



AULA MAGNA

EXTREMADURA

Revista del Programa de Mayores Universidad de Extremadura • número 32 • Enero, Febrero, Marzo 2011



Sánchez Adalid, un autor de ficción honesto con lo que cuenta

Visitas reales a Badajoz (I)

Navidad saludable

Biopredictores meteorológicos

El profesor Segundo Píriz, nuevo rector

¿De qué depende nuestra longevidad?

Los Premios Nobel 2010



Aula Magna

Sumario

Presidente

Florentino Blázquez Entonado

Presidente de Honor
Pedro Martín Enciso

Director
Antonio Medina Díaz

Secretaría y Administración
Juan Portero Santos

Diseño y Fotografía
Miriam García Naveira

Impresión
TAJO GUADIANA

Consejo de Redacción
Juan Antonio Sáinz García
Benjamín Redondo Arlanzón
José M. Peral Sánchez
M^a Dolores Mero Gordillo

Asesor
Francisco Pedraja Muñoz

Edita
Programa de Mayores de la
Universidad de Extremadura

Depósito Legal
BA-74-2001

ISSN
1577-7871

Editorial	3
Sánchez Adalid, un autor de ficción honesto	4
Visitas reales (I)	5
Navidad saludable, Navidad feliz	7
Biopredictores meteorológicos	8
La nueva ortografía	9
Crónicas viajeras	10
A Santiago en 2010	12
Para recordar	13
Segundo Píriz, nuevo rector	14
Hablando se entiende la gente	16
Para leer	17
Y en Alicante se nos cumplió un sueño	18
Del baúl, al aula	19
Noticias de la Asociación	20
El pergamino	22
¿De qué depende nuestra longevidad?	23
No es una historia cualquiera	24
Premios Nobel 2010	25
La Carta	26
Poemas	27

Aula Magna no comparte necesariamente la opinión de sus colaboradores

Portada: Nuevo rector de la UEX

Efemérides...

- 1833.-** Contrae matrimonio en secreto en Madrid, D^a M^a Cristina, viuda del rey Fernando VII, con el guardia de corps Agustín Muñoz.
- 1836.-** España reconoce la independencia de México en un Tratado de paz y amistad entre ambos países.
- 1852.-** Nace Torres Quevedo, ingeniero e inventor español. Su mayor éxito será el diseño del trasbordador que atraviesa las cataratas del Niágara.
- 1872.-** Nace Pío Baroja, novelista español.
- 1895.-** Primera proyección pública comercial de una película, "Salida de los obreros de la fábrica", de Lumiere en el "Gran Café" de París.

Editorial



Si quieres ser sabio,
aprende a interrogar razonablemente,
a escuchar con atención,
a responder serenamente
y a callar cuando no tengas nada que decir.

J. Kaspar

(1741-1801) Filósofo, poeta y teólogo suizo

Desde el día 10 de enero la Universidad de Extremadura cuenta con nuevo rector, el profesor Segundo Píriz Durán, catedrático de Sanidad Animal de la Facultad de Veterinaria de Cáceres.

En su discurso de toma de posesión figuran los compromisos que han conformado su programa electoral, el cual sitúa a la docencia e investigación como pilares de la institución y también la transmisión de valores al servicio de la sociedad que la financia. Todo ello servirá, a su juicio, como punto de partida para transformar la Universidad Extremeña en una institución pública de calidad capaz de afrontar los nuevos retos desde la innovación tendente a la creación de empleo a través de la investigación aplicada a las empresas, hasta crear el deseado “campus de excelencia”. Prometió trabajar por una docencia de calidad y avanzar en el desarrollo de la investigación, la innovación y la transferencia del Conocimiento para formar profesionales cultos, críticos, libres y solidarios.

Justamente, formar personas más cultas, más críticas, más libres y más solidarias es la finalidad principal del Programa Universitario de Mayores de nuestra Universidad, cuyos mil quinientos alumnos apoyan la decidida apuesta del nuevo rector.

El éxito en su gestión y alcanzar sus objetivos redundará en mejores posibilidades para todos los extremeños comenzando por el alumnado del propio Programa de Mayores, en nombre del cual y desde Aula Magna desean al nuevo rector y a su equipo los mejores augurios.



JESÚS SÁNCHEZ ADALID, UN AUTOR DE FICCIÓN, PERO HONESTO CON LO QUE CUENTA

Antonio Medina Díaz

Sacerdote de Alange, ex juez, abogado, poseedor de varias licenciaturas, investigador, narrador, Jesús Sánchez Adalid (Don Benito, Badajoz, 1962) lleva once libros editados desde “La fuente del Atenor” y “El mozárabe” hasta “Los milagros del vino”. De él han dicho que la característica de sus obras es el rigor histórico y el profundo estudio de investigación previo que realiza. Gracias a la riqueza de matices, a su sabia mezcla de entretenimiento y rigor, figura hoy en el Olimpo de los grandes autores de la novela histórica.

En “Los milagros del vino” recrea un mundo fascinante en el que tendrá lugar la transformación más importante del pensamiento occidental. Es una buena historia, con un rico mundo de diálogo e interiorización.

-¿Cuándo comenzó a escribir?

Hace diez años. Soy un escritor novel. Considero pues que esta vocación de escribir es muy reciente. Muchos se sorprenden cuando les digo que empecé a escribir hace apenas once años (he publicado diez libros desde entonces), cuando nunca antes había escrito nada. Para mí esto de la escritura y la creación sigue siendo un misterio, como mi vocación. No todo depende de nosotros...

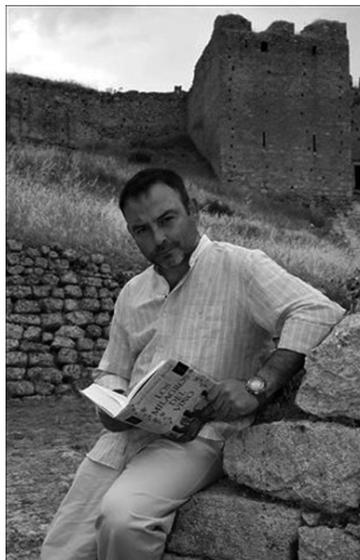
-¿Es usted un autor de ficción muy riguroso con la historia?

Usted lo ha dicho: “Soy un autor de ficción”, pero procuro ser honesto en lo que cuento, en su marco histórico. Para eso investigo con seriedad. Pero suelo repetir que lo principal en mis novelas es la diversión. El lector de novelas debe gozar con la lectura y nada más. Pero, si además aprende algo, mucho mejor. Lo que más me interesa es divertir al lector. Me hace feliz saber que la gente pasa un buen rato leyendo mis novelas. Y el lector agradece que se le dé la oportunidad de evadirse hacia otras épocas y otros lugares.

- Junto a la recreación de la época histórica, muestra un estudio minucioso de la psicología de los personajes, ¿no es así?

Naturalmente. Sobre todo en esta última novela, “Los milagros del vino”, he querido que aparezca el interior, el alma de los personajes, sus más profundos anhelos, sus miedos, sus dudas, sus creencias y sus desencantos. He pretendido, más que nada, que fuera un relato muy humano.

-¿Por qué elige esa época de la historia para recrear la cultura del vino?



El vino produce un estado de exaltación y de felicidad tal, que acerca al hombre a lo que puede ser el corazón de Dios. A quien no le guste el vino difícilmente se le puede explicar esto. Además, el vino es un elemento que aparece en todas las religiones del Mediterráneo, en sus ritos, en las libaciones, en los sacrificios y ofrendas, en los ágapes rituales...

-En “Los milagros del vino” nos recrea un mundo fascinante. En una Grecia decadente el sacerdote Podalirio, que ha dedicado toda su vida al culto del dios Asclepio, descubre que ha perdido la fe. ¿Qué quiere dar a

entender con la obra?

Esta historia tiene que ver con la historia del cristianismo, pero tiene que ver más con el final del mundo griego, que está agotado en esta época. El protagonista está buscando algo nuevo, más luminoso, algo que pueda aportar luz a las preguntas que se plantea. El cristianismo de aquellos tiempos presenta una verdad que los primeros cristianos consideran superior a las demás. Les aporta una liberación frente a los grandes temas como puede ser el temor a la muerte, el dolor, la enfermedad. Esa gran verdad es la resurrección, es lo que se ha preservado a lo largo de los siglos.

Uno de los puntos clave de esta novela es la recuperación del estado en el que se encontraba el mundo grecolatino justo en el siglo I d.C., cuando se produce el cambio del paradigma clásico al cristiano, algo que no está en el imaginario colectivo. El pensamiento griego era una especie de “crisol” en el que estaban los grandes conceptos de la antigüedad. Hubo una evolución y en él hay un concepto de divinidad absolutamente necesario para comprender lo que será el cristianismo después. El encuentro entre Podalirio (griego) y Susana (prosélita hebrea), en efecto, nos traslada al momento inicial del mensaje en toda su pureza.

-¿Cómo es el proceso creador de sus obras?

Procuro no dejarme llevar por ideologías ni modas. Muchas obras mueren, precisamente, por estar concebidas bajo el nefasto influjo del deseo de complacer a un lector concreto, siguiendo dictámenes demasiado cargados de ideas políticas. Ese es uno de los vicios de la literatura contemporánea. Y quizás por eso no supera las barreras de un mundo demasiado concreto, limitado...

Una novela surge de un “chispazo” extraño, de una inspiración, de un momento muy particular, generalmente inexplicable. Lo cual siempre ratifica que los trabajos por encargo suelen tener un apreciable “tufo” a complacencia. No hay procesos ni técnicas para crear; sí para elaborar.



- **“Los milagros del vino”, ¿es una novela eminentemente espiritual más que histórica?**

La calificación “históricas” para referirse a un determinado tipo de novelas es útil, pero no obligada. Surge de la necesidad de clasificar en subgéneros a una determinada parcela de la creación literaria, la novela. Incluso hay quien ha apuntado que el término

“novela histórica,” que tanto se repite hoy, es fruto del intento por parte de libreros, bibliotecarios, distribuidores de libros... de organizar sus estantes de la manera más cómoda para facilitar la búsqueda de volúmenes en la abrumadora proliferación literaria de nuestros días. Así surgen numerosos apartados muy útiles, pero no determinantes, para englobar la producción del extenso campo de la ficción.

A los hombres les gustó siempre contar los hechos del pasado. La literatura se dedicó desde sus orígenes a narrar lo que había sucedido en las épocas precedentes. Así surgieron las sagas de héroes y reyes que transmitían las grandes hazañas, gestas y acontecimientos de la historia de los pueblos. La realidad se mezclaba con la ficción, los sucesos se magnificaban y los personajes se revestían de las características propias de los seres que sólo moran en la imaginación de los hombres.

JESÚS SÁNCHEZ ADALID

Mis lectores agradecen también ese otro ingrediente, la espiritualidad, que les ayuda en algunos momentos a reflexionar sobre el sentido último del itinerario vital. Procuero hacerlo fácil, sin sermones ni nada parecido. Es algo natural, espontáneo y también ágil

Nuestro hombre de hoy, como siempre fue, lleva dentro un anhelo, una gran sed espiritual. Entre otros temas, en “Los milagros del vino” destaco el miedo a la muerte, porque ninguna ideología o filosofía hoy te hablará de ella, sino del presente. Además de la evidente necesidad de creer, la novela aborda otros asuntos psicológicos actuales, como la depresión: uno de los males de nuestro tiempo que también aparecía entonces, o el existencialismo, porque aquí el protagonista se cuestiona su lugar en el mundo.

En la época que reflejo en “Los milagros del vino” los aires nuevos espirituales llegaban desde Oriente que, junto con el Cristianismo, aportaría los nuevos ideales. Se va tendiendo a lo esencial, a la elevación moral de los hombres y a la búsqueda de la divinidad. Es una espiritualidad dominada por la idea de la meditatio mortis, en una sociedad cansada y entregada a la supersatiation, a lo absurdo y a lo irracional, donde impera un sentimiento de tristeza y de pecado, depresión propia de épocas de senilidad, tanto en pueblos como en individuos.

-**¿Tiene alguna obra en perspectiva? ¿Cuál será su contenido?**

Estoy escribiendo sobre el siglo IX. Es una época interesantísima, en la que, bajo la dominación musulmana, perviven latentes algunas estructuras del antiguo reino goda.

VISITAS REALES A BADAJOZ (I) (1169-1383)

M^a de los Angeles Pecero Márquez

Badajoz no solo ha sido visitado por reyes y reinas; también ha sido Corte Real, como sucedió al inicio del siglo XI, durante la dominación musulmana, tras la desintegración del califato de Córdoba y la creación de la primera Taifa de Badajoz por Sapur en 1013.

En 1022, Adballah Ibn el-Aftas se convirtió en Rey de Badajoz, inaugurando la dinastía Aftasí, continuada por tres sucesores, que duró hasta 1094; hubo incluso una segunda taifa de corta duración, en 1144, después de la dominación almorávide. Pero estos reyes no eran visitantes, sino residentes, y hoy queremos repasar únicamente algunas visitas posteriores de reyes y reinas que, por motivos de guerras o enlaces matrimoniales, estuvieron en nuestra ciudad.

Comenzaremos citando la presencia de dos reyes que acuden a Badajoz por motivos bélicos en 1169: Alfonso Enriquez de Portugal y Fernando II de León. En aquel año, los portugueses intentaron la toma de Badajoz para anexionar la ciudad a su reino, pero como en aquella época los musulmanes de Badajoz eran vasallos del rey leonés, Fernando II acudió a defenderlos cuando Alfonso Enriquez intentó someterlos.

Derrotado el rey portugués dentro de las murallas, al huir de la ciudad se rompió una pierna en la que después sería llamada “Puerta de la Traición” y cayó prisionero, quedando la ciudad en manos de los musulmanes, que siguieron fieles al rey leonés.

VISITAS REALES A BADAJOZ (I) (1169-1363)

Pasan los años y cambian las alianzas. En 1230, en el día de San José, Alfonso IX de León reconquista Badajoz para la cristiandad y toma el título de Rey de Badajoz. La ciudad pasó a ser una "ciudad de realengo", y tiene en su escudo el león alusivo al reino de León.

Con Fernando III el Santo, Castilla y León se une bajo un mismo reino de manera definitiva. Años más tarde, la cuestión de límites fronterizos fuerza la reunión en Badajoz, en 1267, de otros dos reyes: Alfonso X de Castilla y León y Alfonso III de Portugal; fruto de aquel encuentro fue el Tratado de Badajoz, firmado en febrero de 1267, en el que se establecía por primera vez un tramo de la línea fronteriza entre ambos reinos en el río Guadiana.

En 1284 muere el rey Alfonso X el Sabio, pero su posible sucesor, el príncipe Sancho, había sido desheredado a favor de sus hermanos don Juan, Don Jaime y la infanta Doña Beatriz, reina de Portugal. Sancho no se resignó y se iniciaron las luchas entre los partidarios de los infantes Don Juan y Don Sancho, que fue proclamado rey con el nombre de Sancho IV, rey de Castilla y León.

Con motivo de esas luchas, Sancho IV visitó Badajoz en septiembre de 1284, después de asegurar la paz en Sevilla, y tuvo que volver en 1285 al reanudarse las hostilidades, que parecían no tener fin. Afortunadamente, Isabel de Aragón, reina de Portugal por ser esposa del rey Don Dinis, que sería después santa Isabel de Portugal, se reunió en Badajoz en diciembre de 1287 con la reina Doña Beatriz de Castilla, madre de Don Sancho, y Doña María de Molina, esposa de Don Sancho y reina de Castilla y León, consiguiendo el fin de las hostilidades. Fue necesario que las tres reinas se reuniesen en Badajoz para que la paz llegase.

En 1297 visita Badajoz Doña María de Molina, a fin de reclamar una deuda que tenía con ella el rey Don Dionís relativa a la dote de su hija Constanza de Portugal, por su boda con Sancho IV, consiguiendo el pago de la deuda.

Y llega el año 1289. Badajoz es escenario de luchas continuas entre los dos bandos dominantes en la ciudad: Bejaranos y Portugaleses, oriundos de Béjar y de Portugal, respectivamente.

Los Bejaranos pidieron al rey, Sancho IV de Castilla, que defendiera sus intereses, y, al no conseguirlo, se tomaron la justicia por su mano, llevando a cabo una espantosa matanza de Portugaleses, levantándose en armas para apoyar a Don Alfonso de la Cerda, que disputaba el trono de Castilla a Sancho IV. El rey Sancho IV, indignado, se

personó en Badajoz y, en represalia, mandó degollar a 4000 Bejaranos, que fueron enterrados en el Campo del Osaario, actual barrio de San Roque.

En 1301 Don Fernando IV proclamó en Badajoz una cruzada contra los musulmanes, pidiendo a su suegro Don Dionís de Portugal su colaboración. Al no llegar a un acuerdo, el enojo del rey castellano estuvo a punto de desencadenar una guerra con Portugal, que no tuvo lugar gracias a una nueva intervención de Doña María de Molina.

Treinta y tres años más tarde, en 1334, Alfonso XI de Castilla llega a Badajoz para ponerse al frente de sus tropas ante la amenaza de invasión de la ciudad por Alfonso IV de Portugal, iniciándose la guerra que solo cesó cuando intervino el Papa Benedicto XII.

Pasa casi medio siglo, y, en 1382, el rey Juan I de Castilla tuvo noticia de que Fernando I de Portugal concentraba en Elvas sus tropas para atacar Badajoz, reforzadas por un importante contingente inglés. Ante esta amenaza, vino a nuestra ciudad y se puso al frente de los castellanos, consiguiendo con su decidida actitud hacer desistir a los portugueses del intento, llegándose en agosto de ese año a un acuerdo de paz conocido como el "Tratado de Elvas".

Y el 1 de mayo de 1383 se casa en Badajoz el rey D. Juan I de Castilla con D^a Beatriz de Portugal, hija del rey Fernando I de Portugal, y nieta por lo tanto de D. Pedro y D^a Constanza, aquella reina de la que cuenta el romance que murió de pena por tener su marido como amante a D^a Inés de Castro. A la boda asistió casualmente el destronado rey de Armenia, León V, quien vino expresamente a agradecer al rey de Castilla su liberación del cautiverio al que le sometió el sultán de Egipto, que le había hecho prisionero en 1375, cuando conquistó la ciudad de Sis, en Armenia.



NAVIDAD SALUDABLE, NAVIDAD FELIZ

José Enrique Campillo Álvarez.
Profesor de la Universidad de Mayores

Las presiones comerciales y políticas están forzando un cambio en los hábitos navideños tradicionales que, entre otras consecuencias, pueden afectar a nuestra salud. Yo no quiero ser un aguafiestas, pero vamos a dedicar algunas líneas a reflexionar nutricionalmente sobre las fiestas que se avecinan, con la sana intención de que estos días entrañables los disfrutemos con la máxima felicidad y el mínimo daño.

Las fiestas de Navidad ya no son lo que eran. Se han producido cambios en sus fundamentos religiosos, en sus aspectos culturales y, por supuesto en sus consecuencias nutricionales. Antes el inicio de las Navidades y todas sus manifestaciones coincidían con el comienzo de las vacaciones escolares. Hoy ya se ponen los adornos navideños a finales de noviembre y los empleados de los centros comerciales tienen que soportar a los peces bebiendo en el río ocho horas diarias durante más de un mes.

Antes, las Navidades eran unas fiestas que se vivían exclusivamente en familia. Se celebraban con cinco banquetes muy especiales: Nochebuena, Navidad, Fin de año, Primer día del año y Noche de Reyes. En esas ocasiones se guisaban platos especiales, se comía y se bebía con exceso y se abusaba de unos dulces para la ocasión. Nuestra fisiología asimilaba esos excesos porque se intercalaban, entre uno y otro, unos cuantos días de reposo alimentario durante los cuales la frugalidad nos permitía hacer las paces con nuestro metabolismo. Pero en la actualidad dos fenómenos han alterado esa norma higiénica.

En primer lugar está la moda de los excesos extra familiares en forma de comidas y cenas de la empresa, la de los amigos de siempre, la del club deportivo, etc. Ya desde primeros de diciembre estamos sometiendo a nuestro organismo a una sobrecarga de comida y alcohol, que si bien tiene una entrada muy fácil y placentera, seguro que tendrá una salida muy difícil y penosa.

En segundo lugar, están los dulces. Antes, los turrónes, polvorones y mazapanes se compraban pocos días antes de Nochebuena. Se guardaban bajo llave en la despensa y sólo se preparaba una bandeja surtida en cada una de las cinco ocasiones especiales. De esta forma las dosis de azúcares rápidos, poco saludables, se recibían de una manera espaciada y nuestro organismo, y nuestra insulina, tenía oportunidad de metabolizar aquellos excesos esporádicos con un mínimo daño para nuestra salud. Pero hoy se compran los dulces de Navidad en noviembre. Ya que están en casa y son accesibles, se consumen, hay que reponer el surtido y al final nos comemos el último polvorón en febrero.

Para concretar tres son los principales perjuicios de una Navidad nutricionalmente descontrolada: un sobrepeso de unos 4 kg de media, un aumento de la presión arterial, que a veces no es transitoria y persiste tras las fiestas y una alteración de la glucemia que en ocasiones marca el inicio de una diabetes. ¿Qué hacer para disfrutar de unas Navidades saludables?

Y estas son las recomendaciones para una Navidad saludable.

1. Moderación en las comidas pero disfrutando de todos los manjares. No se trata de comer un plato de lechuga mientras la familia devora un cordero. Pruebe el cordero pero no moje el pan en la salsa. No repita plato, sírvase las raciones con poca grasa. Levántese de la mesa con la sensación de que comería algo más. El exceso alimentario, lo podemos compensar sustituyendo una de las comidas del día siguiente por algo de fruta o zumos o un yogur desnatado, incluso no pasa nada por estar un día entero a base de zumos de fruta. Permite una limpieza a nuestro organismo (reseteo) y ahorramos calorías.

2. Aumentar el ejercicio físico en estas jornadas vacacionales. Cada cual a su gusto. Desde largos paseos en compañía de los familiares que nos visitan, hasta esfuerzos más intensos. Resulta curioso ver como los gimnasios se vacían durante los días de Navidad y se abarrotan de arrepentidos una vez concluidas las fiestas.

3. Moderar el consumo de bebidas alcohólicas en estas fiestas. Nuestro organismo puede tolerar bastante bien los excesos esporádicos, pero lleva muy mal un abuso continuado, un día sí y otro también, de alcohol en las Navidades. Muchas personas constatan que el dolor de cabeza que creían que era resaca no les desaparece. Si se miden la presión arterial probablemente la tienen elevada. La hipertensión puede ser una consecuencia del consumo continuado y excesivo de alcohol.

4. Moderación con los dulces. Nuestro organismo tolera muy mal los dulces, ya que no abundan en la naturaleza, salvo en la miel y en algunas frutas maduras como uvas, higos o plátanos. Nuestro organismo puede tolerar un exceso ocasional de dulces pero con frecuencia sucumbe ante la reiteración navideña. Hoy día se consumen dulces de Navidad todos los días a lo largo de 15 días seguidos, o incluso más. Esta sobrecarga siempre tiene un precio, sobre todo en personas de más de 50 años y en aquellos casos de otros factores adicionales como obesidad, prediabetes, alteraciones de los lípidos en sangre. El consejo saludable es probar algún dulce en los días señalados, pero sin abusar. Fuera de estos días hay que guardar los dulces para permitir un reposo a nuestro páncreas y a nuestro metabolismo. Una alternativa son los dulces «light», que son aquellos en los que el azúcar se ha sustituido por un edulcorante artificial; no aportan glucosa ni calorías. Otra cosa muy diferente son aquellos dulces etiquetados de «No contienen azúcar». En ellos el azúcar (glucosa) se ha sustituido por otro edulcorante como la fructosa o el sorbitol (leed las etiquetas) y como estas sustancias se metabolizan, aunque no aporten glucosa sí que aportan calorías.

Las Navidades más felices son aquellas que llenos de alegría y de salud disfrutamos en compañía de nuestros seres más queridos. Esas son las que yo les deseo desde estas líneas y también un 2011 lleno de salud y felicidad.



BIOPREDICTORES METEOROLÓGICOS

Adolfo Marroquín Santoña

Doctor en Física - Meteorólogo del Estado

Todos hemos detectado alguna vez en nosotros mismos, o en alguna persona de nuestro entorno, una cierta capacidad predictiva de los fenómenos meteorológicos, como puede ser la llegada del mal tiempo (permítasenos esta expresión, a pesar de su evidente subjetividad), acompañado de lluvias más o menos abundantes. Estas premoniciones suelen presentarse en el hombre como consecuencia de determinado tipo de enfermedades o lesiones, problemas de estómago, dolores en las articulaciones, viejas fracturas o cicatrices, etc. A diferencia de lo que ocurre con el hombre, que podemos considerar como anecdótico, en la naturaleza existen especies, tanto en el mundo animal como en el vegetal, que por sus pautas de comportamiento previas a la ocurrencia de determinados episodios meteorológicos, nos hacen pensar en la existencia de algún tipo de mecanismo de aviso. A veces estos mecanismos tienen una explicación física aceptablemente clara, como es el caso de las variaciones de presión, humedad, dirección o fuerza del viento, etc, que a corto plazo preceden a los cambios de tiempo.

Pero, ...¿Qué variable y qué sensores son los que permiten a algunos de esos seres vivos prever un cambio a varios días, semanas e incluso meses?

Aparece ahí un área en que la investigación conjunta entre la Física, la Biología, y probablemente otras muchas ciencias, tienen mucho por descubrir. Los hechos sin embargo están ahí, unos suficientemente contrastados, otros pendientes de comprobaciones más exhaustivas, pero todos ellos basados en la observación de los seres vivos que nos rodean. Expongo a continuación algunos de esos índices de biopredicción, una parte de los cuales han sido recogidos de publicaciones de autores soviéticos y centroeuropeos, por lo que su aplicación a nuestras latitudes puede no ser de traducción directa, pero ahí están.

Un caso característico es el de las medusas, que varias horas antes, del orden de 10 a 15, de que se desarrolle una tormenta, se protegen en las zonas cubiertas de la franja litoral. También los delfines se guarecen en los arrecifes, mientras que las ballenas se alejan de las costas saliendo a mar abierto. Son varios los animales acuáticos que avisan del empeoramiento del tiempo mediante conductas anómalas, así la caballa, que 24 horas antes de que tenga lugar una tormenta sube a la superficie, permaneciendo a escasa profundidad, hasta que escampa. Si colocamos algunas sanguijuelas en el fondo de una vasija o acuario, podremos observar como unas horas antes de que se produzcan precipitaciones de importancia comienzan a nadar y a ascen-

der, adhiriéndose a las paredes, y en caso de que se aproxime una fuerte tormenta, nadan rápidamente, e intentan salir del agua, adhiriéndose a las paredes por encima del nivel del líquido. Las lombrices de tierra salen también a la superficie cuando presienten el mal tiempo. Y algunos batracios presentan análogamente interesantes aspectos predictivos, moviéndose en la superficie del agua o en sus proximidades en tiempo estable, y alejándose al aproximarse un empeoramiento.

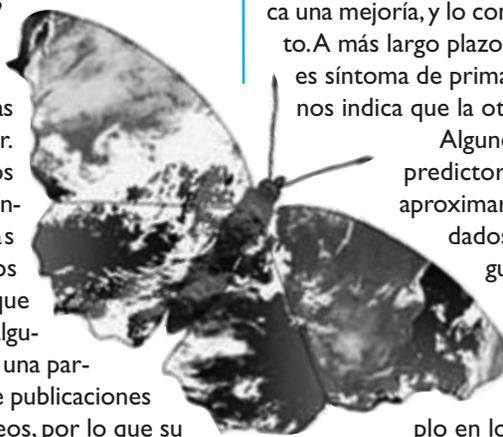
Análogamente, muchas aves presentan conductas significativas desde el punto de vista que estamos considerando, y así el pinzón, la oropéndola y el grajo, cambian totalmente su canto al sentir la llegada de la lluvia. El canto frecuente y prolongado de la alondra presagia buen tiempo, mientras que si no vuela y eriza sus plumas nos señala la proximidad de precipitaciones. Más conocidas son las predicciones basadas en el vuelo de la golondrina, señalando buen tiempo si el vuelo es alto, mal tiempo si es bajo y tormenta en caso de frecuentes variaciones de nivel. Cuando los gorriones se reúnen en bandadas a nivel del suelo, anuncian lluvias, y heladas cuando se esconden entre las hojas y las ramas secas. El canto del urogallo pronostica una mejoría, y lo contrario sucederá si no se oye su canto. A más largo plazo, la llegada temprana de las cigüeñas es síntoma de primavera temprana, y si su vuelo es alto nos indica que la otoñada será larga.

Algunos insectos son también excelentes predictores meteorológicos, por ejemplo, al aproximarse las lluvias las hormigas tapan cuidadosamente las entradas de los hormigueros, las abejas se quedan en las colmenas y zumban insistentemente, las moscas y las avispas tienden a penetrar en las viviendas o en otros lugares protegidos, por ejemplo en los coches.

También entre los animales domésticos se dan algunas de estas conductas predictoras. Citaremos algunas de estas observaciones de la "meteorología popular":

Si el caballo relincha, habrá mal tiempo; si resopla, se aproxima el calor; si mueve la cabeza levantándola, lloverá. En verano se echa al suelo antes del tiempo húmedo y en invierno cuando va a nevar. Si el perro escarba la tierra continuamente y se revuelca en ella, indica que va a llover; lo mismo nos avisa el gato cuando se limpia y se lame las patas. También son aviso de lluvias los patos que aletean en el agua o se sumergen continuamente.

Finalmente merecen citarse los predictores a largo plazo, por su notable interés: Si las aves migratorias regresan formando grandes bandadas, es de esperar una buena primavera. Si los patos salvajes regresan gordos, la primavera



BIOPREDICTORES METEOROLÓGICOS

será larga y fría. Si las aves hacen sus nidos en la parte soleada, el verano será frío. Si las grullas parten a invernar volando alto y dejando oír su canto, el otoño será cálido y prolongado. Si aparecen mosquitos ya entrado el otoño, el invierno será suave. Si en otoño las abejas tapan bien con cera la piquera, el invierno será frío y si la dejan abierta será templado. Cuanto más altos sean los hormigueros en otoño, más frío será el invierno. Cuando en el roble hay muchas bellotas, el invierno será crudo.

Como señalaba anteriormente, una parte de los predictores que se citan han sido observados en zonas cen-

troeuropeas y asiáticas, por lo que su aplicación a nuestro entorno extremeño cotidiano probablemente no sea válida. Pero, seguro que a una buena parte de esas personas que tienen curiosidad por cuanto les rodea, como sin duda son los alumnos de nuestra Universidad de Mayores de Extremadura, les habrá llamado la atención, en alguna ocasión, esa curiosa relación causa-efecto entre las conductas previas de algunos seres vivos y los fenómenos meteorológicos o climáticos posteriores. Ánimo y que no decaiga nunca ese espíritu de observar, analizar y aprender.

LA NUEVA ORTOGRAFÍA

Con la llegada de 2011, las nuevas reglas y recomendaciones incluidas en las 745 páginas de la flamante edición de la ortografía de la lengua española, editada por la Real Academia Española (RAE), comenzaron a regir.

José Manuel Blecua, presidente de la RAE se esmeró en aclarar que la mayoría de las modificaciones no son más que “simples recomendaciones”.

Pero vayamos por partes. En el caso de las palabras “guión”, “hui”, “Sión”, “truhan” o “fié”, a partir de ahora deben escribirse obligatoriamente sin tilde, a no ser que sean empleadas, como en esta nota, para dar cuenta de la modificación de la regla. Pero desde la RAE se insiste que el uso de las nuevas formas de acentuación ortográfica ya habían sido aprobadas 11 años atrás, por lo que tal supresión representa, apenas, la ratificación de una regla preexistente que no fue debidamente acatada tras su presentación.

De igual manera, la muy española tendencia a castellanizar los términos extranjeros -en especial provenientes del inglés- tiene, desde ayer, forma de ley.

Ya no será correcto escribir “piercing”, “catering”, “sexy”, “judo”, o “manager” si no se hace en bastardilla o cursilla, con el fin de remarcar su origen extranjero. Sólo se pueden escribir sin este recurso la forma adaptada al idioma español de estas palabras, es decir, “pirsin”, “cáterin”, sexi”, “yudo”, y “manayer”. También sucede lo mismo con los nombres propios, donde Tchaikovski pasará a escribirse Chaikovski.

En la lista de las imposiciones más drásticas, también se hace notar la eliminación de la tilde en la conjunción disyuntiva “o” cuando es escrita entre números, lo que originalmente se recomendaba para que la letra “o” no fuera confundida con el número “0”. Pero ya no estará bien escribir “4 ó 5”. La única forma aceptada será “4 o 5”.

Además, ya no existen más los ex presidentes, ni los ex maridos porque pasarán a ser “expresidentes y exmaridos”. Tan sólo las expresiones compuestas, como alto comisionado o capitán general, podrán utilizar el prefijo “ex” en forma separada.

En cambio la supresión del acento ortográfico en el adverbio “sólo” y los pronombres “éste”, “ése” y “aquél” no será obligatoria, ya que, tras las arduas discusiones entre académicos, se decidió mantener el uso de ambas formas.

El empleo opcional de las modificaciones también se extiende a una de las reglas que más polémicas despertaron: el reemplazo de la “b” expresión utilizada en América por la más castiza “uve” para denominar a la letra “v”, y la desaparición del nombre “i griega” para designar a la “y”, que la RAE prefiere llamar “ye” por resultar su uso “el único recomendado para todo el ámbito hispánico, por ser más simple y distinguirse directamente, sin más necesidad de especificadotes, del nombre de la vocal i”.

Frente a las controversias y resistencias generadas por la gran cantidad de modificaciones de las reglas incluidas en la nueva ortografía, que comprende la supresión en el alfabeto de la “ch” y la “ll”, se espera que todos los cambios impuestos y propuestos serán asimilados en cuanto se empiecen a enseñar en las escuelas, tal como sucedió con reformas anteriores. En cuanto todo se enseñe en la escuela, no habrá inconvenientes. El problema será para los que hemos aprendido así, porque se nos irá la mano, es inevitable. Ya vivimos el cambio de fue, vio, dio, que antes se escribían con tilde. Pero la nueva generación no ha tenido ese problema.

A partir de ahora, la RAE velará por demostrar que la nueva ortografía de la Lengua Española no fue inspirada por el guion de un truhan, sino por el trabajo conjunto y consensuado de expertos y algún mánayer del idioma español en todos los países hispanohablantes.



CRÓNICAS VIAJERAS

Nueva York (2)

Antonio Medina Díaz

En la visita a Central Park es obligado dirigirse a la parte oeste, en concreto a la esquina de la calle 72, allí se encuentra el edificio Dakota y, enfrente, en Strawberry Fields, el mosaico circular donde figura grabada la palabra “Imagine”, la famosa canción de John Lennon, muy cerca de donde murió asesinado.

Es importante destacar que Nueva York es una ciudad segura. Miles de policías velan a diario por la seguridad. Se puede pasear tranquilo por sus avenidas, calles y parques. Es de resaltar que numerosos hispanos forman parte de ese cuerpo famoso cuyas siglas son NYDP. Al acercarnos al Museo Metropolitano y dirigirnos a uno de los numerosos policías nos dimos cuenta de que en la placa de identificación del que estaba al mando del grupo figuraba su apellido, era Figueroa. Al llegar a su lado tras comprobar que hablábamos en español se dirigió a nosotros en perfecto castellano: ¿qué se les ofrece, amigos? Posteriormente supimos que era hijo de madre española, de Redondela, y padre argentino, pero él había nacido en Nueva York, aunque había visitado España en ocasiones, de la que guardaba un buen recuerdo. Era el jefe de una patrulla que prestaba sus servicios por la zona.

En los jardines del Museo fue un vigilante de origen granadino el que se acercó a nosotros para charlar un rato deseoso de comunicarse. No fueron éstas las únicas ocasiones que tuvimos ya que el hecho se repetiría en algunas más: la entrada al Empire Estate, la visita al estadio de los Mets. En los alrededores del MOMA eran dos jóvenes mujeres policías de origen puertorriqueño con las que pudimos charlar durante un rato. Pero donde se nota más la presencia de hispanos es en los restaurantes, hoteles, puestos de hot dog, ya que muchos de ellos trabajan como cocineros, camareros y recepcionistas. En muchos comercios se hace destacar con carteles de que allí se habla español. Todo esto es debido a la numerosa colonia de hispanos que viven en la ciudad o en los distritos que la forman.

En nuestro paseo por las grandes avenidas, especialmente la Fifth Avenue descubrimos las famosas tiendas de todas las marcas conocidas de los diseñadores más famosos del mundo, como Gucci, Tiffanys, Dolce Gabbana, Chanel, Carolina Herrera, Zara.. y las calles de los diamantes que nos descubren el mundo del lujo. Además se puede

entrar a comprar en otras grandes tiendas y almacenes como Macy, Bloomendale, Century XXI, FAO y BH dedicada por entero a productos electrónicos, donde los precios son más asequibles, a los que hay teníamos que hacer una rebaja de un 30% debido a la diferencia entre las monedas del dólar y el euro que existía en aquellos momentos.



Debido a las distancias es necesario a veces utilizar el metro -subway-, que cuenta con una buena red y un precio único de dos dólares trayecto o sacando tickets con los que se ahorra una parte. Los taxis no suelen ser caros. La bajada de bandera estaba estipulada en 2 dólares con cincuenta y la carrera no se eleva mucho al final. Pero a partir de la noche las tarifas son distintas y se hacen más caras. Hay también buenos servicios de autobuses en los que suelen figurar la dirección y su correspondencia con las tres zonas en que se divide la ciudad.

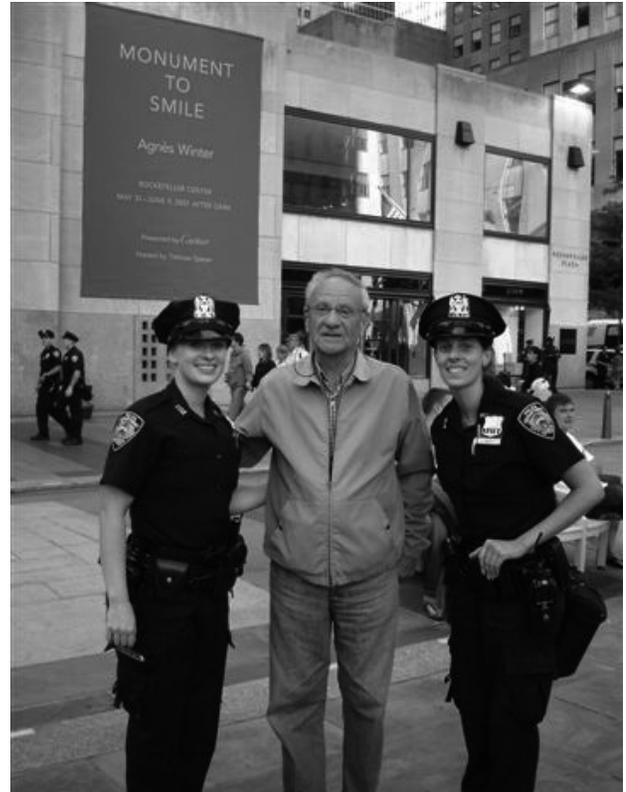
Una visita obligada del turista es acercarse hasta la zona cero -Ground Zero-, el lugar donde se alzaban las imponentes Torres Gemelas del World Trade Center destruidas por los atentados del 11 de septiembre de 2001. En aquellos momentos estaba convertida en un inmenso socavón de seis hectáreas con multitud de fotos de los fallecidos colgadas de los muros de separación de la calle. Muy cerca se encuentra el City Hall o Ayuntamiento de la ciudad considerado como una de las construcciones antiguas más hermosas rodeado de un excelente parque. Un poco más hacia el sur puede contemplarse el famoso Puente de Brooklyn que cuenta con la parte superior dedicada exclusi-

CRÓNICAS VIAJERAS

Nueva York (2)

vamente a peatones, que cruza el East River para ir a Flea Market donde se puede comprar a buen precio casi de todo. Utilizo el metro para llegar a Canal Street y visitar el Chinatown, una ciudad china trasladada a Nueva York que ofrece tiendas y comercios con una oferta variada de toda clase de productos falsificados a un excelente precio tras el oportuno regateo final. Merece la pena visitarse. Se puede utilizar también el autobús.

El desayuno se suele hacer fuerte. El desayuno americano, consistente en bacon frito, huevos revueltos, jamón cocido, salchichas, legumbres cocidas, pastelería, dulces, frutas de diversas clases y procedencias y café y té variados, nos lo ofrece el buffet del hotel con lo que quedamos preparados para la mañana. Cuando entraban ganas de comer más tarde, cualquier lugar es bueno para reponer fuerzas si nos coge de camino: algún sandwich, hamburguesa, pollo, o cualquier otra comida que se puede comprar en multitud de puestos callejeros tales como hamburgueserías, McDonald, Burguers King, Empire Dinner, Deli, y otros situados en lugares de la vía pública. Esta clase de comida se puede tomar con garantías porque las autoridades sanitarias realizan un gran control sobre los productos alimenticios, así como el agua -ice water- que es de excelente calidad y diversas clases de zumos y fruta. Con la bolsa de comida se puede elegir cualquier parque o jardín que quede a nuestro alcance para almorzar con toda tranquilidad



donde seremos acompañados por más gente que aprovecha el tiempo libre para comer. Las bebidas alcohólicas están totalmente prohibidas en estas tiendas y más todavía tomarlas en plena calle. Así pues, con una comida ligera, acompañada de alguna coca cola o refresco se recuperan energías para reanudar la marcha. La cena se suele hacer temprano y ligera a no ser que se haga en algún restaurante de los miles que se encuentran en la ciudad.

En Nueva York existe una gran oferta periodística con algunos de los mejores y más prestigiosos diarios del mundo entre los que destacan por su tirada y mayor importancia The New York Times, New York Post, Daily News, USA Today, Wall Street Journal, entre otros y el semanario The Bilingüe News en inglés y español. Se adquieren por un dólar. Existen también numerosos diarios gratuitos que se pueden encontrar en las esquinas más concurridas guardados en cajas metálicas con la puerta de acceso libre para poder sacarlos. Pude comprobar que existen seis, así como revistas divulgativas y folletos con indicación de espectáculos.

Un hecho a destacar es la profusión de banderas estadounidenses que se pueden ver en la calle. En edificios oficiales, hoteles, iglesias, viviendas privadas, centros culturales se pueden contemplar ondeando al viento multitud de ellas. La bandera consta de trece barras horizontales, siete rojas y seis azules y cincuenta estrellas blancas sobre fondo azul. Las barras representan a las 13 colonias originales que se independizaron de Inglaterra y las estrellas a los estados que forman la Unión.

A SANTIAGO EN 2010

Tras despejar algunas dudas, tomé la decisión de experimentar en mis carnes y en mi espíritu las tan comentadas bondades del Camino de Santiago, ruta milenaria sin parangón en el ancho mundo. Tiene que ser este año, me dije, porque el próximo Jacobeo no será hasta 2021 que me pillaría con 73 años a mis espaldas. Fijé fechas e itinerario: recorrería el tramo gallego del camino francés desde Cebreiro a Santiago (155 km) en siete etapas durante la segunda semana de agosto.

Llegó, pues, el día y mi familia me dejó en Cebreiro una tarde sorprendentemente soleada. Allí quedé yo con mi mochila, sombrero y bastón contemplando con emoción la sierra de los Ancares y el conjunto de pallozas de la pequeña y bella aldea, yéndome pronto a dormir a un pequeño hostel poniendo antes el despertador en las 5:30.

A las seis, linterna en mano, echo a andar y entablo conversación con los primeros peregrinos que me encuentro en el empinado camino: -“Vengo de Milán”, -“Somos un grupo de Gijón”, -“I’m from Corea”... Amanece y se puede apreciar en toda su grandeza la belleza del paisaje con sus fuentes, helechos y un escarpado sendero que nos conduce al puerto O Poio (1330 m) cruzando pequeñas aldeas por donde parece que el tiempo se ha detenido.

Es el momento de sentarse en un recodo del camino, sacar el bocadillo y la cantimplora y compartir frutos secos y consejos: -“A mí me van bien las friegas con alcohol de romero”, -“Yo hago estiramientos antes de salir...”. Otras veces la conversación deriva a temas más profundos tales como: qué valores está uno descubriendo en el camino, qué le ha movido a hacerlo, qué le ha defraudado...

Y como la mayoría vamos buscando en el camino el encuentro con uno mismo, una buena parte del recorrido lo hacemos en solitario poniendo orden en nuestros pensamientos y haciendo balance de los derroteros que han tomado nuestras vidas. Y a la vez disfrutamos de tantas sensaciones placenteras que el camino con su rica fauna, flora, aromas y colores ofrece a nuestros sentidos.

A eso de las 12 llego por fin al albergue público de Triacastela y vamos colocando las mochilas en fila por orden de llegada (muchos se quedarán sin sitio) recuperándose cada uno a su manera: quitarse las botas (¡qué alivio!), curarse las ampollas en el puesto de la cruz roja, tenderse en la hierba junto a un regato... A la una te asignan una litera previo pago de cinco euros, te duchas y buscas el “menú del peregrino” (8 euros) en algún pequeño bar. Tarde para recorrer reposadamente y en chanclas la población, sus pequeñas iglesias, cruceros y plazas porticadas; hablar con la gente sin prisas, leer a la sombra de castaños y fresnos...



Benjamín Redondo Arlanzón
Alumno de 3º (Badajoz)

Hay también que lavarse la ropa, comprar provisiones, prepararse la merienda-cena y estudiar la siguiente etapa. Las horas pasan rápidamente porque a las diez se cierra el albergue y media hora más tarde se apagan las luces. No está uno acostumbrado a dormir en una litera rodeado de tanta gente que, aunque buena, no deja de ser muy humana... Sólo el cansancio logra que puedas dormir al menos unas horas por-

que a las 5:30 empieza otra etapa. Y el segundo día hay que luchar contra las agujetas, hay temor a rozaduras, parece que las rodillas...

Pero hay que seguir; no es momento de abandonar. La segunda y tercera jornadas son decisivas para culminar con éxito la llegada a Santiago en buenas condiciones. Con el paso de los días uno se va poniendo en forma y ya no te asustan los 20 km (un día fueron 28) que tienes por delante. Otro día, otro albergue de la Xunta (la mayoría con la placa alusiva a la inauguración por D. Manuel Fraga), otras poblaciones con encanto, otro paisaje irrepetible, otro compañero de viaje que conoces y del que aprendes. Compañero de viaje que a veces se despide entristecido y que aconsejado por el médico tiene que coger el autobús de vuelta. -“Lo volverás a intentar, seguro”. -“Y tú Buen Camino”. El camino es pluricultural, plurinacional, con jóvenes y mayores, creyentes y agnósticos. Pero hay algo común en todos: la cercanía, disposición a echar una mano, tolerancia...

Sin embargo tampoco el camino se libra de los excesos consumistas: peregrinos (más bien “pijegrinos”) que apenas experimentan la privación ni el cansancio porque todo lo han previsto; peregrinos que van a hacer una demostración de fuerza y poderío (...“yo me hago 30km y llego de los primeros”); peregrinos poco cuidadosos con el medio ambiente (se ven residuos de todo tipo por doquier); negociantes que aprovechan cualquier ocasión para hacer su agosto. A este propósito me dejó perplejo toparme a un lado del camino, en un paraje solitario, entre carballos y madroñeras con un dispensador de bebidas y aperitivos! Pero ¿dónde se enchufaba aquel artilugio?

Y luego llegas a Santiago tras una semana de sacrificios y privaciones y el mercadeo que te encuentras montado en torno a los peregrinos es tan abrumador que es fácil olvidar los buenos propósitos y volver a las andadas.

Me quedo con un recuerdo. Era la época de las “lágrimas de san Lorenzo”. Salí de Portomarín a las seis una noche estrellada siguiendo, evidentemente, la Vía Láctea o Camino de Santiago. De repente una estrella fugaz recorre todo el horizonte dejándome paralizado unos instantes, suficientes para expresar mi deseo...

PARA RECORDAR

DIOPTRÍA

La dioptría es la unidad de medida con valores positivos o negativos del poder de refracción de una lente cuya distancia focal es de un metro. Esta unidad es utilizada para saber la graduación que necesitan las lentes para obtener una visión más precisa en los pacientes.

MIOPIA

La miopía, del griego *myops* y *ops* (entrecerrar los ojos), es el estado en el que el punto focal se forma delante de la retina cuando el ojo se encuentra en reposo, en lugar de en la misma retina como sería normal.

Una persona con miopía tiene por lo tanto dificultades para poder enfocar bien los objetos lejanos. Deben utilizar una lente divergente, ya sea en forma de gafas, lente de contacto o lente intraocular.

HIPERMETROPIA

Es un problema inverso del anterior ya que la imagen se forma detrás de la retina. La imagen que se recibe es borrosa y puede existir un déficit de agudeza visual en distancias cortas. Es un defecto muy frecuente, aunque no es progresivo y se trata mediante el uso de lentes correctoras, lentillas o cirugía.

CATARATAS

La catarata es la pérdida de transparencia del cristalino. El cristalino es una lente transparente que tenemos detrás de la pupila y que nos sirve para enfocar con nitidez los objetos.

Por una serie de circunstancias, enfermedades o más frecuentemente debido al paso de los años, el cristalino puede ir perdiendo su transparencia y convertirse en una lente opaca. Cuanto mayor es la pérdida de transparencia mayor es la disminución de visión.

Su operación consiste en la extracción de la parte opaca para devolver la visión del ojo.

GLAUCOMA

El glaucoma es un grupo de enfermedades definidas por el progresivo deterioro del nervio óptico, que se carac-



terizan por una pérdida progresiva de la capa de fibras de la retina y el desarrollo de unos defectos en el campo visual que evoluciona de forma característica.

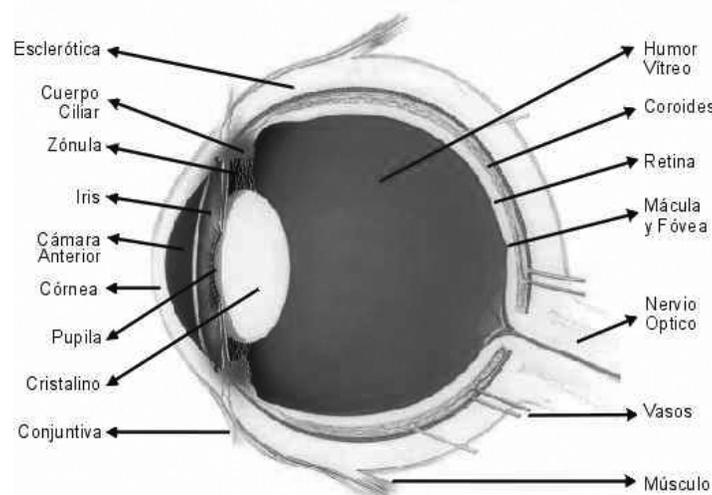
El ojo está lleno en su interior de unos fluidos, llamados humor acuoso y humor vítreo. Este característico líquido produce una presión sobre la pared del globo que es lo que se conoce como presión intraocular. El glaucoma se produce cuando hay un desequilibrio entre la presión y el drenaje de humor acuoso y, entonces, aumenta la presión en el ojo hasta niveles peligrosos. Este desequilibrio es debido a que los canales de drenaje se atascan, se bloquean o se tapan. La principal consecuencia del glaucoma es el progresivo deterioro de la capacidad visual del paciente, alcanzando en su estadio final la ceguera del paciente.

ASTIGMATISMO

Es un estado ocular que generalmente proviene de un problema en la curvatura de la córnea, lo que impide el enfoque claro de los objetos tanto de lejos, como de cerca. Se corrige con el uso de lentes, ya sean gafas o lentes de contacto y cirugía refractiva que soluciona el problema de manera permanente.

PRESBICIA

La presbicia, también denominada vista cansada, es un defecto de la vista que consiste en la disminución de la capacidad de enfoque del ojo. Como consecuencia existe dificultad para ver nítidamente los objetos cercanos. Con el paso de los años el cristalino disminuye flexibilidad y de esta forma no puede enfocar con nitidez los objetos cercanos. Se corrige con lentes convexas para suplir la falta de acomodación.



NUEVO RECTOR



“Quiero ser el rector del cien por cien de la Universidad” Así se expresó Segundo Píriz, nuevo rector de la UEx, elegido en las urnas por la comunidad universitaria para regir su destino hasta 2014. Quienes le conocen, dicen de él que es una persona a la que le gusta escuchar más que hablar.

El nuevo equipo está formado por doce miembros. Nueve vicerrectores, José Luis Gurría, Agustina Guiberteau, Manuel Adolfo González, Sergio José Ibáñez, Ciro Pérez, María del Mar Guerrero, Carmen García, Antonio

Díaz y María Isabel López; acompañados de un gerente, Luciano Cordero, la responsable de la secretaría general y el rector Segundo Píriz.

El nuevo equipo ha apostado por la docencia de calidad y por el desarrollo de la investigación básica y aplicada. En el programa electoral ocupaba un lugar destacado la creación de un instituto de lenguas modernas en los cuatro espacios del campus. En principio impartirá inglés y portugués, pero con la opción de abordar otros idiomas.

El pasado diez de enero tomó posesión.



SEDE DE BADAJOZ

El martes, 14 de diciembre, tuvo lugar en el salón de actos de la Facultad de Económicas el acto cultural navideño con numerosa asistencia de alumnos que llenaban el recinto.

Abrió el acto Florentino Blázquez Entonado, director del Programa de Mayores dirigiéndose a los alumnos para informarles de nuevos proyectos, actividades realizadas y pendientes de realizar a lo largo del curso y otras notificaciones. Informó de un correo para que cada alumno pueda ponerse en contacto con la dirección y recibir toda la información necesaria a través del mismo.



El correo es el siguiente: direccionumex@unex.es

Seguidamente pasó a presentar al profesor Campillo Álvarez que nos deleitaría con la charla gastronómica “Navidad saludable, navidad feliz”.

El profesor Campillo, de una manera muy didáctica a lo largo de su presentación nos dijo que la Navidad ya no es lo que era, por los cambios que se han sucedido en el transcurso de los años que han afectado a nuestra salud en la mayoría de los casos. Es un mes de comidas con consecuencias negativas, de excesos navideños, de alteraciones dietéticas que someten a nuestro organismo a indigestio-

nes alimenticias porque estamos mal adaptados a la ingestión de tanto dulce y comidas copiosas que son difíciles de metabolizar “A partir de las fiestas navideñas se suelen descubrir glucosas altas y subidas de tensión arterial”.

Vino a decir también que la resaca llega a continuación de un exceso de comidas y de bebidas, que el alcohol deshidrata nuestro cuerpo y para salir de ella es necesario beber mucha agua.

Finalizó deseando unas buenas fiestas y no olvidar todo lo que se ha dicho en la conferencia. Al terminar su disertación, fue muy aplaudido.

A continuación el Coro del Programa, que fue acogido con una salva de aplausos, interpretó diversas canciones y temas navideños, que fueron muy del agrado del público.



SEDE DE PLASENCIA

Acto navideño

Como cada año, los alumnos de la Universidad de Mayores de Plasencia, realizaron un acto cultural el último día de clase para comenzar así con alegría el periodo vacacional de navidad, en estas fechas tan emotivas para todos y que celebramos en compañía de nuestros seres queridos, y ellos son tan dispuestos y participativos que consiguieron que la fiesta fuera de lo más agradable y entretenida.

Pues bien, esta gran familia de la Universidad quiso participar de la mejor forma posible; cada uno a su manera pero todos con gran entusiasmo.

Entre sus representaciones no pudieron faltar los alegres villancicos, parodias, teatrillos, poesías, incluso actuaciones con tamboriles y armónicas que amenizaron la fiesta.

Tras un extenso cartel, los alumnos del coro de la Universidad de Plasencia, clausuraron el acto con el himno de la Universidad a la que ellos siempre representan.



Terminada la ceremonia de representaciones, ellos mismos organizaron un catering para finalizar el día de la forma que ellos merecían.



HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE

Faustino Lobato Delgado
Profesor de Filosofía y SCR en la UMEX

Ha sido difícil encontrar un tema de colaboración para esta magnífica revista. No obstante mi situación de profesor de filosofía y de análisis intercultural me ha permitido hacer una reflexión, como ésta, intentando poner un grano de arena en el ámbito de la comunicación, en ese nivel de diálogo y de empatía que a diario se establece entre profesores y alumnos. Pues bien, me gustaría arrancar en este ensayo de la posición de Jürgen Habermas, un filósofo alemán premio Príncipe de Asturias, que cree firmemente en la dimensión social del hombre. Para él, el hombre es un ser sociable desde el propio ámbito de la familia, lugar donde crea y transmite valores y sentido a la vida. Igual que la técnica ayudó a que el hombre se hiciera más independiente de la naturaleza y sus amenazas, de la misma forma, el hecho de comunicarse ha sido punto de partida para emanciparse, un proyecto que lanza al ser humano a la autonomía. Es aquí, en este hecho de la acción comunicativa, donde dice Habermas-el hombre se realiza. Por tanto no es en el trabajo, como se ha pensado siempre, donde la persona afirma su identidad, sino en el hecho de comunicarse donde los hombres se vuelven más espontáneos y crean símbolos, medios sencillos para entenderse mejor.

La ambigüedad lingüística del término “entenderse”, adquiere, en el ámbito de la comunicación, un significado intencional que es el de no engañar o dominar al otro. En cualquier relación, donde la expresión comunicativa fluye y las personas entienden bien, todo ayuda a provocar el crecimiento de los interlocutores haciendo que los valores excedan al propio individuo. Por esto mismo, importa más lo que decimos y sus consecuencias que quien lo dice. La Ética del discurso provoca la convivencia entre todos, un

tanto ideal si miramos esto como algo similar al argumento que Platón utiliza para hablar de la relación de los ciudadanos en las Polis.

Si el hablar nos lleva a entendernos, entonces ¿por qué se falla tanto?, sobre todo entre los seres más cercanos, donde, supuestamente, el diálogo debe ser más fácil, ¿por qué gritamos imponiendo nuestro parecer a toda costa?, ¿por qué nos volvemos interesados y dominantes unos para con otros? ¿No será que hace falta que nos bajemos del pedestal del “soy el mejor” o del altar de “tengo razón” para, sencillamente, hacer una autocrítica de nosotros y nuestros actos?.

Otro gallo cantaría si tuviéramos el valor de hacer balance de lo propio en vez de examinar cruelmente al contrario. De hacerlo así nos volveríamos más humanos. Establecer la relación yo-tú, o lo que se comprende por relación entre las personas, permite que ante un “yo” que habla el “tú” tome posturas sin miedo y todo fluya con más agilidad. De ser así, la envidia egoísta no frenaría la posibilidad que siempre tenemos de aprender unos de otros; atenderíamos a razones; nos entenderíamos mejor; nuestras palabras se volverían más convincentes y auténticas. No quiere decir que cuando hablamos faltemos a la verdad, sino que nuestros discursos llevan, a veces, un grado de autodefensa descarada que nos hace reaccionar de otra forma diferente a como queremos. A pesar de todo no importa que discutamos, porque discutir es bueno, pero eso sí, aprendamos a discutir. Nosotros, adultos, tenemos una grave responsabilidad sobre aquellos que nos siguen y por tanto tenemos que ser referente de buen hacer en esto del diálogo, de comunicarse de forma algo más que educada.

PARA LEER

LA CAÍDA DE LOS GIGANTES de Ken Follet

Regresa el autor con *The Century*, donde combina la ambientación épica y el drama humano, a una escala nunca hasta entonces concebida. Le siguen los destinos entrelazados de tres generaciones de cinco familias: una galesa, una inglesa, y una rusa, una alemana, una inglesa y otra estadounidense.

La primera novela, “La caída de los gigantes” está enmarcada en los cruciales acontecimientos de la Primera Guerra Mundial y la Revolución rusa. La siguiente se centra en la Segunda Guerra Mundial y la tercera en la Guerra Fría.



The Century narra en esencia el siglo XX y permite contemplar en primera persona una de las épocas más convulsas, violentas y determinante de la historia.

Una trama épica y apasionante, desde Washington hasta San Petersburgo, del peligro y la oscuridad de las minas de carbón a los destellos de las lámparas de las mansiones de la aristocracia.

INÉS Y LA ALEGRÍA, de Almudena Grandes

La nueva novela de esta autora, cuenta la historia de la invasión del Valle de Arán, en octubre de 1944, por parte de un ejército de guerrilleros



que se proponían liberar a España. Es una novela sobre mujeres y hombres que lucharán por convicción, por recuperar su país, que sobrevivieron luego en el exilio y regresaron tras la muerte de Franco, a una España desconocida e indiferente con su modesta epopeya.

“Inés y la alegría” es el primero de los Episodios de una guerra interminable, un proyecto narrativo integrado por seis novelas independientes, que comparten un mismo espíritu y rinde homenaje a los “Episodios Nacionales” de Pérez Galdós.

A diferencia de estos, los “Episodios” de Almudena Grandes no aspiran a relatar grandes batallas, sino reconstruir, desde la ficción, historias reales igual de heroicas, pero mucho más modestas de la postguerra.

LO QUE ME QUEDA POR VIVIR, de *Elvira Lindo*

Es la crónica de un aprendizaje: cómo se logra a duras penas sobreponerse a la deslealtad; cómo el desvalimiento y la ternura de un hijo alivian la fragilidad de quien ha de hacerse fuerte para protegerlo. Antonia tiene veintiséis años cuando se ve sola con un niño de cuatro años en el cambiante ambiente de Madrid de los ochenta. La suya es la historia de un viaje interior; el de una mujer que se enfrenta a la juventud y a la maternidad mientras intenta hacerse un lugar en la vida, en una ciudad y en una época de tiempo acelerado, más propicio a la confusión que a la certeza, sobre todo para alguien que ha tenido una experiencia demasiado temprana de la soledad.

La novela retrata un tiempo al contar unas vidas singulares hechas por igual de desamparo e inocencia.

EL SUEÑO DEL CELTA, *Vargas Llosa*. Premio Nobel de Literatura 2010.



La aventura que narra Vargas Llosa empieza en el Congo en 1903 y termina en una cárcel de Londres, una mañana de 1916. Nos cuenta una aventura existencial, en la que la oscuridad del alma humana aparece en su estado más puro.

De sus viajes al Congo y a la Amazonía peruana quedaron dos informes memorables que conmocionaron a la sociedad de

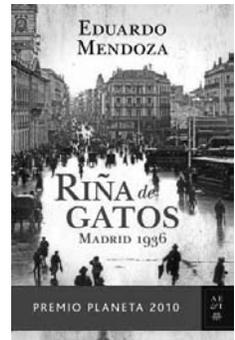
su tiempo, pues tras ellos se revelaba una verdad dolorosa: no era la barbarie africana ni amazónica la que volvía bárbaros a los civilizados europeos; eran ellos, en nombre del comercio, la civilización y el cristianismo, quienes cometían los actos bárbaros.



Es la periferia vital de un hombre de leyenda: el irlandés Roger Casement. Héroe y villano, traidor y libertino, moral e inmoral cuya figura se apaga y renace hasta su muerte, tras denunciar los horrores del colonialismo y su militancia en la causa del nacionalismo irlandés.

RIÑA DE GATOS, de *Eduardo Mendoza* (Premio Planeta de 2010)

Un inglés llega a bordo de un tren al Madrid convulso de la primavera de 1936. Deberá autentificar un cuadro desconocido, perteneciente a un amigo de José Antonio Primo de Rivera, cuyo valor económico puede resultar determinante para favorecer un cambio político crucial en la Historia de España.



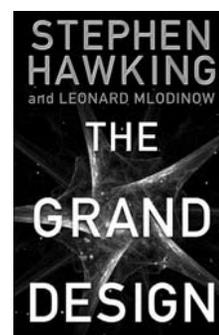
Turbulentos amores con mujeres de distintas clases sociales distraen al crítico de arte sin darle tiempo a calibrar cómo se van multiplicando sus perseguidores: policías, diplomáticos, políticos, espías, en una atmósfera de conspiración.

Las excepcionales dotes narrativas de Eduardo Mendoza combinan a la perfección la gravedad de los sucesos narrados con la presencia, muy sutil, de su conocido sentido del humor ya que la tragedia es también parte de la comedia humana.

EL GRAN DISEÑO, de *Stephen Hawking*

Este libro ha venido precedido, en todos los medios de comunicación, de una extraordinaria polémica sobre sus conclusiones: que tanto nuestro universo como los otros muchos universos posibles surgieron de la nada, porque su creación no requiere de la intervención de ningún Dios o ser sobrenatural, sino que todos los universos proceden naturalmente de las leyes físicas.

En él, el gran físico nos explicaba de donde procedía el universo y hacia dónde se encaminaba, pero aún no podía dar respuesta a importantes preguntas: ¿por qué existe el universo?, ¿por qué hay algo en lugar de nada?, ¿por qué existimos nosotros?, ¿necesita el universo un creador? En los últimos años, el desarrollo de la Teoría “M” (en realidad toda una familia de teorías enlazadas sobre la física cuántica) y las recientes observaciones realizadas por los satélites de la NASA, nos permiten enfrentarnos a la pregunta fundamental, la Cuestión Última de la Vida, el Universo y Todo. Si esta teoría última es verificada por la observación científica, habremos culminado una búsqueda que se remonte a hace más de 2 mil años: habremos hallado el Gran Diseño.



Y EN ALICANTE SE NOS CUMPLIÓ UN SUEÑO

Manuel Cadenas Márquez



Para los componentes del Coro del Programa de Mayores de la sede de Badajoz nos supuso una pequeña conmoción la noticia de nuestra posible participación en el I Certamen Nacional de Corales del Programa Universitario para Mayores, a celebrar los días 9 y 10 de Junio en el Paraninfo Universitario de Alicante. Aunque en algunas ocasiones habíamos participado junto a otras corales, esta era la primera vez que competíamos por un premio. No podíamos evitar cierta inquietud ante la responsabilidad de representar, lo más dignamente posible, a nuestra querida Universidad sin saber en qué nivel nos encontrábamos comparados con las agrupaciones oponentes que, por proceder estas de Universidades de grandes poblaciones (Valencia, Las Palmas, Barcelona...) y de zonas de gran tradición coral y musical, se les presuponía un alto nivel interpretativo. Desde el primer momento Joaquín, nuestro director, tuvo las ideas muy claras: la clave estaba en ensayar el programa a fondo, para lo cual tuvimos que esforzarnos con horas extras ya que no disponíamos de demasiado tiempo. Entre dudosos e ilusionados partimos rumbo a la aventura en el despertar de una mañana lluviosa. El madrugar nos permitió, como deseábamos, llegar al campus universitario alicantino con tiempo de acudir al teatro, una buena sala con un escenario espléndido, y presenciar las actuaciones de los Coros que intervenían en la primera jornada.

Al día siguiente a las 12 horas ocupábamos nuestros puestos en los escalones colocados en el escenario. Las mujeres, tan guapas como siempre: con sus blusitas claras y faldas, medias y zapatos negros y nosotros, no tan guapos, pero sí trajeados y maqueados, con pajarita incluida y todos luciendo con orgullo las becas con el escudo de nuestra Universidad. La impresión que causamos al presentarnos tan arregladitos fue muy buena, pero como no se trataba sólo de ir como pinceles, nos faltaba lo principal: que emitiéramos sonidos y de eso se encargó Joaquín.

Con desesperante lentitud se fueron abriendo los dos lienzos del inmenso telón. El vernos ante un público expectante y entendido en la materia, quizás nos cohibió un poco al principio, pero los aplausos tras la primera canción nos dieron alas y desde entonces dejó de existir para nosotros todo lo que no fueran las

manos y los gestos de nuestro director. Así fuimos desarrollando el programa, metidos de lleno en lo que hacíamos y arropados por un público al que parecía gustar lo que escuchaba. Finalizada la actuación y ya relajados, esperamos el acto de clausura y entrega de premios.

Terminados los cumplidos, la responsable del Certamen se dispuso a desvelar el resultado de la votación. Acaparrando la atención de todos y sin hacerse esperar demasiado, de la boca de la Directora del Programa de Alicante brotaron las palabras mágicas que convirtieron en realidad lo que hasta ese momento parecía un atrevido sueño. "Reunido el jurado, ha decidido, por unanimidad, conceder el primer premio y por lo tanto declarar ganador del I Certamen Nacional de Corales de Programas universitarios para Mayores... a la Coral del Programa Universitario de Mayores de la Universidad de Extremadura".

A la enhorabuena de la directora, se unió la explosión de alegría de todos. Como impulsados por un resorte nos levantamos de las butacas y de la emoción, los abrazos y alguna lagrimita, no se libró ni el conductor del autobús, que no quiso perderse el acto. La conmoción y el alborozo se prolongaron algunos minutos ante la mirada y los aplausos de los componentes de los otros Coros. ¡Qué gente más maja y con qué elegancia aceptaron el veredicto! Fuera del teatro, en los jardines, nos esperaba un vino de honor que nos unió a todos los grupos en una bonita convivencia mientras nos felicitaban. Curiosamente, una de las canciones que más les llamó la atención fue La uva. Lo que para nosotros resulta tan conocido para ellos, tal vez, la vieran como original y exótica. Sería presuntuoso por nuestra parte creernos los mejores, allí había Coros muy preparados, pero sí podríamos pensar que fuimos distintos, hicimos vibrar al público y sorprendimos. Lo que parece seguro es que si nos otorgaron el primer premio no fue sólo por lucir la pajarita. Enhorabuena, felicidades a todos y que se repita.

DEL BAÚL, AL AULA

María García Rubia

Como estamos viendo, la utilización de las nuevas tecnologías en esta sociedad de la información no será solo “un asunto tecnológico; es básicamente un gran desafío político, cultural, económico y social” (Torres, 1994). Estamos ante una verdadera revolución informática y nuestros mayores deben formar parte de ella.

En el curso pasado, 2009/2010, nació en el Programa Universitario de Mayores en Badajoz una nueva actividad, la cual se puso por nombre el “Baúl Portátil”. Ante este nombre los que no conozcan de qué va pueden mostrarse extraños.

Esta acción se creó con la finalidad de que nuestros alumnos practicasen la informática aprendida en los talleres. Como su mismo nombre indica se trata de un baúl lleno de 25 ordenadores portátiles, que los alumnos transportaban hasta las aulas. Una vez en el aula con la colaboración de los becarios se montaban los ordenadores y se iniciaban sesiones de prácticas y resolución de dudas informáticas.

La experiencia tuvo una grata acogida por aquellos alumnos que se sintieron interesados, aunque la mayoría no pudo asistir a estas clases por incompatibilidad de horarios. Como es normal, al ser una actividad extraescolar se realizaba fuera del horario de las clases.



Una experiencia gratificante para todos los miembros que la hicimos posible. Tal fue la buena aceptación que se ha programado para este curso la misma actividad extraescolar, pero con cambios, ya no contaremos con el baúl portátil, sino con un aula de informática con todas las instalaciones e inamovible.

Con ello, se pone de manifiesto el interés de nuestros mayores por las nuevas tecnologías, y el Programa de Mayores quiere responder a esta iniciativa proporcionando todos los medios a aquellos que no pueden disponer de ellos.

LA SEDE DE PLASENCIA, CON CÁRITAS

El pasado día 12 de enero, la sede del Programa de Mayores de Plasencia realizó una recogida de alimentos de primera necesidad para colaborar con Cáritas. La idea partió de Pilar Pérez Blanco, profesora de la Universidad de Extremadura, que ya viene realizando esta tarea con alumnos del Centro Universitario de Plasencia y que en esta ocasión quiso llevarla a cabo con los alumnos de la Universidad de Mayores de la que ella es también profesora.

El encargado de llevar los alimentos a Cáritas fue el alumno Félix Galán Flores que pertenece al voluntariado desde su jubilación, donde lleva seis años colaborando. Él es el encargado de la parte del ropero y en esta ocasión se hizo cargo de la recogida de alimentos.

Muchos alumnos de la Universidad participan en esta experiencia haciendo aportaciones de ropa y comida para su posterior entrega. Los alimentos que se solicitan son, principalmente, aceite, café, azúcar y legumbres, así como fiambres. Se trajeron, además, pastas, galletas, latas de conservas, etc. Se recogieron alrededor de 50 litros de aceite de oliva y varios paquetes de embutidos.

Con esta recogida nos hemos sentido muy satisfechos, puesto que con lo poquito que hayamos aportado cada uno de nosotros, hemos conseguido que muchas personas puedan comer en estos difíciles momentos.

Por su parte, Cáritas ha agradecido enormemente este bello gesto realizado por alumnos de UMEX.

SABÍAS QUE...

- Según la Sociedad Española de Reumatología, el 80% de las personas mayores de 65 años padecen artrosis. La primera lesión de esta enfermedad degenerativa se produce en el cartílago articular, un tejido formado por una sola célula que tiene propiedades de elasticidad y resistencia. Estas lesiones son difíciles de curar por su baja capacidad de autoreparación. En la artrosis, una vez que se produce una lesión en el cartílago, la evolución es hacia la destrucción del resto del tejido. Ante esta problemática aún no resuelta, un grupo de científicos españoles ha realizado el estudio “Membrana amniótica humana como andamio para reparar el cartílago articular”, que consiste en cultivar células del cartílago articular sobre la membrana amniótica para trasplantarlas en el cartílago dañado.
- El reumatismo o desorden reumático es un término no específico para problemas médicos que afectan al corazón, huesos, articulaciones, riñones piel y pulmones. El término describe el dolor y la rigidez de las articulaciones u otras estructuras musculares y óseas.
- La influencia del clima y sus variaciones en los dolores de las enfermedades reumáticas es una creencia ancestral que ha sido transmitida de generación en generación. En los últimos años, este tipo de convicciones populares han tomado forma materializándose en diversos estudios que muestran una relación significativa entre una o más variables del tiempo y la intensidad del dolor.
- Que las articulaciones que están afectadas por enfermedades reumáticas tienen una sensibilidad especial a los cambios de presión atmosférica. De ahí que, cuando el tiempo amenaza con cambiar, pacientes reumáticos son los primeros en darse cuenta. Esto es debido a que antes de modificarse, lo que cambia es la presión atmosférica, instante en que ellos notan el dolor.
- La presión atmosférica influye sobre los traumatismos degenerativos o inflamatorios de las articulaciones, en rodillas, caderas, manos, etc. Pero a la enfermedad que más afecta es a la artrosis que alcance un porcentaje del 15% de la población.

NOTICIAS DE LA ASOCIACION DE ALUMNOS Y ANTIGUOS ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE MAYORES

CALENDARIO DE ACTIVIDADES CURSO 2010-2011 I:

- 24 de Noviembre.-Visita a Évora, Villaviciosa y Elvas.
- 17 de Diciembre.- Base Aérea de Talavera la Real (aplazada)
- 21 de Enero.- Viaje a Cancho Roano, La Mata, y Medellín.
- 23 de Febrero.- Visita Alcántara (Puente Romano) y Coria.
- 20 y 21 de Marzo.- Excursión a Oporto.
- 6 y 7 de de Mayo.- Sanlúcar de Barrameda y subida del Guadalquivir.
- 15 de Diciembre actuación de Coros y Danzas de Badajoz
- Febrero: II Certamen de Pintura “Francisco Pedraja”.
- Marzo: I Certamen Literario “ Un Cuento para mi niet@”
- Abril: Certamen de Manualidades.
- Sin determinar fecha: visita al Congreso de los Diputados.
- Todos los miércoles a las 9.30 desde la Iglesia de San José, salida del Grupo de Caminantes de la Universidad de los Mayores.

I CERTAMEN LITERARIO UNIVERSIDAD DE MAYORES

ORGANIZA:

ASOCIACION DE ALUMNOS Y ANTIGUOS ALUMNOS UNIVERSIDAD DE MAYORES DE EXTREMADURA

B A S E S

- 1º.- Podrán concurrir a este certamen, alumnos y antiguos alumnos del Programa de Mayores de la Universidad de Extremadura.
- 2º.- La extensión máxima del relato "Un Cuento para mi nieto/a", será de dos folios por una sola cara, escritos a máquina u ordenador, en cuerpo 12 y a doble espacio.
- 3º.- El plazo máximo de entrega de los trabajos será el 31 de Marzo de 2011 y se realizará personalmente en la sede de la Asociación AUMEX, en la Universidad, indicando en el sobre nombre, apellidos y curso del autor.
- 4º.- Premios: Se establecerá un ganador y dos finalistas. Las obras se publicarán en la revista Aula Magna y/o en cualquier otro medio de difusión.
- 5º.- El Jurado estará compuesto por Profesores y Alumnos cualificados del Programa de Mayores.
- 6º.- La Organización AUMEX se reserva el derecho de poder publicar los trabajos en la página web. La participación en este Certamen, presupone la aceptación de estas Bases.

SEGUNDO CERTAMEN DE PINTURA FRANCISCO PEDRAJA

ORGANIZA : ASOCIACION DE ALUMNOS UNIVERSIDAD DE MAYORES EXTREMADURA

- 1º.- Podrán concurrir Alumnos, antiguos Alumnos y Profesores del Programa de Mayores de la Universidad de Extremadura.
- 2º.- Las obras podrán ser Óleos, Acuarelas, Acrílicos, Carboncillo, Pastel, etc.
- 3º.- El tamaño máximo recomendable será 60 X 70 cm.
- 4º.- Las obras se presentarán enmarcadas.
- 5º.- En principio solo se aceptará una obra por autor.
- 6º.- La recepción de las obras se realizará el día 22 de Febrero de 11 a 13 horas en la sede de Mapfre en Badajoz, Avda. Juan Pereda Pila, 18.
- 7º.- La Exposición se inaugurará al público la primera semana de Marzo 2011.

LA POBLACIÓN DE LA TIERRA

Hacia 1650 se calculaba que la Tierra tenía apenas unos 500 millones de habitantes. Después de una lenta progresión, la población comenzó a despegar. Un siglo y medio después la población mundial se había duplicado hasta superar los 1.000 millones. Un siglo más tarde, en torno a 1930, la cifra se había vuelto a duplicar hasta alcanzar los 2.000 millones. Desde entonces el ritmo de crecimiento ha sido vertiginoso. Antes del siglo XX, ninguna persona había visto duplicar la población mundial en el transcurso de su vida, pero actualmente hay gente que la ha visto triplicarse. En algún momento hacia finales de 2011, según la División de Población de la ONU, seremos 7.000 millones.

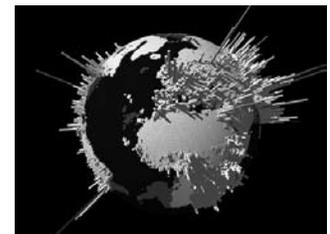
La gente no sólo vive más, sino que hay tantas mujeres en el mundo en edad fértil (1.800 millones) que la población seguramente continuará aumentando durante varias décadas más.

Para el año 2050 la cifra total de habitantes puede llegar a 10.500 millones, o detenerse en 8.000 millones: Los demógrafos de la ONU consideran que lo más probable es que

se quede en un término medio: prevén que la población alcance los 9.000 millones en 2045.

Con un ritmo de crecimiento poblacional de unos 80 millones de habitantes al año, es difícil no alarmarse. Los niveles freáticos están bajando en todo el mundo, la erosión del suelo va en aumento, los glaciares se derriten y las reservas pesqueras están desapareciendo. En la actualidad, cerca de mil millones de personas pasan hambre a diario. Dentro de unos decenios habrá 2.000 millones de bocas más que alimentar, la mayoría en países pobres.

En 1798 Thomas Malthus, pastor anglicano y economista inglés, formuló su ley general de la población, según la cual la población crece más deprisa que la producción de alimentos, hasta que las guerras, la enfermedad y el hambre reducen el número de bocas. En realidad, las últimas con una magnitud



suficiente como para tener efectos sobre la población mundial ya habían pasado cuando Malthus escribió su obra.

En los dos siglos transcurridos desde que Malthus declaró que la población no podía seguir creciendo, esto es exactamente lo que ha sucedido. El proceso comenzó en lo que hoy llamamos países desarrollados, entonces todavía en desarrollo. La difusión de cultivos del Nuevo Mundo como el maíz y la patata, así como el descubrimiento de los fertilizantes químicos, contribuyó a desterrar el hambre de Europa y a partir de mediados del siglo XIX las condiciones sanitarias redujeron notablemente las incidencias de enfermedades como el cólera y el tífus.

Cuando en un país mejoran las condiciones de vida, se inician las fases sucesivas de un proceso denominado transición demográfica. Las tasas de mortalidad descienden, pero pasa un tiempo antes de que la tasa de natalidad empiece a descender también. El resultado es el aumento explosivo de la población. Cada fase se caracteriza por una redistribución de los grupos de edad que dan lugar a las pirámides de población.

PAÍSES MÁS POBLADOS DEL MUNDO

1.- China	1.298.847.624
2.- India.....	1.065.070.607
3.- Estados Unidos.....	293.027.571
4.- Indonesia.....	238.452.952
5.- Brasil	184.101.100
6.- Pakistán	159.000.150
7.- Rusia.....	143.780.333
8.- Bangladesh	141.340.476
9.- Nigeria.....	137.500.000
10.- Japón	127.334.500
11.- México.....	106.202.909
12.- Filipinas	87.857.473

EL PERGAMINO

Los restos de dos de las bibliotecas más antiguas del mundo occidental se encuentran en Pérgamo y Éfeso, Turquía. De la de Alejandría no queda nada. De la de Pérgamo solo se conservan basamentos y lienzos de muros. Donde antes se hacían los papiros y pergaminos, ahora solo hay hierbas y margaritas. Fue la segunda más importante de la antigüedad después de la de Alejandría.

La antigua ciudad de Pérgamo se hallaba situada en el noroeste de Asia Menor (actual Turquía), a 30 km de la costa del mar Egeo y frente a la isla de Lesbos. Sus ruinas rodean a la actual ciudad de Bergama, en la comarca de Esmirna, construida sobre los cimientos de lo que fue la parte baja de Pergamo. La leyenda dice que la ciudad fue fundada por Pergamos, hijo de Neoptólemo y Andrómaca, personajes de la Guerra de Troya.

La biblioteca se hallaba en la parte oriental de la ciudad, entre el templo de Trajano y el vestíbulo norte del santuario de Atenea. Ambas compitieron por un tiempo en calidad, número de volúmenes e importancia. Lo que se conoce sobre ellas es lo que aportó el escritor y viajero romano Plinio el Viejo en su obra Historia Natural.

Los reyes de Pérgamo fueron coleccionistas de arte y, sobre todo, bibliófilos. Su gran preocupación fue convertir Pérgamo en una ciudad como Atenas en la época de Pericles.



El rey de Pérgamo Atalo I Soter fue el fundador de la biblioteca y su hijo Eumenes II (197-159 a.C.) fue el que la agrandó y fomentó; llegó a acumular hasta 200.000 volúmenes. Allí se estableció una escuela de estudios gramaticales y filosóficos.

Los volúmenes de la biblioteca eran copiados en un material llamado pergamino, material hecho a partir de una res, especialmente fabricado para poder escribir sobre él. Al principio, un libro de pergamino consistió en una faja enrollada, hasta que en el período del Imperio se produjo una innovación que consistió en cortar el trozo de piel tratada, plegarlo y formar los llamados cuaterniones (cuadernos). Después se cosían estos cuadernos y se cubrían con tapas hasta llegar a tener el aspecto de un libro bastante

parecido a un ejemplar de hoy. Estos libros fueron conocidos con el nombre de codex membranar. La palabra códice proviene de codex, que literalmente significa tronco de árbol y en principio se refería a la tablilla de madera encerada que se utilizaba también para escribir.

Una de las ventajas que el pergamino tenía sobre el papiro era que se podía escribir en él por las dos caras de la piel.

¿DE QUÉ DEPENDE NUESTRA LONGEVIDAD?

Juan Antonio Sáinz Domínguez
Biólogo

Si todas las personas fuéramos genéticamente iguales, nuestra longevidad natural estaría condicionada fundamentalmente por dos causas: la primera, por el daño causado a nuestras células por los radicales libres, y la segunda, por los efectos de las dietas excesivamente ricas en grasas saturadas y proteínas animales. Pero al ser tan diferentes unos de otros, nuestros genes influyen de una manera tan importante en nuestra longevidad, que, al parecer, ésta depende al menos en un 50 por ciento de factores genéticos hereditarios.

Como sabemos, los genes están formados por cadenas de unas moléculas llamadas nucleótidos, que forman el ADN de los cromosomas. Estos nucleótidos pueden llevar, a su vez, una de estas cuatro sustancias llamadas bases púricas y pirimidínicas: Timina (T), adenina (A), citosina (C) y guanina (G).

Comparando cromosomas semejantes de dos personas diferentes, se ha comprobado que se diferencian precisamente por la cantidad de uno u otro tipo de estas bases en sus nucleótidos, con consecuencias importantes: Así por ejemplo, si en la cadena de nucleótidos que forma el gen FOXO3A, cuando en cierta posición en lugar de la letra T, mayoritaria, aparece la letra G, la posibilidad de llegar sanos a los 90 años aumenta considerablemente. Hay, pues, genes relacionados con la longevidad, y día a día se sigue investigando en ese campo para descubrirlos, estudiando las particularidades de las secuencias de nucleótidos en los cromosomas de grupos de personas longevas. Se estudian además los genes de los animales de laboratorio que destacan entre sus semejantes por su longevidad, y, una vez conocidas las ventajas de la presencia ciertos genes para dicha longevidad, se buscan, en los cromosomas humanos equivalentes, genes semejantes para ver pueden influir en nuestra longevidad y si en las personas longevas estos genes presentan alguna particularidad.

Citaremos, como ejemplo, lo siguiente: cuando se estudió en animales inferiores el gen SIR2 y su influencia en el aumento de la longevidad de dichos animales, se descubrió que el gen equivalente en el hombre, el SIRT1, inhibe un factor que induce la muerte celular, y promueve la movilización de las grasas, actuando sobre los tejidos donde se acumulan provocando su consumo, tras una dieta hipocalórica. Por ello, se cree que este gen regula los mecanismos de supervivencia y defensa ante la restricción alimentaria y podría jugar un papel relevante para prolongar el tiempo de vida.

Otro descubrimiento relacionado con la longevidad fue el de la función de los telómeros y la acción de la enzima telomerasa. Los telómeros son los extremos de los cromosomas, y tienen como misión proteger la integridad de los mismos. Se ha descubierto, sin embargo, que en las sucesivas divisiones celulares los telómeros se acortan más y más hasta que la célula ya no puede dividirse, pero, afortunadamente, en nuestras células se produce una enzima, la telomerasa, que repara los telómeros, impidiendo que se acorten rápidamente y asegurando un tiempo de regeneración celular amplio y una vida celular más prolongada.

Por eso, niveles altos de telomerasa contribuyen a una mayor duración de la vida celular y garantizan una mayor longevidad. También se cree que influye en el proceso de ralentizar el acortamiento de los telómeros la presencia de ácidos grasos insaturados omega 3 en la sangre al frenar el estrés oxidativo, que también influye en el acortamiento de los telómeros, y aumentan probablemente la actividad de la telomerasa.

Quedan por decir varias cosas importantes: la relación entre la actividad mitocondrial y el envejecimiento, la relación entre el peso y el riesgo de mortalidad y la posibilidad de aumentar la actividad de los genes que favorecen la longevidad.

Las mitocondrias son los orgánulos celulares encargados de producir la energía necesaria para la vida y, al igual que hay motores de bajo rendimiento que contaminan mucho y motores de gran rendimiento que contaminan poco, hay mitocondrias de “alto y bajo rendimiento”.

En el proceso denominado respiración celular, que tiene lugar en las mitocondrias, además de energía se originan radicales libres de oxígeno. Estos van inutilizando poco a poco las estructuras mitocondriales, y, aunque hay mitocondrias que originan menos radicales libres que otras, la muerte celular acaba por tener lugar debido a la degeneración de estos orgánulos. Curiosamente, todas nuestras mitocondrias son herencia materna, pues las paternas quedan fuera del óvulo en la fecundación. Por ello, de madres longevas, con mitocondrias que funcionan bien y durante mucho tiempo, nacen hijos longevos que heredan las mitocondrias maternas con esas características.

En cuanto a lo que se sabe sobre la relación entre el peso y el riesgo de mortalidad, un estudio internacional ha revelado que los menores índices de mortalidad (es decir, la mayor longevidad), corresponden a personas no fumadoras con un índice de masa corporal situado entre 20 y 25. Al parecer, por cada 5 puntos de aumento en el IMC, se observa en hombres y mujeres un incremento del 30% en el riesgo de mortalidad, y este riesgo aumenta, además, en las personas que padecen obesidad o sobrepeso antes de cumplir los 50 años. La razón de que la delgadez favorezca la longevidad debe ser el escaso consumo energético, ligado a una reducción del metabolismo basal y del estrés oxidativo.

¿Se podrá en el futuro aumentar la actividad de los genes que favorecen la longevidad.? Hay noticias esperanzadoras: científicos de la Universidad de Milán (Italia) han creado un suplemento de aminoácidos que aumenta la esperanza de vida de ratones. Los ingredientes clave en la mezcla son los llamados aminoácidos de cadena ramificada, especialmente la leucina, la isoleucina y la valina, y han comprobado que los ratones alimentados con el suplemento mostraron un aumento en la actividad del SIRT1, un gen de la longevidad, y del sistema de defensa que combate los radicales libres. Y cabe en lo posible que, quizá en el futuro se descubran también soluciones para aumentar la longevidad humana.

ESPAÑA: NO ES UNA HISTORIA CUALQUIERA

CUATRO GUERRAS CIVILES

- 1834.- I Guerra Carlista
- 1855.- II Guerra Carlista
- 1870.- III Guerra Carlista
- 1936.- Guerra Civil

MAGNICIDIOS

- 1870.- Asesinato de Prim
- 1879.- Asesinato de Cánovas
- 1912.- Asesinato de Canalejas
- 1921.- Asesinato de Dato
- 1973.- Asesinato de Carrero Blanco

ATENTADOS

- 1847.- Primer atentado contra Isabel II
- 1852.- Segundo atentado contra Isabel II
- 1904.- Dos atentados contra Antonio Maura
- 1905.- Primer atentado contra Alfonso XIII en París
- 1906.- Segundo atentado contra Alfonso XIII en Madrid
- 1910.- Atentado contra Maura
- 1913.- Tercer atentado contra Alfonso XIII en Madrid.

GOBIERNOS INESTABLES

- 1833-68.- Reinado de Isabel II: 55 presidentes de Gobierno en 35 años
- 1868-70.- Trienio Democrático: 5 presidentes en dos años
- 1871-73.- Amadeo de Saboya: 6 presidentes en dos años
- 1873-74.- Primera República: 7 presidentes de Gobierno en dos años
- 1874-85.- Alfonso XII: 42 presidentes en 46 años
- 1931-39.- II República: 16 presidentes de Gobierno en 8 años

CONSTITUCIONES

- 1812.- Progresista
- 1834.- Estatuto Real. Conservador
- 1837.- Progresista
- 1845.- Conservadora
- 1856.- Progresista. No llegó a entrar en vigor
- 1869.- Progresista
- 1873.- I República. No llegó a entrar en vigor
- 1876.- Conservadora
- 1931.- II República.

NUEVOS SUEÑOS

En 1865, Julio Verne publicó “De la Tierra a la Luna”. En su novela, un equipo de artilleros decide enviar a tres de sus compañeros al satélite disparados por un cañón gigante desde Floria, el mismo lugar donde hoy se encuentra Cabo Cañaveral, ¿una premonición? No sabemos.

Fue el sueño de Julio Verne, que hoy es el de algunos elegidos, ricos y famosos del mundo. Pero antes, varios millones de dólares tendrán que pagar por flotar durante cuatro minutos mientras miran la Tierra desde arriba.

El primer paso ya está dado. El lugar elegido es el pueblo de Mojave; desde aquí los turistas espaciales saltarán 110 kilómetros hacia el universo, en una nave construida especialmente para ellos bautizada Enterprise.

Cuando esté todo listo, cuando las autoridades aeronáuticas concedan el permiso, será el lanzamiento, que tendrá lugar después de 50 años del primer viaje de un ser humano al espacio, el del ruso Yuri Gagarin, en abril de 1961.

En cada viaje sólo podrán ir seis personas, por lo que habrá listas de espera, como en otros eventos de la vida. Lo que buscan los futuros pasajeros es lo mismo que buscaba Ícaro al fabricar sus alas. Allí, a 110 kilómetros de altura, donde las moléculas oxígeno están tan separadas unas

de otras que no logran transmitir calor, allí los pasajeros del Enterprise vivirán cuatro minutos de silencio total. Cuatro minutos de gravedad cero viendo el planeta al asomarse por las escotillas y la atmósfera como una cáscara de tul contra el negro absoluto del espacio. Y luego, el lento y suave aterrizaje de regreso a la realidad del aeropuerto.

En el proyecto inicial, una nave nodriza ascenderá hasta 15,5 kilómetros y después soltará el Enterprise, con sus pasajeros; de esta forma ahorrarán el combustible necesario para superar la gravedad y el peso de la atmósfera. A continuación, el Enterprise encenderá sus cohetes con combustible sólido que le impulsará hasta los 110 kilómetros. A partir de entonces el piloto apaga los motores y deja que la nave tome su posición para descender penetrante en la atmósfera sin sobrecalentarse. A 21 kilómetros sobre el nivel del mar las alas retoman su posición de navegación y sostienen la nave como una planeadora hasta el aterrizaje. Hasta ahora, el diseño ha sido sometido a innumerables pruebas. Ya no se arriesga la vida como en los años sesenta, y se harán todos los vuelos de prueba necesarios para no poner en riesgo de esta forma la vida de los pasajeros.

LOS PREMIOS NOBEL DE 2010

Diez millones de coronas suecas, más o menos 1.100.000 euros. Esto es lo que cobraron en 2010 los galardonados con el Nobel que, según dicen, serán los peor pagados de la historia de los premios desde que Alfred Nobel los instituyó en 1901. Alfred Nobel inventó la dinamita, un invento que le hizo rico pero que también le hizo sentirse culpable por el enorme potencial bélico de su invención. El testamento de Nobel dice: la totalidad de lo que quede de mi fortuna quedará dispuesta del modo siguiente: el capital, invertido en valores seguros constituirá un fondo cuyos intereses serán distribuidos cada año en forma de premios. Posteriormente, en 1950 el gobierno sueco permitió realizar inversiones algo más rentables ante la caída de beneficios de los capitales iniciales.

PREMIO DE QUÍMICA

El premio Nobel de Química de 2010 recayó en el estadounidense Richard F. Heck y en los japoneses Ei-Ichi Negishi y Ajira Auzuki, cuyas investigaciones han permitido desarrollar nuevos modelos eficientes para unir átomos de carbono para construir complejas moléculas que están mejorando la vida, desarrollando herramientas claves de la química orgánica que abren el camino a la búsqueda de nuevos fármacos y materiales revolucionarios, como plásticos emisores de luz para la industria electrónica o compuestos útiles en la agricultura. Sus descubrimientos han permitido el desarrollo mediante síntesis de un compuesto que produce la Discodermia con propiedades terapéuticas notables, antibióticas, antivirales y anti-inflamatorias.

El mérito de estos tres científicos, que nunca han trabajado juntos, ha sido el de hallar distintas fórmulas para hacer reaccionar entre sí a dos átomos de carbono que, a su vez, sirven de base para sintetizar nuevas moléculas que se pueden emplear en el campo de la medicina –por ejemplo en la lucha contra el cáncer-, la agricultura o en la fabricación de aparatos de electrónica de consumo.

PREMIO NOBEL DE FÍSICA

Konstantin Novoselov y Andre Geim, los dos científicos de origen ruso que casi por casualidad descubrieron el grafeno, han sido galardonados con el premio Nobel de Física por su contribución al desarrollo de un material bidimensional llamado a revolucionar la industria electrónica en un futuro inmediato e incluso a sustituir al silicio, con el que tradicionalmente se fabrican los microchips.

Geim, de 51 años, y Novoselov, de 36 –uno de los científicos más jóvenes que acceden al privilegio de un Nobel –han desarrollado la mayor parte de su carrera en el Reino Unido.

NOBEL DE MEDICINA

Más de 32 años después del nacimiento del primer bebé probeta, el británico Robert Edwards, pionero de la fecundación “in vitro”, ha obtenido el Premio Nobel de Medicina.

Louise Joy Brown nació el 25 de julio de 1978. Aquella niña fue el resultado final de las investigaciones del profesor Edwards, que con su colega el ginecólogo Patrick Steptoe pudo llevar a cabo la fecundación en el laboratorio de una

célula. Desde entonces, cuatro millones de niños han nacido gracias a la fecundación “in vitro”.

El profesor Edwards, de 85 años, fue recompensado “por el desarrollo del tratamiento de la esterilidad que afecta a una gran proporción de la Humanidad y a más del 10% de las parejas del mundo”.

El proceso aplicado por el profesor Edwards consiste en fertilizar un óvulo en laboratorio y dejar que el embrión empiece a desarrollarse antes de implantarlo en el útero de una madre portadora, donde se desarrolla normalmente. Recientemente el profesor Edwards afirmó recientemente que “había sido un trabajo de loco”. “Nadie quería tomar riesgos éticos”. Una de las primeras felicitaciones llegó de la familia Brown.

NOBEL DE LITERATURA

El escritor hispano-peruano Mario Vargas Llosa obtuvo el Nobel de Literatura. Ha sido premiado por la belleza de su literatura, la naturaleza de su carisma y su lealtad a los principios. Desde ahora, la eterna expectativa incumplida es ya una realidad que nadie cuestionará.

Autor de títulos de referencia insustituibles como “La ciudad y los perros”, “Lituma en los Andes”, “Conversación en la catedral”, “Pantaleón y las visitadoras” o “La fiesta del Chivo”, su trayectoria literaria es la historia de un amor por la lengua castellana.

NOBEL DE LA PAZ

Los defensores de los derechos humanos en China han recibido un espaldarazo, soñado desde hace años. El comité de los premios Nobel otorgó el Premio de la Paz al disidente chino Liu Xiaobo, de 54 años, un incombustible luchador por la defensa de las libertades y la democracia, que fue condenado el pasado año a 11 años de prisión por su activismo. Se ha premiado su larga y pacífica lucha por los derechos humanos fundamentales en China.

Liu Xiaobo, escritor y antiguo profesor universitario, pasó 20 meses en la cárcel por su papel en las protestas a favor de la democracia de la plaza de Tiananmen, en 1989. Más tarde fue internado 3 años en un campo de reeducación.

NOBEL DE ECONOMÍA

Los norteamericanos Peter A. Diamond y Dale T. Mortensen, profesores del MIT junto al grecochipriota nacionalizado británico Christopher Pissaridis, de la London School of Economics han obtenido el Nobel de Ciencias Económicas por sus estudios de los mercados laborales y de fenómenos como el paro.

¿Por qué hay tantos desempleados en algunos países? ¿Cómo influye la política económica de los Gobiernos en el paro?

Los modelos que crearon ayudan a comprender que en política económica, las dotaciones a los parados y los sueldos y normas sobre contratación y despido de los trabajadores influyen directamente en el desempleo registrado en los mercados de trabajo. Una de sus conclusiones más llamativas es que cuanto más generosa es la dotación para los desempleados, mayor es la tasa de desempleo y el tiempo que necesita cada individuo para encontrar trabajo.

LA CARTA

 Pepe Ferrera

Querido amigo:

Como hace tiempo que no nos vemos he pensado en invitarte a comer un día de estos pero me planteo algún que otro hándicap. Por ejemplo: el restaurante al que solemos ir y que tanto nos gusta, aún no ha puesto terraza y dos reconocidos fumadores como nosotros no podríamos aguantar dentro del local ni cinco minutos, ¡cachis!... El que está al lado no está mal y tiene montado una especie de jaima en el exterior, pero creo que ahí tampoco se puede fumar porque como tiene su techo y todo, ¡cachis!... Bueno, justo enfrente hay una tasca muy cuca que sí tiene instalada terraza en la puerta, aunque lo que no tiene es una triste estufa a la que arrimarse y con los fríos que estamos teniendo nos podemos quedar *helaos* ¡cachis!... Y digo yo que porqué no te vienes a casa. Aquí estaremos *a gusto* y además me ahorro un dinerillo, qué quieres que te diga. Como nosotros creo que va a haber mucha gente. ¡Qué guay, volverán los guateques! Lo siento por los hosteleros que dejaron de ingresar esas *pelas*. Eso sí, ganarán en salud ¿no? Arruinados, pero con una salud de hierro, ¡qué caray!... Bueno, que ya quedaremos en algo. Te llamaré. Mientras tanto seguiré invernando en mi ahumada cueva.

Oye, lo de la huelga de controladores aéreos qué te pareció. ¡Cómo se puso la gente! Qué poco aguante tiene la peña, tú. Y todo por una huelguilla de nada. Haber ¿quién no ha hecho una huelga en su vida? Habrá que ser solidarios con esos pobres camaradas trabajadores mal pagados y asfixiados de trabajo ¿no? Pobrecillos, ¿no te dieron pena? ¡Si hasta los han hecho volver a la mili durante cuarenta y tantos días!... El ministro de Fomento les ha dicho, creo que en tono de reprimenda, que **lo que tienen que hacer es sentarse a negociar su situación laboral con Aena y les recordó que en su día suscribieron un acuerdo para negociar con éstos hasta el 31 de enero, por lo que entiende que es su obligación y además, su compromiso. ¡Ya te digo! Un poco de bronca sí que les ha echado, aunque tengo la impresión de que el Gobierno no se fía demasiado. La ministra de Defensa dijo el otro día que van a habilitar a 100 controladores militares** <<http://www.elmundo.es/elmundo/2011/01/15/espana/1295088532.html>> de manera que puedan operar en centros de control aéreo civiles y que va a reforzar la plantilla de controladores militares del Ejército del Aire con el objetivo de que el cierre del espacio aéreo no vuelva a ocurrir. ¡Madre mía! Y total, por un *quítame allá esas pajas*". Si es que somos unos exageraos, hombre... o a lo mejor no...

Bueno y ahora la penúltima: El científico británico y astrofísico, Stephen Hawking, ha afirmado en una serie televisiva para el canal 'Discovery Channel' que **los extraterrestres casi seguramente existen**, aunque **aconseja que los humanos eviten mantener el contacto con ellos**. ¡Hala, qué miedo, tú! Explica este buen hombre que los 'aliens' posiblemente harán incursión en la Tierra para proveerse de recursos y luego se irán. Algunos extraterrestres evolucionados podrían haberse convertido en nómadas y tener intención de colonizar los planetas a los que llegaran. ¡Qué fuerte!, ni en el programa más heavy de Iker Jiménez. Y luego continúa con puyita incluida a los superexpedicionarios españoles de antaño: **si los extraterrestres visitaran la Tierra el resultado sería similar a cuando Cristóbal Colón llegó a América, un encuentro en el cual los nativos no fueron los más beneficiados. Así, el profesor piensa que en lugar de tratar de comunicarse activamente con seres alienígenas los humanos deberían hacer todo lo posible por evitar el contacto**. A estas alturas de las declaraciones del Sr. Hawking, uno tiene ya el cuerpo revuelto y algo acongojado, pero aguanto el tirón hasta el final: **El gran reto es predecir qué forma tendrían los extraterrestres, el científico británico supone que, probablemente, la mayor parte de la vida en otros rincones del universo consistirá en simples microbios**. ¡Ahhh bueno, vale! Ya me veía corriendo calle abajo perseguido por una legión de hombrecillos verdes con antenas. ¡Uf, qué alivio tío! Si sólo se trata de unos cuantos microbios me imagino que con una buena vacuna como esa de la gripe "A" ya nos valdrá para acabar con la futura invasión... ¿o no?

Bueno amigo, llegó el momento de la despedida. Ya no te doy más la brasa. Cuídate mucho y sé feliz. Hasta la próxima.

Pepe Ferrera.

POEMAS

Eduardo Bejarano

SAN RAFAEL

Amanece en los pinares
que rodean a La Casona,
entre los pinos, un tibio sol te despierta
y dibuja sobre el monte
luces, sombras y caminos.

Subir la cuesta despacio
hasta el Puente del Cangrejo,
es un placer compartido
si te encuentras con la gente
y disfrutas del paseo.

Un descanso en la subida,
está el amigo en el puente,
Camino del Ingeniero,
Peña Morena, la fuente,
ver un trocito de cielo.
Solo con mis pensamientos
hago a veces la carrera,
entonces el sol me habla,
recuerdos de la niñez,
sombras en la carretera.

Lo que la ciudad olvida,
aquí se aprende de nuevo.
hola, qué tal, buenos días,
adiós, adiós, hasta luego,
y no es mera cortesía.

Brisa que las ramas mueve,
frescura, paz y sosiego,
cristal que corre y que canta,
El Mirador lo primero,
y por fin en Las Barrancas.

Un refugio para perros
que ladran cuando oyen gente,
felices en otro tiempo,
hoy entristecen mi alma
por lo solos que se sienten.

Corzos, mirlos, mariposas,
zarzas, escobas, helechos,
jaras y flores silvestres,

y andando hasta El Espinar,
antes de que el sol caliente.

Y vuelta a San Rafael,
el paisaje lo merece,
al llegar a La Casona.
en los pinares, recios pinos me despiden,
la brisa sus ramas mece.

Guillermo Narváez

LA FELICIDAD El escalón del AMOR

No esperes verla mostrada
en los tramos de la vida
ni ha de asomarse a una esquina,
o en una mano alargada.

Sepas que para encontrarla,
a tu sentir, sea venida,
por satisfacción que anida,
al fin, que en amor buscabas.

Si una verdad en ti clama
y a una actividad te incita,
que en perfección te cautiva,
tendrás la senda encantada.

Cuanto en conciencia soñabas:
el horizonte, aspiras;
por el amor que ilumina
y verás que el sueño alcanzas.

Podrá estar sola, callada,
cansada, o tal vez dormida;
vierte tu amor con semilla
y obtendrás gozo en tu alma.



UNIVERSIDAD
MAYORES DE LOS

ANGELES
2-12-10