de ambos brazos a la altura de los hombros, extensión de ambas muñecas; realizaremos rotaciones de los hombros hacia delante y hacia atrás alternando series de 8. Sin bajar los brazos pasamos al ejercicio siguiente.

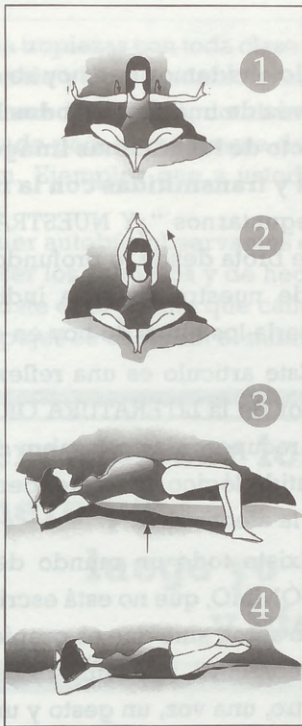
2 - Elevación de ambos brazos por encima de la cabeza, uniendo ambas manos para forzar la extensión suave pero firme de toda la espalda.

3 - Volvemos a la posición decúbito supino; flexionamos las piernas para apoyar los talones muy próximos a los glúteos; elevación de cadera hasta quedar apoyadas solamente en talones y hombros, contaremos 5 segundos para descender la espalda. Empezaremos con series de 4 elevaciones.

4 - La realización de este ejercicio, se iniciará después de una semana de entrenamiento con el anterior.

Partiendo del ejercicio anterior, cuando ya hemos elevado la pelvis, realizaremos un giro de cintura hacia la derecha para apoyar la cadera en el lugar que al inicio ocupaban los glúteos. Para recuperar, debemos elevar nuevamente la pelvis al tiempo que giramos, quedando situadas de nuevo en decúbito supino con la espalda apoyada.

Repetiremos el ejercicio en series de 4 al principio alternando ambos lados, para progresivamente ir aumentando el número de veces a realizarlos, siempre bajo la supervisión del profesional responsable del Programa de entrenamiento.



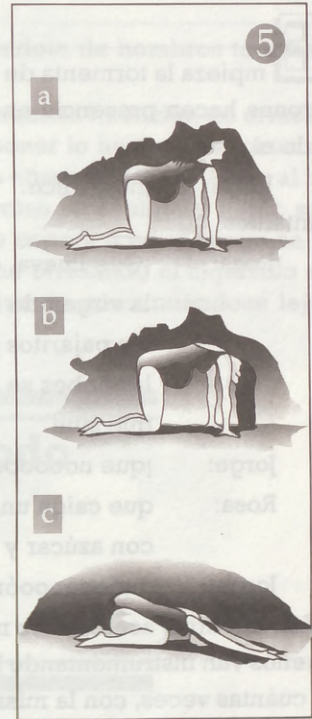
5 - Para realizar el siguiente ejercicio vamos a adoptar una nueva postura, la Postura del Gato, es decir, en decúbito prono con ambas piernas flexionadas apoyando las rodillas, y ambos brazos flexionados apoyando las manos. Vamos a ejercitar toda la columna vertebral:

a - Elevamos la cabeza, inspiramos, arqueamos la espalda hacia el suelo extendiendo la pelvis hacia atrás.

b - Flexionamos la cabeza hacia el tronco, espiramos y elevamos la espalda hacia el techo, girando la pelvis hacia el vientre.

c - Finalizadas las series a realizar, aproximaremos los glúteos a nuestros pies para quedar "sentadas en los talones", con el vientre entre nuestros muslos, la cabeza apoyada en la colchoneta y los brazos estirados forzando la extensión de la espalda mientras nos relajamos unos segundos. Contaremos hasta 10 lentamente para incorporarnos con suavidad.

Todo el ejercicio será realizado siempre sobre una colchoneta, alfombra o directamente en el suelo.



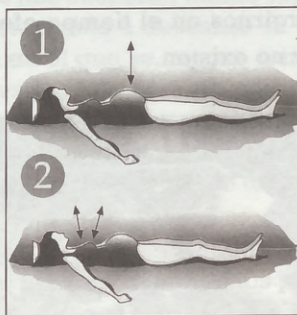
EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Los ejercicios respiratorios se pueden realizar: sentada, tumbada, decúbito supino o lateral.

1 - Respiración abdominal: Inspirar elevando y descendiendo el vientre.

2 - Respiración torácica: Inspirar - espirar movilizándolo el tórax y manteniendo el vientre en reposo.

En estos ejercicios respiratorios que constituyen el entrenamiento completo, deberá consultarlos con la matrona.



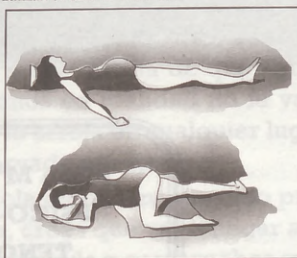
RESPIRACIONES DURANTE EL PARTO

Las respiraciones a utilizar durante las contracciones del parto, se basan en respiraciones abdominales y torácicas de **ESPIRACION PROLONGADA Y LENTA E INSPIRACIONES CORTAS**. La utilización de respiraciones **SUPERFICIALES RAPIDAS** vendrá dada por las sensaciones personales de la contracción y sólo se utilizan en caso de necesidad. Consultar con la matrona sobre la aplicación de estos ejercicios durante la dilatación y expulsado.

RELAJACION

POSICION PARA LA RELAJACION

Finalizados los ejercicios realizar 10 minutos de relajación, adoptando la posición más cómoda. Preferiblemente tumbada o decúbito lateral.



PROBLEMAS ADICIONALES EN LA GESTACION

Gestante con Lumbociática

Los ejercicios a realizar por dicha gestante, deberán modificarse en función de la mejora o empeoramiento de su problema; en general aconsejamos:

Los ejercicios circulatorios serán realizados con apoyo lumbar, pudiéndose utilizar un almohadón o cojín blando de escaso grosor, e incluso si está más cómoda con apoyo rígido, una toalla grande enrollada.

Respecto a los ejercicios perineales 1 y 2, los realizará igualmente con apoyo lumbar. El tercer ejercicio de los perineales, se realizará asimismo con apoyo lateral en la cintura.

De los ejercicios dorsales, solamente señalar que serán realizados en la medida en que la gestante no refiera molestias en los giros de pelvis.

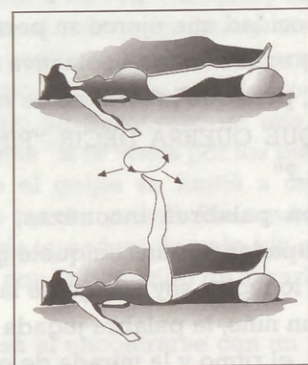
Para realizar el ejercicio tercero de los dorsales, no es necesario observar precaución alguna, pero si tratándose de la fase más aguda la gestante refiere molestias, no se efectuará, y por extensión, el resto de los ejercicios dorsales tampoco. Si la mejoría en su estado lo permite o la gestante no refiere molestias al realizarlo por primera vez, continuará el programa previsto.

No así con los ejercicios 4º y 5º de los referidos dorsales, que deberán ser tratados por separado según la entrevista previa a la iniciación del Programa de Entrenamiento Maternal. Si ya en el inicio la situación de la gestante debido a su lumbociática no lo permite, serán excluidos del entrenamiento.

En ocasiones la gestante no refiere molestias en el 4º ejercicio pero tiene dificultades en el 5º; igualmente éste último será excluido de su entrenamiento.

En aquellos casos en que la gestante no ha realizado ningún tipo de ejercicio previamente, o su elasticidad no lo permite, no forzaremos desde el principio la consecución de ejercicios perfectos, sino que valoraremos el grado de esfuerzo, interés y progresivo aprovechamiento de los mismos.

Por el contrario, en aquellas gestantes que ya venían realizando algún tipo de ejercicio o actividad deportiva y si su estado actual lo permite, seremos más rigurosos con el fin de lograr mayor perfección en su entrenamiento.





EL VALOR DE LA PALABRA. "PINTO PINTO GORGORITO..."

Empieza la tormenta de todas las tardes y los gorriones hacen presencia en la acera recalentada de todo el día.

Jorge (2 años) dice: "...pajaritos cantan..." y cantamos:

Rosa: ¡Que llueva, que llueva!
la virgen de la cueva
los pajaritos cantan,
las nubes se levantan
que siii!

Jorge: ¡que noooooo!

Rosa: que caiga un chaparrón
con azúcar y ...

Jorge: tudoooooón.

Así, mientras aceleramos nuestra vuelta a casa, los truenos van instrumentando la canción que repito, no se cuántas veces, con la misma emoción.

Día tras días, todo un repertorio de retahílas, cancioncillas, rimas, cuentos van saliendo a la luz desde algún lugar donde permanecían dormidas.

"¿Quién escribiría ésta canción?, ¿Cuántos años tendrá?, ¿Quién se la enseñaría a mis padres?...". Voy preguntándome, poco a poco, sobre su valor, por la curiosidad que ejerce su permanencia en mi memoria y en la memoria colectiva de personas que conviven, pero que provienen de realidades diferentes.

¿QUÉ QUERRÁ DECIR "PINTO PINTO GORGORITO...?"

Son palabras inconexas, sin sentido aparente, agrupadas por un soniquete gracioso. Pero, cada vez que lo recito, soy testigo de la fascinación que ejerce en un niño, la palabra jugada y cantada. Es la tonalidad, el ritmo y la mirada de ese ser cercano que dedica su voz llena de matices, al tiempo que pellizca el dorso de la mano con ternura lo que construye el mundo auditivo-literario del pequeño en los primeros años. **Porque la palabra está impregnada de efectividad.**

Junto con el "Pinto, Pinto..." existen una gran cantidad de retahílas, refranes, cancioncillas y cuentos que incorporan al niño vivencialmente a una cultura que le pertenece, le hacen partícipe de una creación y una memoria colectiva que le otorgan unas raíces, una identidad.

No olvidemos que hoy se da casi todo a los niños a través de imágenes. **Todos los niños reciben el impacto de las mismas imágenes sobre el mismo tema y transmitidas con la misma voz.** Y podríamos preguntarnos "¿Y NUESTRA PROPIA IMAGEN?. Esa que brota desde lo profundo de nuestra sensibilidad y de nuestra vivencia individual ¿cuándo pueden crearla los niños de hoy en día?..."

Este artículo es una reflexión en voz alta sobre el valor de la LITERATURA ORAL; sobre la importancia de recuperar la costumbre de recitar palabras sin un sentido lógico aparente, pero con el sentido humano de la afectividad.

Existe todo un mundo de palabras, UN TESORO ANÓNIMO, que no está escrito, ni es propiedad de un solo autor, sino que es propiedad de todos. Que siendo colectivo, nos remite a cada uno de nosotros a un rostro, una voz, un gesto y una caricia diferente y especial que nos está dedicada. Todo un patrimonio heredado que pasa de boca en boca, que pervive en la memoria, ESTABLECIENDO UN VÍNCULO MISTERIOSO DE COMUNICACIÓN ENTRE GENERACIONES (Abuelos-padres-hijos-nietos...) y que obra el milagro de sacarnos del tiempo cronológico para sumergirnos en el tiempo efectivo, donde el ayer y el hoy no existen.



ROSA M^a FERNÁNDEZ
PSICO-PEDAGOGA
TFNO.:459.71.63



COSAS QUE PASAN

Caminando por la vida tropiezas con toda clase de gente, amable, menos amable y desagradable total.

Expongamos algunos casos habituales, cotidianos, que no hay que ser avisado para darse cuenta de lo malo que estos encierran. Ejemplos que a usted le van a ser muy familiares.

En la parada del cualquier autobús observamos como los últimos pretende ser los primeros y de hecho lo consiguen. Siempre existe el prudente que calla y deja pasar al que con empujes se cuele sin el mínimo

ella contrariado, encojiéndote de hombros te dices: "volveré otro día".

Nada más lejos de nuestra intención de criticar, sólo nos limitamos a exponer lo hechos que ocurren y para ello nada más que observar al que tienes al lado. Cuando mejor te sientes en cualquier lugar, sea cafetería, alguna sala de espera o en el bingo se te pega el gran fumador que olvidando el cigarrillo en el cenicero, lo deja aparcado consumiéndose lejos de sus labios.

Queremos ser los primeros en todo
Primero yo,
luego yo
y siempre yo

disimulo, la pretensión no es otra que ocupar el asiento que está libre. ¿Estamos cansados o nos gusta ser los primeros en todo?.

Cuando asistimos a algún banquete o boda, nada sería más bonito que dialogar sobre nuestra vida dado el poco tiempo de que disfrutamos en lo cotidiano, las prisas y vicisitudes nos acaparan dando lugar a una vida desordenada en cuanto a descanso se refiere, tampoco en ese día en el que se supone tienes que sentirte relajado, lo estás. A la hora de pasar al salón restaurante, te sorprendes al comprobar que todos están sentados, cuando uno cree que siempre hay sitio, te colocan en algún apartado donde te sientas muy lejos de la propia fiesta.

En las rebajas de los grandes almacenes ocurren cosas tan curiosas: se puede ver como dos personas pelean por una misma prenda, tiran de ella para ver quien puede más, después de muchos tirones una de ellas logra hacerse con ella, la cara de satisfacción es evidente mientras la otra queda compungida con lo que cree es un fracaso. Lo chistoso viene a veces a la hora de pagar en caja, la ganadora de la prenda, mira detenidamente lo que ha conseguido y después de mucho mirar se da cuenta de que aquello que tiene entre las manos en realidad no le vale para nada, con desprecio lo arroja en cualquier lugar pensando que no es observada por nadie.

En ocasiones en la cola de un cine, cuando proyectan una buena película, crees que vas a llegar a la taquilla haciéndote con la entrada y compruebas más tarde que no es así, otros más espabilados te han cogido la delantera colándose y tienes que retirarte de

Comprobamos como poco a poco se van alejando de nuestra vida las buenas maneras. Cierta día en el que me encontraba en la acera esperando el autobús, presencié una escena difícil de digerir: dos coches se rozaron por causa del "mogollón" que existía en ese momento en la calle, el dueño de uno de ellos le vociferaba al otro, éste a su vez, tranquilo, no le contestaba aunque fuese el más perjudicado era el que tenía el faro roto. El exaltado le insultaba llamándole de todo y no contento con ello se bajó del coche propinándole al tranquilo un derechazo en uno de sus mofletes, "sal" le decía "si te vistes por los pies". El tranquilo, encajando el golpe se limitó a decir "ahora no puedo tengo mucha prisa". Pensando el otro que se trataba de una tomadura de pelo, sin más abrió la puerta del otro con la intención de sacarle a tirones.

Fue grande su sorpresa al encontrarse con un impedido, éste llevaba la dirección asistida y el sillón de ruedas en los asientos de atrás. Su reacción fue de inmediato, rojo como las amapolas se fue para su coche golpeándose a sí mismo.

De una manera o de otra no te bajes jamás del coche, y si lo haces busca la manera de solidarizarte con los demás.

Y al margen de la retahíla de los casos y cosas que pasan por el planeta queremos deseáros un verano maravilloso, fuera o dentro de nuestros hogares, sea como fuere pásatelo bien, al menos tranquilo, o como dice Jesús Puente con mucho amor, con una buena dosis de él seremos más felices.

RAQUEL CEJUDO



LA ALIMENTACIÓN DE NUESTRAS MASCOTAS

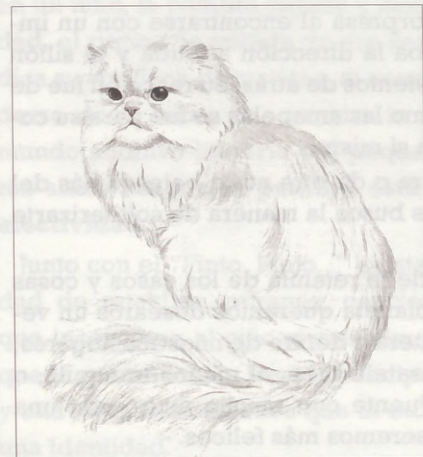
Hasta hace unos años, la mayoría de los perros y gatos eran alimentados con comida hecha en casa.



Este tipo de alimentación es variada y apetitosa pero desgraciadamente hay que completarla con un complejo vitamínico mineral.

Actualmente la comida seca o pienso está suprimiendo la alimentación casera de nuestras mascotas. Este tipo de alimentación es muy beneficiosa pues nuestros animales están completamente alimentados y de paso evitamos algunas enfermedades relacionadas con la obesidad.

La mayoría de los fabricantes dedican grandes presupuestos en la investigación animal y la competencia entre ellos cada vez abarata más el producto sin perder calidad.



Recordar que algunos perros y sobre todo gatos son reacios al cambio de comida casera o comida seca. Pero no debemos desanimarnos y lo haremos gradualmente en el espacio de una semana.

Tenemos un pienso para cada necesidad concreta, pero resumiendo podemos destacar 5 tipos:

CACHORROS Y GESTANTES:
gran contenido de proteínas y vitaminas

MANTENIMIENTO:
para cubrir las necesidades del animal adulto (hasta los 6 años)

ALTA ENERGÍA:
para animales que trabajan o tienen gran desgaste

LIGHT:
para problemas de sobrepeso

ADULTOS:
a partir de los 6 años.



Algunos fabricantes incluyen en sus catálogos piensos para alimentar a animales con alguna enfermedad, pero sólo debe aconsejarlos el veterinario, después de estudiar el caso de cada animal. No hay que olvidar la comodidad que proporciona al propietario este tipo de alimentación y la seguridad que nos proporciona. Una recomendación muy importante es que hay que tener siempre agua a su alcance, puesto que son alimentos muy bajos en humedad.





¡SEGUIMOS EN LA BRECHA!





BALENO Y VITARA: DOS SUZUKIS

Suzuki ofrece dos posibilidades para los conductores más exigentes, el nuevo Baleno, un turismo, y el Vitara, uno de los tradicionales 4x4 de la marca en su nueva versión Wagon 6V 5 puertas.

El Suzuki Baleno posibilita dentro de su segmento una de las condiciones de conducción de mayor alto nivel. Es un sedán de 4 puertas en cuyo diseño se han combinado la robustez y la elegancia. Cuidando especialmente el espacio, así como la comodidad interior de sus ocupantes, el Baleno es un vehículo de línea deportiva estudiada para conseguir unas cualidades elevadas de aerodinámica.

El Baleno viene equipado con un motor de inyección multipunto SOHC de 16 válvulas que desarrolla una potencia de 98,6 caballos. Con su sistema de inyección multipunto logra una confortable conducción en ciudad a revoluciones medias y ofrece una respuesta eficaz en régimen de altas revoluciones. Este comportamiento se traduce en un moderado consumo de combustible; 8,5 l/100 km en ciudad, 5,3 l/100 km en velocidad constante a 90 km/h; y 7,3 l/100 km en velocidad constante a 120 km/h.

Dentro de la actividad de Suzuki es ya tradicional el desarrollo de los vehículos 4x4, cuyo papel desarrollado en la marca ha sido primordial. El objetivo ha sido crear nuevos conceptos de todo terreno. El Samurai y el Vitara han sido claros ejemplos de los



intentos de Suzuki. Hoy Suzuki ha desarrollado el Vitara Wagon V6 5 puertas, que combina la alta potencia con el máximo confort.

El motor del Vitara incorpora un sistema de inyección multipunto de tipo secuencial, regulado para realizar una inyección gradual en cada cilindro, con lo cual se consigue más eficiencia en la combustión. El sistema de encendido proporciona una chispa más precisa y segura para evitar fallos de encendido e incorpora una cadena de distribución y un regulador hidráulico de tensión que proporcionan un mínimo nivel de ruido del motor.

El Suzuki Vitara Wagon V6 viene equipado con un motor de 6 cilindros en V, doble árbol de levas de 24 válvulas y 1.988 cc. Desarrolla una potencia de 136 caballos a 6.500 r.p.m., por lo que respecta al habitáculo interior, se incorporan asientos en los que pueden viajar con toda comodidad cinco personas adultas. Los delanteros poseen un magnífico apoyo lumbar y proporcionan en las curvas mayor sujeción del cuerpo. El lugar destinado a equipajes ofrece un amplio espacio para maletas de gran tamaño, y se puede ampliar dicho espacio abatiendo y plegando los asientos posteriores.

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 HOGA

DISEÑO MODERNO

ARMARIOS A MEDIDA SIN OBRA

Presupuestos sin compromiso

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

REPUESTOS VILLAAMIL



RECAMBIOS • ACCESORIOS • NEUMATICOS
MATERIAL ELECTRIC

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
- LANIFICACION 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

Talleres
BRISMOVIL, S.C.

LUNAS DE AUTOMOVILES Y VEHICULOS INDUSTRIALES
Nacionales e importación



Laborables de 8 a 2
y de 3:30 a 8
Sábados de 8 a 2



SERV. GRUA 24 H.
TELF. 908427027

Pº de la Dirección, 29
28039 Madrid
Tel. 311 19 44



MOTOR
VILLAAMIL

NUEVO CENTRO DE
MECANICA RAPIDA,
LAVADO
Y LUBRICACION
SEVICIO 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.