



# AULA MAGNA

## EXTREMADURA

Revista del Programa de Mayores Universidad de Extremadura · número 29 · Enero, Febrero, Marzo 2010



- **EDUCACIÓN Y CONVIVENCIA EN LA UMEX**
  - **EL SUEÑO EN SUS TRASTORNOS**
  - **EL ACEITE DE OLIVA Y LA SALUD**
  - **ETNIAS DEL MUNDO**
  - **EL TABACO CONTIENE MÁS DE 4.000 SUSTANCIAS, MUCHAS DE ELLAS PELIGROSAS**
  - **REDES SOCIALES.**



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

Asesor  
Francisco Pedraja Muñoz

Edita  
Programa de Mayores de la  
Universidad de Extremadura

Depósito Legal  
BA-74-2001

ISSN  
1577-7871

<i>Editorial</i> .....	3
<i>Educación y convivencia en la UMEX</i> .....	4
<i>Extremeños en la historia</i> .....	6
<i>El sueño en sus trastornos</i> .....	8
<i>El aceite de oliva y la salud</i> .....	10
<i>Etnias del mundo</i> .....	11
<i>Viaje a Córdoba</i> .....	13
<i>Actividades culturales</i> .....	14
<i>Crónicas viajeras</i> .....	16
<i>El tabaco contiene miles de sustancias nocivas</i> .....	18
<i>La carta</i> .....	20
<i>El reino de Bután</i> .....	21
<i>Redes sociales</i> .....	22
<i>Una visita a Sevilla</i> .....	23
<i>Un ejército de terracota</i> .....	24
<i>Una jornada cualquiera</i> .....	25
<i>Actividades curso de postgrado</i> .....	26
<i>Poemas</i> .....	27

Aula Magna no comparte necesariamente la opinión de sus colaboradores

## Efemérides...

- 1700.-** Proclamación de Felipe V de Anjou como Rey de España, con lo que los Borbones sustituyen a los Austrias en el Trono español
- 1919.-** Se permite por primera vez en Francia el voto de las mujeres en algunas elecciones legislativas.
- 1969.-** Regresa a la Tierra el Apolo XII, tripulado por los comandantes Conrad, Bean y Gordon, tras haber pisado la superficie lunar los dos primeros.
- 1983.-** Se establece el día 6 como <Día de la Constitución>.

# Editorial



*Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, el espíritu más amplio y sereno.*

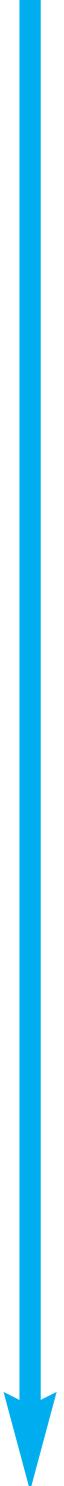
Ingmar Bergman (Cineasta sueco)

**A** veces solemos repasar el paso del tiempo acudiendo al pequeño baúl de recuerdos que cada uno guardamos. Rebuscando en un cajón he tropezado con fotografías, una de ellas de hace muchos años. La miré observando nuestros rostros de antaño y fui consciente de cuánto habíamos cambiado los que allí aparecíamos. Puedo comprobar que he perdido algo. He perdido relaciones, amigos, prestigio y salud.

El tiempo ha pasado y vemos que los años han tratado más amablemente a unos que a otros. Es ley de vida, nacemos, crecemos, envejecemos. Hoy se buscan crear espacios para envejecer de la mejor manera posible en una sociedad que todavía valora por encima de todo la juventud. Pero ¿estamos preparados para ello? Eso es algo a lo que unos más que a otros nos cuesta afrontar.

La tercera edad es otra etapa más de la vida y como tal tiene sus propias características sociales, psicológicas y biológicas que nos hablan de personas más vulnerables, pero también de dificultades superadas, de experiencias y logros alcanzados.

En estos tiempos, que son también los nuestros, casi nadie quiere renunciar a la juventud. Llega el miedo a mirarnos en el espejo y no reconocernos y pensamos en el gimnasio y hasta en la cirugía. Pero que quede siempre una cosa clara, antes de nada, ¿qué si aprendemos a envejecer con dignidad?



## EDUCACIÓN Y CONVIVENCIA EN LA UNIVERSIDAD DE MAYORES

Julián Chaves Palacios  
(Profesor de la UMEX)

Constituye un motivo de orgullo para los que formamos parte de esta entrañable comunidad educativa que es la Universidad de Mayores, que en su caminar haya alcanzado en el presente curso su duodécimo aniversario. No es una conmemoración cualquiera, pues en sus orígenes existían fundadas incertidumbres sobre su posible consolidación ante dudas tan razonables como la respuesta que iba a tener por parte del alumnado y la necesaria financiación. Y como “obras son amores y no buenas razones”, pronto se demostró la validez de esta iniciativa y lo que es más importante: la interesante labor de su funcionamiento en el seno de una sociedad cada vez mejor vertebrada, necesitada de ofrecer respuestas efectivas a las crecientes demandas de la población con más edad.

Y hacemos esta afirmación desde la perspectiva de ser uno de miembros de su cuerpo profesoral más veterano, que viene impartiendo clases de Historia en la sede de Badajoz desde hace una década. Período de tiempo que nos ha permitido participar en la formación docente de diferentes promociones de alumnos de la Universidad de Mayores, práctica educativa complementaria a la enseñanza universitaria reglada que habitualmente desempeñamos

en la Universidad de Extremadura, pero no por ello menos enriquecedora y edificante. Y es que los alumnos del Programa de Mayores acuñan en su formación una experiencia de vida que se debe tener muy en cuenta en las aulas, en el convencimiento de que si importante es darles conocimientos no es menos escuchar los suyos propios, máxime en una clase de Historia.

Y deseamos destacar esa interrelación pues la consideramos fundamental para comprender este tipo de educación. La peripecia vital de cada uno de los alumnos es importante tenerla en cuenta en las clases. Desde las labores del hogar, hasta las agrícolas o funcionariales, por citar unos ejemplos, todas esconden tras de sí unas vivencias que con el paso de los años se han ido robusteciendo, siendo lo suficientemente interesantes para que no pasen desapercibidas. Ese bagaje de vida convierte, en opinión de este modesto profesor, esa labor docente en una actividad tremendamente estimulante, que compensa el tiempo que dedicamos a su preparación y puesta a punto.

Esa es una de las conclusiones a la que hemos llegado tras cumplir un decenio de docencia ininterrumpida. Otra, no menos significativa, es la apreciación de que el aprendi-



zaje lejos de verse limitado por la edad, se puede prolongar durante toda nuestra existencia. Los deseos de saber, de conocer que muestran la mayoría de estos alumnos, y que además lo adquieran directamente en la Universidad, alcanza un relieve considerable. Máxime si se tiene en cuenta que muchos se vieron obligados a desarrollar un trabajo desde temprana edad, labor que les impidió estudiar pese a su voluntad de hacerlo, y que trataron de que sus hijos adquirieran una licenciatura universitaria en el convencimiento de que era fundamental para conseguir una mejor formación y situación laboral.

Y ahora, cuando se encuentran jubilados, pueden asistir a la Universidad, conocerla y aprender. Un proceso vital impagable que como me indicaba un alumno de quinto en el pasado curso:

*“Viene a compensar mis anhelos por asistir a la Universidad, mis deseos de juventud y prácticamente durante toda mi vida por estudiar, que se vieron frustrados ante la necesidad de trabajar y aportar mi sueldo para sacar adelante a la familia”.*

Consideramos que la cita anterior resume adecuadamente el sentir de muchos de los alumnos, que ven colmada su noble aspiración de asistir a un centro universitario con su matriculación y asistencia a las clases del Programa de Mayores. Los docentes, al igual que la dirección y resto de organizadores, somos conscientes de esa demanda y tratamos de dar cumplida respuesta a sus exigencias. Creemos que ese entendimiento, esa buena química entre unos y otros, junto a la financiación institucional, han posibilita-

do la consolidación de esta iniciativa educativa, como lo demuestra que se abran nuevas sedes (Almendralejo durante el presente curso), o que la mayoría de los alumnos, tras haber superado los preceptivos cinco cursos, quieran seguir ligados a esta experiencia.

Evidentemente una vinculación de esas características se explica por otras razones que superan la mera labor educativa para situarnos en otros parámetros no menos recurrentes. Nos estamos refiriendo al fomento entre el alumnado de un grado de convivencia difícilmente alcanzable en otras actividades. La tan traída y llevada soledad de las personas de avanzada edad se ve contrarrestada con el desarrollo de proyectos como la Universidad de Mayores. Lo hemos podido comprobar en las diferentes promociones de alumnos, que han sabido simultanear la preceptiva asistencia a las aulas universitarias dos veces por semanas, con otras actividades académicas paralelas que les han permitido abrir su círculo de amistades y de relaciones sociales. Nuevos horizontes que estimamos absolutamente saludables y no menos recomendables en una sociedad tan poco tendente a ello como la actual.

Y si bien, como todo proyecto de largo alcance, se debe ir mejorando en sus diferentes contenidos, consideramos que lo conseguido hasta ahora debe constituir un motivo de satisfacción y de confianza en el futuro. Con ese propósito concluimos estas líneas, que deseamos convertirlas con un sencillo homenaje y no menos grato recuerdo a los innumerables alumnos que han pasado por las clases de este humilde profesor de Historia, que los tendrá siempre muy presentes

## ¿SABÍAS QUE...

- Las patentes de corso (del latín *cursus*, “carrera”) eran documentos expedidos por las autoridades por los que sus propietarios tenían permiso para llevar a cabo toda clase de pillajes contra las naves contrarias y poblaciones de naciones enemigas. De esta forma el propietario se constituía en parte de la marina del país. Las patentes de corso fueron muy utilizadas en la Edad Media y en la Edad Moderna cuando las naciones no podían costearse marinas propias o no lo suficientemente grandes. Francia e Inglaterra las utilizaban ampliamente y España hizo uso de ellas muy tardíamente y en pocas ocasiones. También fueron utilizadas por las naciones americanas durante las guerras de Independencia.

- Los barcos con patentes podían utilizar los fondeaderos y puertos de las naciones que las otorgaban y en caso de ser capturados, los marinos podían solicitar ser tratados prisioneros de guerra en lugar de piratas.

- Atenas, la capital griega, debe su nombre a la diosa Atenea, hija de Zeus y de su primera esposa, Metis, y a quien está dedicado el templo más famoso de la ciudad, el Partenón. Según la mitología, Atenea es la diosa de la inteligencia, de la guerra y de las artes y, como tal, guía y sostiene a los más famosos guerreros, entre ellos a Aquiles y a Ulises, durante la guerra de Troya.

## EXTREMEÑOS EN LA HISTORIA: FRANCISCO DE ORELLANA, DESCUBRIDOR DEL AMAZONAS

*M<sup>a</sup> de los Ángeles Pecero Márquez*

**E**l próximo año se celebra el quinto centenario del nacimiento de Francisco de Orellana, conquistador, explorador y descubridor del Amazonas. La proximidad de este evento es ocasión propicia para recordar la vida intensa de aquel valeroso extremeño.

Nacido en Trujillo en 1511, y pariente de los Pizarro, marchó al Nuevo Mundo a los dieciséis años, sirviendo inicialmente en Nicaragua junto a dos grandes capitanes: Pedro de Alvarado y Hernando de Soto. Mas tarde, con veinticuatro años, se unió al ejército de Francisco Pizarro en el Perú, participando en numerosas campañas con gran valor y perdiendo un ojo en una de ellas, luchando contra los indios.

En 1538 fue nombrado gobernador de la provincia de la Culca, aun sin conquistar ni explorar totalmente, en la costa del actual Ecuador, donde reconstruyó y repobló Santiago de Guayaquil, (Guayaquil), fundada por Pizarro, que había sido destruida por los indios. Así que, según los cronistas, antes de cumplir los treinta años, Orellana había tomado parte en la colonización del Perú, había fundado la ciudad de Guayaquil y era inmensamente rico.

En 1540, un hermano de Pizarro, Gonzalo, organizó una expedición hacia el este en busca del País de El Dorado y la Canela, uniéndose a ella Orellana, que tenía una gran habilidad para hablar y aprender las lenguas indígenas. El mito de El Dorado provenía de una leyenda según la cual existía una región en la que el cacique, cumpliendo un rito local, se sumergía periódicamente en un lago, con el cuerpo totalmente cubierto de polvo de oro, mientras su séquito arrojaba solemnemente a las aguas abundantes ofrendas de objetos de oro. La canela, por su parte, había sido conocida por los españoles durante la conquista del Perú y pensaron que podrían hallar una región con abundantes

bosques de estos árboles, por lo que su localización podría enriquecerlos. Los expedicionarios y sus hombres atravesaron los Andes a la búsqueda de sus objetivos, internándose por regiones inexploradas. Pasados dos meses, encontraron algunos árboles de canela, en unas “montañas muy ásperas, despobladas e inhabitables”, y tan escasos, que no era rentable su explotación, así que reconocieron el fracaso de esa búsqueda y siguieron en pos de El Dorado, de cuya existencia no dudaban.

Al cabo de un año, después de sufrir muchas penalidades atravesando terrenos ásperos y ciénagas, consiguieron llegar hasta el río Coca, donde acordaron construir un bergantín para transportar por vía fluvial heridos y suministros. Como las provisiones eran cada vez más escasas, decidieron separarse en aquel lugar, prosiguiendo Orellana río abajo en el barco, con unos cincuenta hombres con la esperanza de volver con alimentos para todos. A Orellana le fue imposible volver, y Pizarro, temiendo que hubiera muerto o lo hubiera traicionado, volvió a Quito por una ruta más hacia el norte, con sus hombres.

Pero Orellana seguía vivo, y navegando por los ríos Napo, Trinidad y Negro, alcanzó las aguas de un gran río, que bautizaron con el nombre de Amazonas porque, según se cuenta, la expedición fue atacada por feroces mujeres guerreras, similares a las Amazonas de la mitología griega,

El viaje por el río, de varios meses de duración y casi dos mil leguas de recorrido, les deparó continuas sorpresas: árboles inmensos, selvas de lujuriosa vegetación y un río a veces tan ancho que parecía un mar de agua dulce. Llegaron a su desembocadura el 26 de agosto de 1542, y desde allí se dirigieron, costeano, a Nueva Cádiz, en la isla de Cubagua (actual Venezuela), donde desembarcaron el 11 de septiembre de 1542. Desde Cubagua,



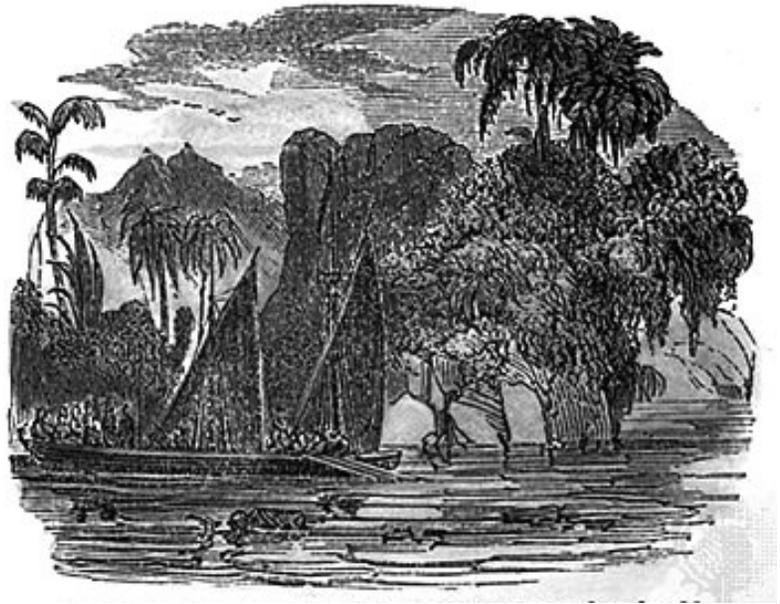
Orellana se embarcó hacia España para dar cuenta de sus descubrimientos.

Tras una travesía difícil, llegó primero a Portugal, donde el rey portugués le ofreció hospitalidad e incluso le propuso volver al Amazonas con una expedición abundantemente provista bajo bandera portuguesa, ya que aunque el Tratado de Tordesillas había puesto toda la longitud del Amazonas bajo soberanía castellana, los portugueses consideraban la costa brasileña como de su entera propiedad.

Sin hacer caso a la oferta, Orellana marchó a Valladolid en mayo de 1543, con la esperanza de hacer efectivas las reclamaciones castellanas sobre toda la cuenca del Amazonas. Carlos I le nombró entonces gobernador de las tierras que había descubierto, bautizadas con el nombre de Nueva Andalucía, y el 11 de mayo de 1544 zarpó de Sanlúcar con cuatro barcos, de nuevo rumbo a América.

Dos de los barcos se perdieron, pero habiendo llegado a la desembocadura del Amazonas poco antes de las Navidades de 1545, se internó en el delta tras construir un barco fluvial, buscando provisiones y la rama principal del río. Durante la exploración, las fiebres y los ataques de los indios caribes diezmaron a los españoles, la expedición fracasó, y el mismo Orellana falleció, víctima de las fiebres, en noviembre de 1546.

Hoy día, y en su recuerdo, una provincia de Ecuador recibe el nombre de Orellana.



Orellana navegando a la búsqueda del país de los Templos de Oro

## IN MEMORIAM

- En el número 26 que salió el primer trimestre de 2008, Aula Magna se hizo eco en una de sus páginas de la puesta en funcionamiento de Radio Extrema Juventud del Programa de Mayores de la sede de Don Benito-Villanueva. La emisora comenzó a emitir los primeros días de febrero de 2008 bajo la dirección de **Manuel Colomo Fernández**. Poco a poco con el apoyo de profesores, colaboradores, personal técnico y la gran vocación de su director la emisora fue elevando la calidad y contenido de los programas que ya contaba con numerosas secciones.

**Manuel Colomo** afirmaba que: “solamente nos lleva la idea de propagar la labor de la Universidad de Mayores y, sobre todo, entretener”. Muchas horas de dedicación llevaron su voz a través de las ondas. El pasado día 5 de enero falleció a los 83 años de edad, dejando un importante legado que debe ser recordado.

- El pasado enero de 2010, falleció inesperadamente en Vilaviçosa (Portugal) nuestro amigo y compañero **Arquimiro Edoardo Rodrigues Abalroado**

Modelo de caballeros, compartió con nosotros las aulas de la Universidad desde 2002 a 2007, desplazándose a Badajoz desde Vilavicososa en compañía de su mujer y otros compañeros portugueses, y pronto se hizo querer por todos, por su bondad, su simpatía, su esmerada educación y su afabilidad.

Enamorado de España y de Portugal, investigador incansable de la historia, conocía gran parte de nuestro país; en su casa, en su despacho, tenía, junto a sus apuntes universitarios pulcramente ordenados, referencias a los temas de investigación sobre historia medieval y genealogías de la nobleza.

Terminados sus estudios en Badajoz, su amor al saber y a sus conciudadanos le llevó a participar como profesor en la exposición de temas, fundamentalmente históricos, a los mayores portugueses, a la par que siguió estando siempre disponible para ayudar a su esposa Mida en la fecunda labor social desarrollada por ellos en Caritas portuguesa.

Nosotros, sus compañeros de la UMEX de Badajoz, nunca le olvidaremos y siempre le recordaremos con cariño.

- Cuando cerrábamos la presente edición tuvimos conocimiento del fallecimiento de don **Juan Francisco Zamora Cabanillas**, perito industrial, químico, médico, catedrático de Instituto y profesor de la Universidad de Mayores. Autor de numerosas publicaciones, trabajos de investigación y conferencias, amaba apasionadamente la enseñanza.

## EL SUEÑO EN SUS TRASTORNOS, LOS SUEÑOS Y OTRAS COSAS

Antonio Valenciano Melero  
Psicólogo Clínico

La mayoría de los estados de enfermedad física o psíquica suelen ir acompañados de trastornos del sueño, llegando a constituirse en un bloque de alteraciones con entidad propia.

Si tomamos como base de lo que se quejan las personas que consultan, podemos agrupar los trastornos del sueño en cuatro grandes apartados:

- 1.- No dormir por la noche: Insomnio
- 2.- Dormir demasiado incluso durante el día: Hipersomnio
- 3.- Trastornos de los estados de vigilia-sueño en relación con el ciclo día-noche.
- 4.- Actividades durante el sueño: Parasomnia

Frecuentemente el insomnio suele estar asociado a trastornos psiquiátricos tanto en los de corte psicótico como neurótico: así suele producirse insomnio, muy a menudo severo, en los trastornos afectivos psicóticos, en los depresivos o en los de angustia/ansiedad. En el trastorno depresivo el sueño se inicia de forma normal, pero es en su mantenimiento donde radica la dificultad; aparece insomnio en la madrugada y acortamiento de la fase REM, lo que denota un sueño de baja calidad.

Es en los trastornos de ansiedad donde se aglutina el 45 por ciento de los trastornos del sueño ligados a afecciones psiquiátricas; suele ser frecuente en estos casos el uso intempestivo y de larga duración de hipnóticos (lo que llega a producir una sintomatología propia de dependencia farmacológica), que no resuelven el problema puesto que la solución radica, como en tantos otros casos, en combatir la causa que lo origina.

El tipo de insomnio más corriente es el llamado Ainsomnio psicofisiológico, que puede ser transitorio y reactivo o persistente. El insomnio psicofisiológico transitorio y

reactivo es aquel período de insomnio que dura por lo general menos de tres semanas, y se produce como reacción a acontecimientos existenciales particulares; por ejemplo: en los conflictos personales (pérdida del trabajo), o en la conducta de duelo (muerte de un ser querido). En el insomnio psicofisiológico persistente la duración es de más de tres semanas y es acompañado de tensiones y de ansiedad. La persona que lo padece permanece largo tiempo en la cama buscando en vano el sueño. Durante el día se siente fatigado pero no somnoliento. Proliferan los despertares nocturnos y las ensoñaciones angustiosas.

En la dependencia o consumo regular de sustancias psicoactivas se encuentra el 12 por ciento de los casos de insomnio. Obviando los de consumo de las llamadas drogas de abuso, sí merece llamar la atención sobre el consumo de estimulantes habituales como café, té, colas, etc. La toma excesiva de estos productos produce un insomnio inducido donde, después de una noche de sueño perturbado, se tiende a aumentar su consumo durante el día para mejorar el estado, con lo cual crea un círculo vicioso que contribuye a fijar el insomnio, puesto que no podemos perder de vista que el acto de dormir es en sí una conducta más y por tanto sujeta a sus leyes.



Un caso particular de hipersomnia es la somnolencia diurna, que en numerosos casos está ligada a perturbaciones del sueño nocturno y como dato significativo apunto que algunas suelen ser consecuencia de la llamada apnea del sueño, que consiste en la detención al menos durante diez segundos de la respiración en el curso del sueño. Como aviso profiláctico: es bueno hacer notar que en este trastorno la obesidad parece ser un agravante y en ciertos casos determinante. Además de la somnolencia diurna, hay otros signos que nos pueden poner en la pista de la apnea del sueño, que tendrá que confirmarse después en el correspondiente y necesario estudio del sueño. Estos signos suelen ser: persona roncadora, actividad motriz anormal en el curso del sueño, disminución de la eficacia intelectual, alucinaciones, trastornos del comportamiento donde está presente un trastorno de tipo ansioso-depresivo; irritabilidad y/o agresividad; dolores de cabeza matinales y, en algunos casos enuresis nocturna (pérdida de control sobre la micción).

Se hace necesario indicar que así como el insomnio suele estar ligado a causas de índole psiquiátrico, el hipersomnio raramente lo está, aunque sí puede ser causa de trastornos que se expresan dentro del área psicológica, como por ejemplo los que se derivan de la ruptura del ritmo vigilia-sueño producidos en el jet lang o síndrome de los husos horarios que todo el mundo conoce.

Las parasomnias entrañan alteraciones importantes del sueño que no son reconocidas como trastornos por quien las sufre sino por las personas de su entorno. Se trata de una serie de comportamientos complejos que comienza en el primer tercio de la noche sin que el sujeto sea consciente de ello. Son parasomnias: los sueños angustiosos (pesadillas), consiste en ensoñaciones terroríficas cuyo contenido suele centrarse en amenazas para la propia integridad; los terrores nocturnos, en los que son notables los signos de activación vegetativa intensa (taquicardia, respiración muy agitada, sudoración profusa, etc.), donde el individuo no responde a los esfuerzos de los demás para tranquilizarle y una vez despierto no tiene recuerdo de lo acontecido; el sonambulismo, que se caracteriza por que el sujeto se levanta de la cama y deambula en pleno sueño manteniendo la mirada perdida, mostrándose arreactivo a los intentos de los demás por establecer un diálogo y al despertar no recuerda nada y, salvado el primer momento de confusión o desorientación, recobra todas sus facultades y no muestra ninguna afectación en el comportamiento ni en las actividades mentales. Los sonámbulos pueden tener más a menudo que otros sujetos ciertos trastornos ligados al sueño profundo, tal como somniloquia (hablar a modo de monólogo mientras está dormido), terror nocturno y enuresis. Este llamativo trastorno parece que está ligado a factores familiares y puede aparecer a cualquier edad, aún cuando es más frecuente en la infancia, y en los niños más que en las niñas.

Después de dar este somero paseo por los rincones del sueño que albergan su patología, no quiero cerrar esta intervención sin recalcar, aún cuando sea en forma breve, en el acto de dormir y su consecuencia más visible que son los sueños, fenómeno que ha preocupado al ser

humano desde muy antiguo. El enfoque fisiológico que se inicia al final del siglo XVIII, el acto de dormir lo contempla como una actividad neuronal más, y así ha continuado hasta nuestros días con los inestimables aportes de la moderna neurociencia. Pero el sueño, la ensoñación, sigue siendo materia especulativa y muchas veces utilizándose como tal. Con Freud se pone en el candelero el concepto del inconsciente como instancia real; ya no es lo que las tradiciones filosóficas y religiosas definían como efecto del cuerpo y la materia sobre el alma, ahora forma parte del psiquismo donde coexiste con el consciente. En Freud el inconsciente no es una realidad negativa, sino que tiene positividad y autonomía y el sueño es el camino regio para alcanzarlo, con lo que instauraba la ciencia del sueño, no sin duros enfrentamientos con la tradición científica positivista que sólo veía en las producciones oníricas fenómenos insignificantes, productos desordenados del relajamiento del espíritu y el cuerpo. Estos enfrentamientos propiciaron que Freud enlazase con una tradición onírico-crítica que definía el sueño como un mensaje que hay que descifrar a través de establecer las claves de los sueños que permitieran el acceso a sus secretos.

En materia de interpretación de los sueños no faltan los que hacen del sueño un fenómeno dotado de sentido, donde el emisor no es el ser humano sino las fuerzas cósmicas o superiores que expresan a los que lo saben entender los secretos que el destino oculta a los mortales.

Los sueños efectivamente pueden interpretarse, pero su sentido no tiene nada de místico ni sobrenatural, no existe intercambio alguno con el más allá ni con el futuro. El contenido de los sueños manifiesta y oculta los deseos inconscientes del que sueña, poniendo al descubierto la función de una instancia psíquica que es el inconsciente.

---

**La toma excesiva de café, té, colas, etc. produce un insomnio inducido donde, después de una noche de sueño perturbado, se tiende a aumentar su consumo durante el día para mejorar el estado, con lo cual crea un círculo vicioso que contribuye a fijar el insomnio**

---

# EL ACEITE DE OLIVA Y LA SALUD

José Enrique Campillo Álvarez

Los últimos avances de la ciencia han reivindicado el aceite de oliva virgen como una de las grasas más saludables para el consumo humano. Vamos a analizar esta cuestión utilizando el método propuesto por el ilustre médico extremeño Juan de Sorapán, allá por 1616 y sistematizado en su obra: «La medicina española contenida en proverbios de nuestra lengua». Este ilustre médico recurría a la sabiduría encerrada en los refranes para sustentar sus teorías médicas. En efecto, si recurrimos a los refranes, constatamos que la tradición ya presentía hace siglos lo que la ciencia ha confirmado hace poco: «Aceite de oliva, todo mal quita» y «El aceite de oliva es armero, relojero y curandero».

El aceite de oliva virgen es bueno para la salud por varias razones. En primer lugar porque en su elaboración no interviene química ninguna (lo que es obligado en todos los aceites de semilla como el de girasol o el de soja), sólo se emplean procesos físicos para exprimir la aceituna (prensado) y para clarificar el zumo obtenido (centrifugación, filtración). En segundo lugar porque sus componentes principales (ácidos grasos, antioxidantes) influyen beneficiosamente nuestra salud y pueden prevenir o retrasar la aparición de las afecciones más frecuentes en la madurez (cáncer, diabetes, enfermedad cardiovascular, problemas articulares y cutáneos, entre otros).

Abundaremos en estos aspectos. Y para ello vamos a seguir utilizando el método Sorapán, pero como no existen refranes antiguos que hagan referencia a procesos patológicos desconocidos hasta hace apenas unas décadas, se me ha ocurrido introducir una variación al método del médico extremeño. Se trata de recurrir a refranes modernos, recién inventados para la ocasión y que lanzamos al mundo con la pretensión de que lleguen a convertirse en clásicos con el paso de los siglos.

El ácido oleico, componente esencial del aceite de oliva es muy beneficioso para prevenir problemas cardiovasculares («Con aceite del olivar, se espanta el riesgo cardiovascular»). Uno de los mecanismos a través del cual el aceite de oliva virgen ejerce sus efectos cardio protectores es que reduce el colesterol en LDL (el malo) y aumenta el colesterol en HDL (el bueno). El refrán al respecto sería:

«Si quieres el malo bajar y el bueno subir, aceite de oliva has de consumir».

Además, el aceite de oliva, como los pescados azules, tiene ácidos grasos poliinsaturados que protegen contra el infarto. A lo largo de los años se va formando en nuestras arterias un pegote de grasas, calcio y células (ateroma) que va obstruyendo su luz (aterosclerosis). En un momento dado esa masa se rompe, la sangre se coagula en aquel punto y se bloquea la circulación de la sangre en la arteria afectada: si es en el corazón, padecemos un infarto; y si es en el cerebro, sufrimos un ictus. Los ácidos poliinsaturados del aceite de oliva, como los de los pescados azules, pueden prevenir estos funestos sucesos, como establece este refrán: «Aceite de oliva y sardina, el trombo eliminan».

Otra de las virtudes que tiene ese zumo natural de la aceituna es su riqueza en antioxidantes, que son las moléculas que nos protegen de los efectos devastadores de los llamados Radicales Libres. No se trata de miembros de algún partido político extremo, sino que son poderosos agentes oxidantes que destruyen las estructuras celulares provocando numerosas enfermedades y acelerando el proceso de envejecimiento (que realmente es un proceso de oxidación; todo envejece porque se oxida). Dos refranes a este respecto, con vocación de futuro

serían: «Aceite de oliva cada día, y veía que no envejecía» y «Si no te quieres oxidar, aceite de oliva has de tomar».

Y finalmente no olvidar que el aceite de oliva es una grasa y, por ello, aporta muchas calorías. Por esta razón es buena idea el incluirlo en un buen desayuno energético y natural que nos ayude a enfrentarnos al día con fuerzas suficientes. El refrán que define esta característica sería: «Pon aceite en la tostada y tienes la mañana ganada».

El aceite de oliva virgen es muy saludable consumido con moderación y estos refranes nos ayudarán a recordar sus principales propiedades.

En definitiva, para estar sanos debemos consumir cada día algo de aceite de oliva virgen, pero sin abusar de sus propiedades saludables («Demasiada salud no es virtud»), ni cargar con el montón de calorías que nos otorga.



# ETNIAS DEL MUNDO: El Alma Africana

*Fernando González Pozuelo*  
Catedrático de Sociología y Profesor de la  
Universidad de los Mayores de Extremadura

**A** lo largo de mi vida, mi pasión por conocer el mundo me ha llevado a viajar por los cinco continentes, siendo África el continente que me ha atrapado en numerosas ocasiones al conocer su alma más bien sus almas porque no hay un África sino muchas Áfricas.

Para las sociedades africanas el grupo está formado no sólo por las generaciones vivas en ese momento, sino también por los antepasados que yacen bajo tierra.

A los muertos se les tiene el máximo respeto, son objeto de culto y base del espíritu religioso en África. Los antepasados son responsables, en última estancia, del mantenimiento de la tradición, que ellos mismos vivieron y protegieron alguna vez. Así pues, si alguien comete un delito que pasa inadvertido para los vivos, ellos lo detectan y buscan a los culpables, castigándolos con una enfermedad, una desgracia o una mala cosecha. Los ancianos, que son los que se encuentran más cercanos a ellos, son los responsables directos del culto a los antepasados.

Los muertos cuidan de la fertilidad del suelo, dado que se encuentran en estrecha relación con la tierra. Un suelo fértil es de vital importancia para los pueblos que viven de la agricultura.

La mayoría de los africanos tiene creencias en seres superiores. Son todavía numerosos los que viven de acuerdo a ritos ancestrales que han pervivido en determinadas etnias. A todos estos cultos de tipo natural los alumbra una verdad primera en cuanto a un dios supremo del que todo depende.

Continúan manteniendo ritos ancestrales animistas que suelen compaginar con la creencia de un ser superior al que nombran de forma distinta según las zonas.

El animismo es la forma religiosa específica del África Negra. Junto a

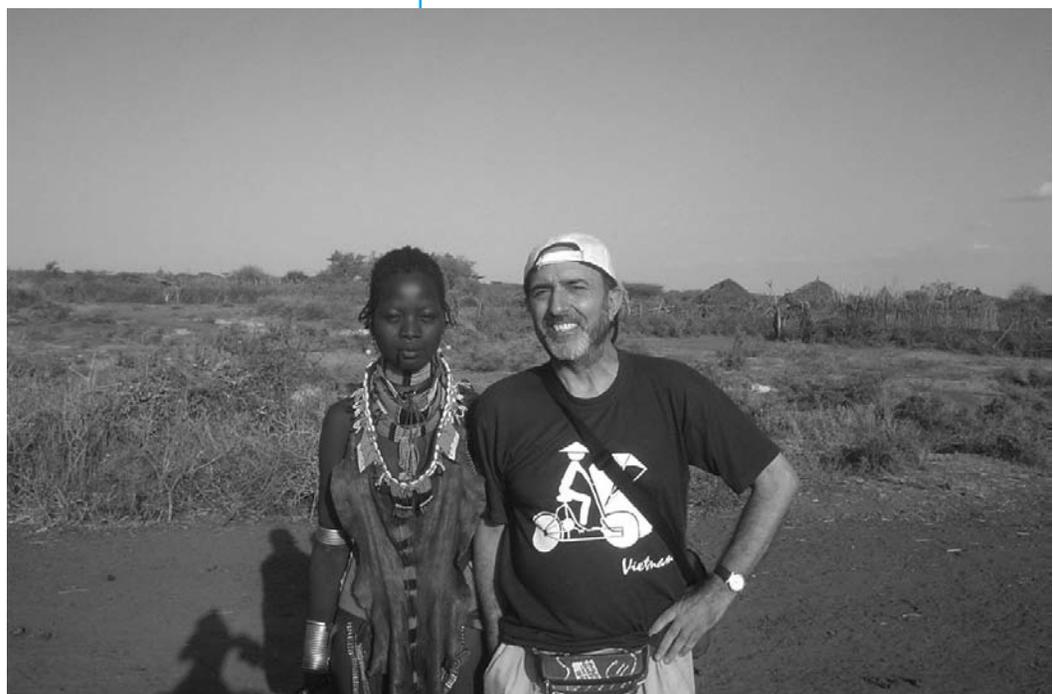
ella tomaron cuerpo otras dos formas religiosas concretas, cristianismo e islamismo.

La intervención de los espíritus es primordial para la buena marcha de la tribu o del clan. Estando contentos éstos se evitan plagas y desastres por lo que no es extraño el sacrificio en su honor de determinados animales. En este contexto podemos entender el culto a los muertos que se da en numerosas etnias africanas

La realidad señala la profunda sacralidad del espíritu africano que imbuye numerosos aspectos sociales y de la vida cotidiana. Este sentimiento de que cada objeto está lleno de una impregnación poderosa y superior ha hecho del africano un profundo creyente capaz de ser cautivado por cualquier religión, como sucedió con el cristianismo y la religión musulmana.

El africano tiene un profundo sentimiento de grupo. Aspectos como comunidad, familia o pueblo, adquieren unos valores muy superiores a los que poseen los individuos. Lo importante es el clan, la tribu o la familia, dentro de ellos los seres individuales se articulan con una intencionalidad definida por los intereses comunes.

El trabajo, las competencias y las responsabilidades también se hallan repartidas según el sexo y la edad. El trabajo de la casa corresponde a las mujeres. Éste consiste, junto al cuidado de los niños pequeños, en la limpieza y el orden, el abastecimiento de agua y leña, la preparación de



los alimentos y el cuidado de los animales domésticos: gallinas, cabras, cerdos y en las zonas secas también ovejas. Asimismo, las mujeres fabrican las herramientas y objetos que utilizan en su trabajo (sobre todo vasijas y tejidos).

Por el contrario, entre las obligaciones del hombre se encuentran todos los trabajos de construcción de mayor envergadura y comunitarios (fuentes, caminos, puentes, muros, mezquitas), la fabricación de las herramientas, utensilios y armas y el cuidado del ganado bovino. Además, acogen a los huéspedes y, como integrantes de los consejos de comunidad y de ancianos, realizan tareas comunales y representativas; a medida que envejecen asumen cada vez más obligaciones religiosas.

La mujer, aunque es considerada inferior al hombre, suele gozar de la debida consideración y por ello nunca se justifican los malos tratos por parte del marido. Si éste la maltrata, ella podrá volver a vivir con sus padres sin que su marido pueda reclamar los regalos entregados como dote.

Los ancianos son los representantes de los antepasados en la tierra. Ellos son los responsables en la familia y en el poblado del culto a los antepasados y a la tierra, rezan

las oraciones de ruego y de agradecimiento y presentan las ofrendas.

La tierra, los alimentos vegetales y las personas se encuentran en una estrecha relación. Los primeros antepasados provenían de la tierra y brotaron de ella como una planta, o fueron modelados por el creador y llenados de fuerza vital (fertilidad), que se transmitió de generación en generación hasta los actuales hombres. Con los muertos la fertilidad vuelve a la tierra y se acumula en los alimentos vegetales, de los cuales viven los descendientes de éstos; en un circuito constante que impulsa por igual a la tierra y al hombre, a los vivos y a los muertos, uniéndolos en un único organismo social atemporal. Precisamente por esto, cualquier desviación de la norma, cualquier trasgresión de la tradición es considerada una alteración que supone un peligro para la existencia.

Es la belleza de África fruto de su paisaje salvaje, de su inaccesibilidad, de su misterio en soledad, de sus contrastes entre lo llano y las alturas, entre la sequedad abrasiva y la detonante sorpresa de un amanecer la que ha hecho al hombre africano sentirse como es ante el mutante y siempre prodigioso escenario que le tocó vivir.

## LA PIEDRA ROSSETA: UNA PIEZA CLAVE

Es una losa de basalto negro de 756 kilos, de 114 centímetros de alto por 72 de ancho y 28 de grosor. Se exhibe en el Museo Británico dentro de una urna de cristal reforzado de 10 mm, que apenas es visible, cuidadosamente iluminada. Contiene la inscripción de un mismo texto en dos idiomas, griego y egipcio y tres escrituras: griego, jeroglífico y demótico. Fue descubierta durante la excavación de una trinchera, en 1799 en la ciudad de Rashid, en el Delta del Nilo junto a la antigua fortaleza de Rosetta por Pierre Bouchard, oficial del ejército de Napoleón que había ocupado Egipto en 1789 y se disputaba la influencia de la zona con el ejército británico. Los franceses trasladaron la Piedra de Rosetta a Alejandría, pero cuando se rindieron, les entregaron todas las antigüedades obtenidas.

En 1822 Champolión consiguió descifrar definitivamente las 12 líneas de escritura jeroglífica, tras las investigaciones del inglés Thomas Young, el francés Silvestre y del danés David Akerbald. La clave para descifrarla fueron los glifos de Ptolomeo y Cleopatra. A Champolión se le ocurrió una idea verdaderamente revolucionaria: la de considerar que los jeroglíficos tenían un componente fonético (como nuestros alfabetos) y no sólo ideográfico (un símbolo=una palabra) como se daba por sentado.

A partir de entonces los miles de textos jeroglíficos



conocidos podían ser leídos. El motivo por el cual la Piedra Rosetta fue escrita con tres tipos de inscripciones, era con el fin de que los sacerdotes, los oficiales del gobierno y los dirigentes pudieran leer lo que estaba dicho. El primer tipo de inscripción era el jeroglífico, el cual se usaba en documentos religiosos importantes. El segundo tipo era el egipcio demótico, que era la escritura común de Egipto. Finalmente el griego, era el idioma de los dirigentes del país en aquella época.

Se hicieron copias recubriendo la losa de tinta de imprenta y estampándola y otras copias de escayola que se repartieron por diversas universidades.

El texto descubierto, que en los tres casos eran el mismo, correspondían al Decreto de Menfis del 196 a.C. La gran importancia radica en haber sido la pieza clave para comenzar a descifrar los jeroglíficos del Antiguo Egipto, lo que dio origen a la egiptología y la investigación sobre los días de esplendor de la antigua civilización de los faraones. Probablemente es el hallazgo arqueológico que más trascendencia haya tenido en la historia de la investigación.

Las autoridades egipcias continúan reclamando la pieza más emblemática, pero hasta la fecha no han sido atendidas como tampoco lo fueron las de los griegos con los frisos del Partenón, que al día de hoy siguen colgados en las paredes del gran museo londinense.

# VIAJE A CÓRDOBA

Bonifacio Hernández Tejada  
alumno de la sede de Plasencia

Un grupo de alumnos de la Universidad de los Mayores de los cursos 4º y 5º de las sedes de Cáceres y Plasencia, iniciamos un viaje cultural a la interesante capital cordobesa el último fin de semana del mes de noviembre de 2009.

La primera visita fue al Conjunto Arqueológico de Medina-Azahara, símbolo del pasado considerado como el Versailles árabe. Por espacio de 20 minutos, se nos mostró en el Auditorio una proyección de cómo fue en sus mejores tiempos para, acto seguido, recorrer todo su extenso recinto sin perder detalle alguno, donde aún quedan vestigios de su pasada grandeza. Luego nos dirigimos al monumento más importante de la ciudad: la Mezquita-Catedral, deteniéndonos ante muchas de sus 850 columnas desiguales y mucho arte en su interior. A la salida nos adentramos en la Judería donde en el entramado de sus calles abundan los talleres y tiendas de venta de la célebre orfebrería cordobesa, que tiene bien ganada su fama en el mundo entero; las tabernas y los patios de flores. Como verlos todos no era posible, tan sólo estuvimos en el de las 3 Tabernas, de los Mochuelos, la Casa de las 9 campanas, y de las Monjas, a cual más bonito. De allí a la Plaza de la Corredera, barroca, grande y con mucho ambiente. En dicha plaza está la casa de la Almufaina, donde antiguamente se pagaban los impuestos, con interesante fachada y varios escudos. Nos acercamos a la próxima Plaza de Tendillas, en cuyo centro está la estatua del Gran Capitán montado a caballo. En medio de estas dos plazas, se encuentra el Templo Romano, con sus esbeltas y altas 9 columnas. Interesantes son las fachadas de la Casa del Indiano y los Museos de Julio Romero y Bellas Artes, donde vivió Cervantes algún tiempo. Nos atrevimos a pasar por la Calleja del Pañuelo, la más estrecha de Córdoba, de uno en uno porque el espacio no daba para más.

En la Plaza de Tiberiades está el monumento a Maimónides, célebre médico y teólogo nacido en Córdoba. Al final de la calle de las Flores, desde la pequeña plaza del mismo nombre, se divisa el alto Campanario de la Catedral, de cine. Cuando llegamos a la Plaza de Capuchinos ya era de noche. Allí está el famoso Cristo de los Faroles que, adornado por los mismos en sus cuatro costados, pudimos admirar su esbelta figura que nos

dejó a todos sobrecogidos de emoción. Al día siguiente, nos llevaron a la Torre de la Calahorra, con el Museo de las Tres Culturas, la árabe, judía y cristiana, con sus interesantes 9 salas donde había instrumentos árabes, de la ciencia y las figuras en tamaño natural de Averroes, Al-Rabí, Maimónides y el Rey católico D. Alfonso X el Sabio. Por el Puente Romano regresamos a la ciudad bajo la Puerta del Puente, y nos encontramos con un pequeño jardín donde está el monumento del Arcángel San Gabriel, de gran altura. Estuvimos viendo los baños árabes y califales. Universidad árabe, el zoco y sinagoga con interesantes fachadas, amén de varias iglesias y conventos de gran mérito.

En cuanto a la gastronomía cordobesa, habiendo probado varios platos típicos, todos coincidimos en destacar el rabo de toro y la berenjena frita con miel.

Con todo esto dimos por terminada nuestra visita a esta joya monumental como es Córdoba la sultana, la ciudad de los Califas, que llegó a tener en el siglo X, época de su máximo esplendor, un millón de habitantes y contaba con unos 300 baños árabes.

Tenemos que dar las gracias a nuestro profesor Don Antonio Gázquez Ortiz, cordobés y gran conocedor de su ciudad tal como nos demostró con sus amplios conocimientos sobre todo lo que vimos. Llegando el momento del regreso a casa lo hicimos felices y contentos por todo lo visto, lo cual viene a enriquecer nuestra cultura, agradeciendo al pueblo andaluz su simpatía y atenciones para con el forastero.





que, bajo la dirección de Anastasio Cortés Villalobos interpretaron varios monólogos: El vendedor de un gran almacén, La casa rural de Escocia y La visita al ginecólogo y la mamografía.

Las intervenciones estuvieron llenas de humor, con frases de doble sentido, representando vivencias de la vida y actuaciones un tanto rocambolescas y disparatadas pero bajo una posible realidad. Tras sus intervenciones fueron muy aplaudidos.

De excelente podemos calificar la actuación del Coro del Programa de Mayores, magistralmente dirigido por Joaquín Fernández Picón, cuya actuación tuvo dos partes. En la primera se interpretaron canciones populares y de carácter profano: Eres alta y delgada, Date la vuelta y Flores de amor (Habanera). La segunda parte por interpretaciones de temas navideños como son los villancicos: Los ángeles de los cielos, Campanadas de Nochebuena, Villancico pastoril, Chiquirritín, Hoy en Belén, Campanitas de Belén, Está nevando y Villancico de la Vera.

## BADAJOS

**E**l pasado día 17 de diciembre se celebró en el salón de actos de la Facultad de Educación el acto cultural navideño del curso 2009-2010. Después de unas palabras de bienvenida de director del Programa Florentino Blázquez, dieron comienzo las diversas actuaciones.

En primer lugar se proyectó un audiovisual que recogía de forma extractada la apertura e inauguración oficial del curso celebrado en el salón de Actos del Centro de Cirugía de Mínima Invasión de Cáceres con la asistencia de autoridades de la Comunidad y de la Universidad de Extremadura, procediéndose posteriormente a la entrega de bandos y diplomas a los alumnos que finalizaron los cinco cursos del Programa de Mayores de la Uex.

Intervinieron a continuación los miembros del Grupo de Teatro de Badajoz: Lola Camacho, Carmen Prieto y Juan Bautista Polo



## S CULTURALES

Es necesario hacer notar que todas las canciones fueron acogidas con numerosas muestras de aceptación tras la interpretación de cada una de ellas, que terminaban con grandes aplausos. Especialmente es necesario valorar el esfuerzo y dedicación así como el trabajo a lo largo de estos años que, unido al entusiasmo del director y de todos los componentes, ha hecho posible obtener una excelente preparación para la presentación de este acto navideño.

Finalizó el acto con las palabras del director del Programa D. Florentino Blázquez que felicitó a todos los participantes alabando su trabajo y dedicación. Habló después sobre

las perspectivas tras la reanudación de las vacaciones con la puesta en marcha de la maleta que contiene veinte ordenadores portátiles que estará a disposición de los alumnos que participen en esta modalidad de aprendizaje de la informática fuera del horario de clase, en horarios específicos. Adelantó también los proyectos de intercambios a raíz del éxito alcanzado el curso pasado, con las universidades de Oporto y Leiría para alumnos de Badajoz y Zafra y por otra con Salamanca para alumnos de las sedes de Cáceres, Plasencia, Don Benito-Villanueva.

## DON BENITO/ VILLANUEVA

**E**l pasado día 21 de diciembre tuvieron lugar en el salón de actos del IES “Luis Chamizo”, sede del Programa de Mayores de Don Benito/Villanueva de la Serena, diversas actividades que contaron con la asistencia de casi la totalidad del alumnado y el equipo de la emisora del Programa Universitario “Radio Extrema Juventud”.

El acto fue inaugurado, en nombre del director del Programa, por Rafaela Díaz Villalobos, coordinadora de las sedes de Cáceres, Plasencia y Don Benito/Villanueva.

Después de diversas intervenciones de oradores que hicieron uso de la palabra para amenizar el acto, el Grupo de Teatro de dicha sede puso en escena, bajo la dirección de Dámaso Giráldez, la obra “El Juicio de Paris”, parodia del mundo de los dioses del Olimpo. Intervinieron Antonio Pastor, Loli



Tapia, Leopoldo Villa, Antonio Garcia, Juana Gutiérrez y Cipri Montero. Se interpretó también el sainete “Ganas de reñir”, de los hermanos Álvarez Quintero a cargo de Loli Tapia y Adolfo Nieto.



Los componentes del grupo de teatro pusieron una vez más de manifiesto su interés, vocación y profesionalidad que junto a la dedicación y las tablas que ya poseen consiguieron un resultado muy satisfactorio, expresado con los innumerables aplausos recibidos.

## CRÓNICAS VIAJERAS: ISRAEL

Antonio Medina Díaz

**T**ras cuatro horas y media de vuelo directo desde Barajas en avión de “El Al” aterrizamos en el aeropuerto Ben Gurion. Situado a 14 kilómetros de Tel Aviv y a 50 de Jerusalén recibe al viajero con un moderno y riguroso sistema de control de acceso que lo convierte en uno de los más seguros del mundo. Trenes, autobuses y taxis comunican el aeropuerto con Jerusalén. Durante el trayecto, Golda, que ejercerá de guía, comienza a hablarnos en un perfecto español sin apenas acento, de la historia de Israel y posteriormente, con especial énfasis de su lucha para conseguir la creación del Estado. “Sufriremos la mayor tragedia de la humanidad: el Holocausto y tres años después, en 1948, y no con pocos problemas, teníamos nuestro propio Estado. Tras dos mil años de exilio y diáspora pudimos regresar a nuestra tierra ancestral, la que Dios prometió a Abraham hace casi cuatro mil años”.

La ciudad de Jerusalén (en hebreo Yeruspalayin) es la capital de Israel y su ciudad más grande y poblada, con 780.000 habitantes en un área de 125 kilómetros cuadrados. Es una de las ciudades más antiguas del mundo, poblada por los Jebuseos antes de la llegada de las tribus hebreas a Canaán a principios del siglo XIII a.C. Situada en el corazón del país, recostada entre los Montes de Judea está saturada de historia, lugares históricos, santuarios, lugares de culto y llena de significado para judíos, cristianos y musulmanes.

Para los judíos, Jerusalén siempre ha sido la “Ciudad Santa” y parece inspirada en los relatos bíblicos con el tra-

jín de peregrinos, fieles y turistas. Los lugares santos que el visitante suele contemplar son: el Muro de las Lamentaciones, donde cada papelito escrito de puño y letra es encajado entre las piedras por los peregrinos que esperan ver cumplidos sus deseos; el Monte de los Olivos, la Cúpula de la Roca, la tumba de la Virgen, la iglesia de la Asunción, la Vía Dolorosa, el Santo Sepulcro, entre otros. Para hacer el camino del Vía Crucis hay que caminar entre turistas de todas partes del mundo.

Estamos en diciembre, y el fervor religioso, habitual en la ciudad, se acentúa con las fiestas. En este mes coinciden las principales celebraciones de las tres religiones monoteístas: Navidad, Hanuka y el Aid al Adhah. Los cristianos veneran allí el lugar de la vida, pasión y muerte del Señor y el sitio donde su cuerpo fue enterrado; los musulmanes custodian la Mezquita de Al Aqsa y la cúpula de la Roca, donde según la tradición se encuentra la piedra sobre la que Abraham se dispuso a sacrificar a su hijo y desde donde Mahoma fue elevado al cielo; para los judíos, el Muro de las Lamentaciones –lo que ha quedado del segundo templo destruido en el año 70 por los romanos– es también el lugar donde se esconde la sagrada piedra. Es Navidad y las principales calles de la ciudad están adornadas con luces que dibujan siluetas del candelabro de Hanuka y el contorno de Jerusalén.

Aparte de los lugares de culto es necesario visitar el jardín botánico de la Universidad de Jerusalén. Comprende más seis mil especies de plantas diferentes, traídas de



todas las partes del mundo. Las plantas están distribuidas en secciones, cada una de ellas diseñadas para crear un ambiente natural, simulando la región de origen de cada una de ellas.

Ubicado en la universidad se encuentra también el Beth Hatefutsotth, una institución cultural y de investigación que proporciona la identificación histórica de las personas. En el extremo oeste de ciudad, en Har Hazikarón (en hebreo, el Monte de la Conmemoración), se encuentra El Memorial Yad Vashem (lugar permanente, en hebreo). Es un monumento conmemorativo que incluye varias secciones que contienen archivos, relatos, documentos, testimonios y centro de investigación para preservar la memoria de los seis millones de judíos que murieron en el Holocausto. Allí nuevamente nuestra guía volvería a relatarnos la lucha de su pueblo. En el año sesenta y siete los árabes tenían todo preparado para arrojar a los judíos al mar. ¿Pero qué ocurrió? Le preguntamos. Pues que Israel destruyó las fuerzas aéreas del enemigo en cuestión de horas y sus ejércitos terrestres en seis días. Fue la Guerra de los seis días, del que todo el mundo habrá oído hablar.

Los idiomas oficiales de Israel son el hebreo y el árabe. Estos también son los idiomas más hablados (el 72% de la población habla hebreo y el 21% habla árabe). El idioma español es hablado por más 100.000 miembros de las comunidades sefardíes que conservan una variedad, el judeoespañol, con rasgos del siglo XVI. También hablan español una numerosa población de inmigrantes hispanoamericanos, especialmente argentinos.

Al lado de la Puerta de Damasco me dirijo hasta un quiosco de prensa y adquiero un ejemplar. El vendedor es

un hombre maduro, de origen argentino que lleva la cabeza cubierta con la kipá. Observo que conversa con dos soldados israelíes con sus fusiles al hombro. Me explican que el servicio militar es obligatorio para los israelíes. Los varones le dedican tres años y las mujeres, 21 meses. Saco la impresión que todo el país es un ejército en reserva.

Desde 1985 la moneda de Israel es el nuevo shekel. Aunque su origen se remonta a la época mesopotámica, donde era utilizado como unidad de medida, no fue hasta los años ochenta cuando el shekel reemplazó a la libra como divisa.

El periódico de mayor tirada en hebreo es Maariv (La tarde) con 140.000 ejemplares diarios, otros son Yedioth Ahronoth (Últimas noticias) y Ha'arets (La tierra) que trae una versión en inglés.

Israel cuenta con una extensión total de 22.145 kms cuadrados (la provincia de Badajoz tiene 21.266 kms cuadrados) de los cuales 21.671 son superficie terrestre y el resto lagos. Su población supera los seis millones de habitantes. Las familias más numerosas son las árabes y las judías ortodoxas, con altas tasas de natalidad. Sólo el 1,5% de los habitantes profesan la religión católica. Hay un millón de árabes que son ciudadanos israelíes.

Israel es tanto un país como un pueblo: la historia del pueblo judío y sus raíces en la Tierra de Israel que se extienden a lo largo de 35 siglos. En esta tierra forjó su identidad nacional, religiosa y cultural. Aquí se hizo realidad su presencia física a través de los siglos, aún después de que la mayoría de su pueblo se vio forzada a exiliarse. Con el establecimiento del estado de Israel en 1948, la soberanía judía, perdida dos mil años antes, fue recobrada.

## MÁS Y MÁS ALTO

Un rascacielos de 828 metros de altura, inaugurado recientemente en Dubai, bate por ahora, el record mundial de altura. Han sido cinco años de trabajo, 1.500 millones de dólares de presupuesto, el trabajo de 12.000 obreros y 7.000 ingenieros; 250.000 metros cúbicos de hormigón, 35.000 toneladas de hierro, 26.000 metros cuadrados de cristal, entre otras cosas, que han hecho posible levantar este coloso de 192 plantas y 5.000.000 millones de metros cuadrados útiles.

Con su construcción, los dubaitíes han pretendido crear un icono que los haga famosos y mostrar al mundo y poderío y grandeza.

Al margen de su utilidad y rentabilidad, el Burj Dubai, será el más alto edificio hasta que otro lo supere.



# EL TABACO CONTIENE MÁS DE 4.000 SUSTANCIAS, LA MAYORÍA NOCIVAS PARA LA SALUD

Francisca Lourdes Márquez Pérez

Doctora en Medicina. Especialista en Neumología.  
Máster en Tabaquismo. Actualmente Directora  
Médica del Hospital Infanta Cristina de Badajoz

Los primeros conquistadores que llegaron al continente americano observaron que los indígenas fumaban las hojas del tabaco e introdujeron esta práctica en Europa a mediados del Siglo XVI. La actitud general de la sociedad era que el tabaco aliviaba tensiones y no tenía efectos nocivos. Se sabe desde hace tiempo que la adicción al tabaco produce dependencia e intoxicación del organismo al mismo tiempo que disminuye la salud del fumador, propicia la aparición de enfermedades y reduce las perspectivas de vida.

## -¿Por qué se siente la necesidad de fumar?

Existen una serie de factores que influyen en el inicio de fumar, y otros en el mantenimiento de la conducta. Entre los primeros, la “normalización” de la conducta de fumar, es decir, considerar que lo normal es fumar, se propicia por la publicidad del tabaco, tanto por los propios anuncios de marcas, como por el hecho de que aparezcan personas famosas fumando en películas, fotografías, entrevistas, etcétera y todo ello propiciado por las empresas tabaqueras. Generalmente se empieza a fumar antes de los 20 años, por lo que los esfuerzos de estas industrias van dirigidos a grupos de población susceptibles, entre ellos los jóvenes. Otro factor facilitador es el bajo precio de los productos del tabaco, que los hace más accesible a los jóvenes. El ejemplo de padre, hermanos mayores, educadores, etc también es muy importante en el inicio del consumo de tabaco. El principal factor del mantenimiento es la nicotina, presente en todos los productos del tabaco, y que es una droga fuertemente adictiva. También contribuyen a mantener fumando al fumador factores psicológicos, personales, sociales o gestuales, entre otros.

## -¿Por qué es tan nocivo el humo del tabaco?

El humo del tabaco contiene más de 4.000 sustancias, la mayoría nocivas para la salud. La nicotina es la droga, pero el monóxido de carbono, las sustancias oxidantes, las sustancias cancerígenas presentes en ese humo entran en el organismo de la persona que lo respira, fumador o no, y actúa de forma tóxica sobre diferentes células del organismo, llegando a ser responsable de más de 20 enfermedades.

**La frase “mañana dejo de fumar” ¿Puede ser el comienzo para abandonar esta actividad tan nociva? ¿Qué posibilidades tiene un fumador de desintoxicarse y dejar de fumar?**

Depende del grado de motivación que tenga, y de las posibles “ayudas externas” que reciba. Estas ayudas pueden provenir de su entorno familiar, laboral, de amistades, y de profesionales expertos en ayudar a dejar de fumar. Cada año casi la mitad de los fumadores intentan dejarlo, pero sólo una pequeña proporción de ellos recibe el tratamiento adecuado. Actualmente sabemos que todo aquel fumador que desee dejar de fumar debe recibir tratamiento específico (farmacológico y no farmacológico). Existen tratamientos científicamente contrastados que multiplican por dos o tres las posibilidades

de dejar de fumar (unos son tratamientos con nicotina y otros sin nicotina)

**La entrada en vigor de la ley sobre normativa en materia de publicidad, venta y consumo de productos del tabaco ¿ha incidido sobre las estadísticas?**



Para encontrar impactos significativos hay que esperar algo más de tiempo, pero inicialmente parece que sí. El consumo de tabaco se está reduciendo significativamente en la población española, sobre todo en los varones.

**Los cigarrillos “light”, los puritos, los productos bajos en nicotina, ¿presentan menor riesgo al fumador?**

Rotundamente no. Es más, en relación, por ejemplo con los llamados cigarrillos “light” se ha encontrado una mayor proporción de un tipo especial de cáncer de pulmón (adenocarcinoma) debido a que el patrón de consumo de estos cigarrillos es diferente: el fumador, para obtener la misma dosis de nicotina, de forma inconsciente aspira el humo más profundamente y éste llega a zonas más lejanas en los pulmones, donde se desarrolla este tumor.

**¿Se puede cuantificar el coste que representa el tratamiento de los enfermos de tabaquismo en nuestro país?**

Actualmente se sabe que el coste del tabaquismo, tanto en términos de salud como el gasto médico derivado de las enfermedades que ocasiona, alcanza cifras muy elevadas, estimando el Banco Mundial que en los países desarrollados origina entre el 6 y el 15% del gasto sanitario total. Existen estudios que demuestran que los tratamientos para el tabaquismo (me refiero a los científicamente contrastados) son coste-efectivos y siempre deben realizarse.

**¿Realmente supondrá un impacto económico negativo sobre la hostelería la prohibición de fumar en todos los locales de ocio?**

En primer lugar lo que se plantea con esta medida es un tema de salud pública, no económico. Ya nadie puede poner en duda que el tabaquismo pasivo es la tercera causa de muerte evitable en España. Tanto los clientes, como los propios trabajadores de la hostelería tienen derecho a la salud. En segundo lugar, en países culturalmente cercanos a nosotros (Ej. Italia) donde hace ya unos años se tomó esta medida no se ha producido este efecto económico negativo, por lo que tampoco es probable que esto ocurra aquí.

A.M.

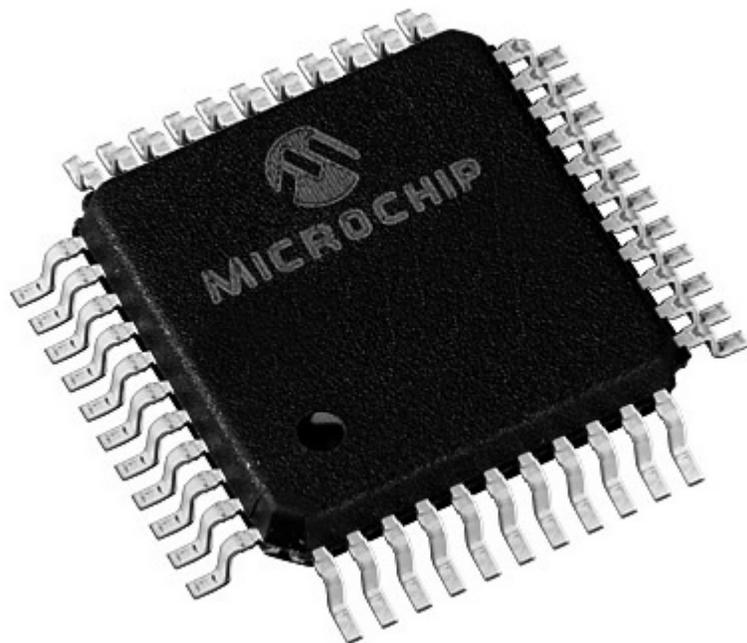
## CADA VEZ MÁS PEQUEÑOS

Una empresa de Taiwán ha inventado un diminuto microchip que reducirá a la mitad el peso de los ordenadores portátiles y teléfonos móviles. De esta manera, los ordenadores del futuro podrían pesar sólo 500 gramos, mientras que en la actualidad los modelos más ligeros están en torno a un kilo.

Los aparatos electrónicos serán más pequeños, ligeros y baratos con esta tecnología.

Según los expertos, este nuevo microchip forma parte de la tecnología más avanzada descubierta hasta el momento, ya que el laboratorio, que tiene su sede en Hsinchu, asegura haber reducido el espacio entre los transistores que componen el microchip para que así pueda almacenarse su máximo número posible y mejorar prestaciones y velocidad.

De hecho, el campo en el que se está trabajando se denomina tecnología de 16 nanómetros, que es el espacio que separa a cada transistor dentro del microchip. Para hacerse una idea de estas diminutas dimensiones, basta con tener en cuenta que la uña de una persona mide 25 millones de nanómetro.



Con este nuevo invento, se demuestra la extraordinaria capacidad de innovación de la industria tecnológica.

# LA CARTA

Pepe Ferrera

Querido amigo:

A lo mejor lo que ocurre es que no era el mejor momento para marcharse a desayunar tan lejos. El caso es que se le veía encantado y orgulloso en su papel de...cómo lo diría yo... ¿monaguillo del pater Obama?... no, bueno no sé. El caso es que se le veía orgulloso y encantado en su papel. Pero tengo que decirte que los que se quedaron a tomar churros con chocolate en casa no dejaron de alucinar con el tema. Hubo opiniones para todos los gustos, y es que la ceremonia en cuestión es como un poco rarita ¿no? Americana, eso sí, muy americana, pero rarita. Y si encima le añades la extravagancia de que el invitado sea el Presidente de un Gobierno socialista, pues ya me dirás. En fin, cosas que pasan. De lo que estoy seguro es que no había tostadas con cachuela, ¿a que no? pues ellos se lo pierden...

Y para no perderse debe ver la cara que se les queda a los cuatro millones y medio de parados cuando nos escuchan a los suertudos que tenemos trabajo escupir sapos y serpientes porque el Gobierno pretende que sigamos en el tajo hasta los 67 tacos... ¡No tener curro! Eso sí que es una putada. Lo otro sólo tiene el rango de cabreante, ¿no crees?

El alcalde de Albalá, el pueblo cacereño que se presenta como candidato para acoger el Almacén Central Temporalizado (ATC) de residuos nucleares, dimitió de su cargo por estar en contra de la decisión de la corporación municipal de presentar la susodicha candidatura. ¿Me sigues? Vale. El ya ex alcalde pertenece (o pertenecía, eso ya no lo sé) al Grupo Independiente de Albalá (GIA), el mismo que apoyó la controvertida candidatura. ¿Aún me sigues? Un poco lioso ¿no? Bueno pues yo a lo que voy es al hecho de que en el HOY eleven al buen señor poco más que a los altares, describiéndolo como “un ejemplo de coherencia, responsabilidad y democracia” y añaden para finalizar que “en momentos así se demuestra la categoría de un cargo público” O sea, que yo me entere, que ahora “la coherencia, responsabilidad y democracia” consiste en abandonar el barco cuando los demás no piensan como yo. Amigo mío, hay que estar a las duras y las maduras, que para eso lo eligió su pueblo. Quedarse en su cargo es lo que usted debiera. Eso para mí, sí que hubiese demostrado “la categoría de un cargo público” Y para zanjar el asunto te contaré que mí también me da yuyu el tema de las Nucleares, pero entiendo que habrá que acatar las decisiones de los gobernantes que hemos elegido democráticamente, ¿no te parece? Y cuando concluya el periodo de gobierno, si resulta que no estás conforme con lo que gestionaron, pues vas y no les votas. Eso es lo que yo entendía hasta ahora por democracia... ¿Acaso soy un ingenuo?... He de confesarte de que a veces tengo mis dudas.

Y es que esto de la política no hay quién lo entienda ¿o tú sí? Mira, otra: resulta que en el Cerro, San Roque y San Fernando están de mierda (con perdón) hasta las cejas. La recogida de la basura y la limpieza de los barrios dejan mucho, pero mucho, mucho que desear. La solución al tema parece que llegará con la privatización del Servicio de Limpieza y mientras tanto el Ayuntamiento parece ser que se ha gastado una pasta gansa en comprar 15 camiones nuevos y 1700 contenedores, que estarían guardados en espera de que la futura empresa concesionaria los estrene. ¡¿Ein?! Pero cómo se come esto. (Bueno, comer no, que hay caca por el medio) lo que te decía antes: Esto no hay quién lo entienda, majo.

Menos mal que ya mismo estamos en Carnavales y los ánimos se distienden un poquito... Y qué tendrá esta fiesta, que te pones una careta, cuatro trapos, sales a la calle con un mogollón de gente que ha hecho como tú y cambia de manera radical el talante de uno, oyes. Todo es buen rollito. No hay problema. El mismo que hace dos días te miraba con recelo en la cola del Mercadona porque no se fiaba que te fueses a colar, ahora te sonríe y brinda contigo si le pisas un pie en el barullo del baile. Pues nada, que a lo mejor deberíamos llevar la careta puesta el resto del año, digo yo...

Hasta luego amigo. ¡Paz y buen rollo!

## EL reino de BUTÁN

Redacción Aula Magna

**N**i las estadísticas ni las dimensiones del diminuto reino de Bután impresionan demasiado. Es uno de los países más aislados del mundo. Encerrado a 4500 metros de altura entre China y la India, junto a la cordillera más alta del mundo, al amparo del Himalayo, tiene algo más de 2.000.000 de habitantes, un solo aeropuerto, una expectativa de vida de 66 años y un producto interior bruto de 2.900 millones de dólares.

La superficie es semejante a la de Extremadura: 42.000 kilómetros cuadrados, el idioma oficial es el dzongkha y se hablan el inglés y dialectos tibetanos y nepaleses. El sistema de gobierno es una monarquía. La capital es Thimphu que cuenta con 75.000 habitantes. Se independizó de la India el 8 de agosto de 1949. La renta per cápita es de 3.300 dólares y fue el primer país en prohibir la venta de tabaco libre.

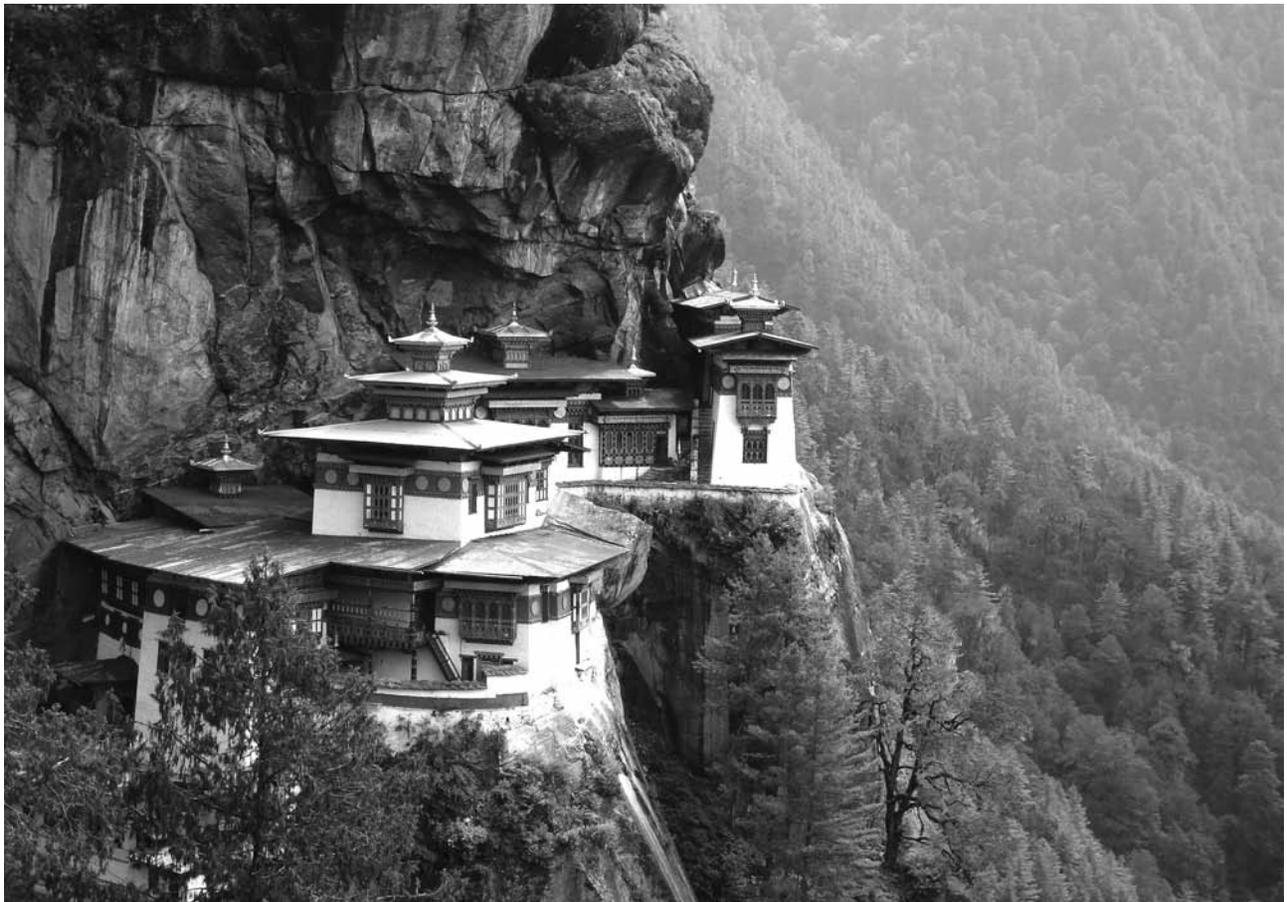
Sin embargo, hay quienes lo consideran el último “Sangri-la” y lo toman como modelo. Al parecer, desde 1972, en que fue coronado el rey King Jigme Singye decidió que la prioridad de su nación no sería el PIB, sino la “felicidad nacional bruta”. Para alcanzarla, entre otras cosas, instituyó la educación pública con maestros que rotan para que

todos los alumnos puedan acceder a los mejores. Uno de los resultados más notorios es la gestión del aumento de 20 años en la expectativa de vida entre 1984 y 1998.

El problema es, por supuesto, qué se entiende por “felicidad”. Ya lo dijo Séneca: “Todos quieren vivir felizmente, pero al considerar qué es lo que produce una vida feliz caminan sin rumbo claro”:

Maestros, monjes y funcionarios del Bután contaron su experiencia a sociólogos, economistas, científicos y funcionarios de otros países que deseaban buscar una definición más precisa para poder extraer conclusiones. Intentan desarrollar un “índice de bienestar”, que incluya no sólo los ingresos económicos, sino también las enfermedades mentales, niveles de delitos, de tráfico, contaminación reciclaje., medidas de educación, calidad ambiental, y “vitalidad comunitaria”.

¿Permitirá todo esto averiguar que es la felicidad? No sabemos si en siglos anteriores la gente ha sido más o menos feliz que en otras épocas. No hay estadísticas fiables de la dicha (por ejemplo, ¿nos hace más felices la televisión, el fax o el teléfono móvil?).



# REDES SOCIALES

Faustino Hermoso Ruiz  
Profesor del Taller de Informática

**R**edes sociales. Todos hemos oído hablar de Facebook, de Twitter o de Twenti pero a los que empiezan a desenvolverse ahora en internet, y ya tienen cierta edad, pero les puede parecer algo tecnológico y más para los jóvenes, nada más lejos de la realidad.

Las redes sociales son la agrupación de los individuos en grupos específicos, como pequeñas comunidades rurales o de una subdivisión del vecindario, si se quiere. Aunque las redes sociales también se dan físicamente, en persona, especialmente en el lugar de trabajo, universidades y demás centros de enseñanza, es en línea (a través de internet) como son más populares. Esto es así porque a diferencia de la mayoría de escuelas secundarias, universidades o lugares de trabajo, Internet está lleno de millones de personas que buscan conocer a otras personas, para reunirse y compartir información de primera mano y experiencias sobre cualquier tema, para crear y cultivar amistades y para crear alianzas profesionales.

Cuando se trata de redes sociales en línea, lo más habitual es hacerlo a través de sitios web. Estos sitios son conocidos como los sitios sociales. Los sitios web de redes sociales funcionan como una comunidad online de usuarios de Internet. Dependiendo del sitio web en cuestión, los intereses comunes que muchos de estos miembros de la comunidad comparten en línea van desde actividades de ocio, profesionales, políticas, etc.

Una vez que le conceden a usted el acceso a un sitio web de redes sociales ya puede comenzar a relacionarse. Esta relación puede incluir la lectura de las páginas de perfil de otros miembros y, posiblemente, incluso ponerse en contacto con ellos; puede organizar y combinar todos sus perfiles.

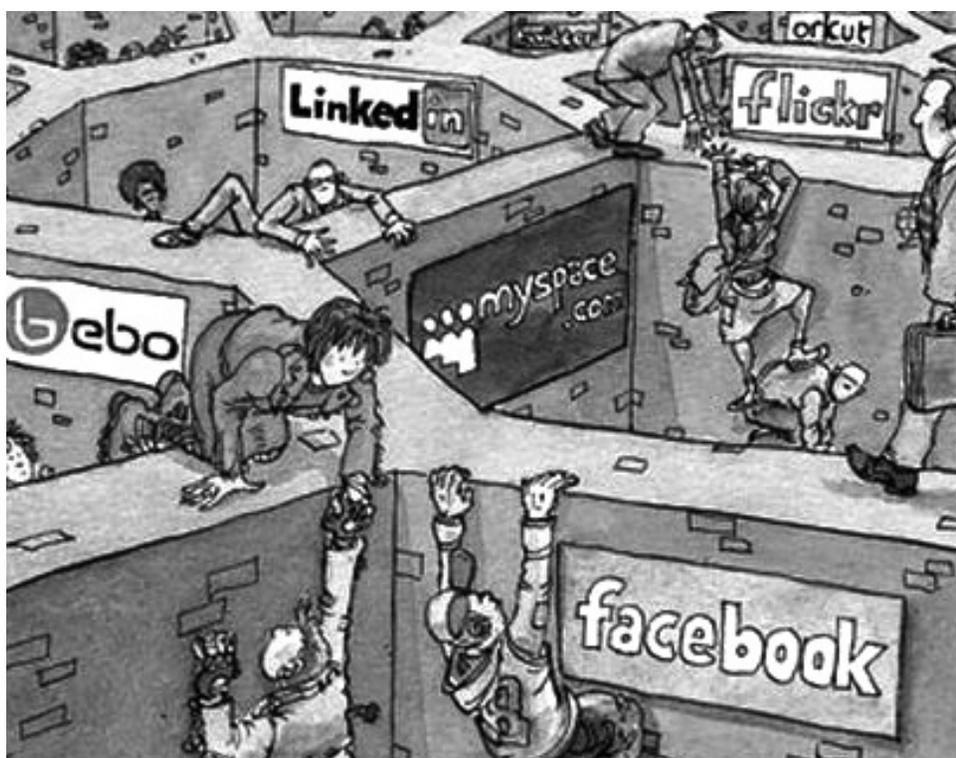
Que podamos hacer amigos es sólo uno de los muchos beneficios que nos aportan las redes sociales. Otro de los beneficios incluye la diversidad, ya que Internet proporciona a las personas de todo el mundo acceso a los sitios de redes sociales. Esto significa que podríamos entablar amistad con otras personas de cualquier parte del mundo. Y no

sólo hacer amigos sino también conocer otras culturas y formas de entender la vida desde la relación con esas personas de otra parte del mundo.

Hay unas redes sociales que se crean alrededor de un interés particular y otras que no. Estas últimas sin un foco central son las denominadas “Sitios Tradicionales de Redes Sociales” y generalmente el ingreso como miembro de ellas es abierto a cualquiera. Esto significa que cualquiera puede convertirse en un miembro, no importa cuales sean sus aficiones, creencias o puntos de vista. Sin embargo, una vez que están dentro de esta comunidad en línea, usted puede comenzar a crear su propia red de amigos y eliminar a los miembros que no comparten los intereses y metas comunes

Hay que ser conscientes de que hay peligros asociados con la creación de redes sociales, incluyendo el robo de datos y los virus. El peligro más frecuente lo constituyen las personas que pretenden ser alguien que no lo son, aunque este peligro también existe con las redes en el mundo real. Debemos usar el sentido común de la misma forma que lo haríamos al relacionarnos físicamente con otras personas desconocidas.

Creo que los mayores tienen mucho que decir y hacer en este campo de las redes sociales y pronto lo veremos.



# EXCURSIONES DIDÁCTICAS DE LA UMEX: Una visita a Sevilla

Ángel L. Caballero Garallo

La UMEX suele ofrecer periódicamente a sus alumnos, a través de su asociación, una visita didáctica a Sevilla, visita que merece la pena: las fachadas de albero y blanco, el rojo de los ladrillos de sus construcciones mudéjares, la Maestranza, el calor de sus gentes y la monumentalidad de la ciudad hace posible una excursión didáctica encantadora.

Llegados a Sevilla, la excursión comienza con la visita a los Reales Alcázares, maravilla de las maravillas, que desde el año 720 han alojando en sus dependencias primero a todos los jefes musulmanes y después a todos los reyes cristianos que visitaban Sevilla. Los Reales Alcázares se edificaron en diversos periodos: en un principio, se construyeron varios recintos y edificios, entre los que están la Casa de los Príncipes, unas viviendas y unas murallas que iban, en el siglo IX, desde la plaza del Triunfo hasta el barrio de Santa Cruz. El Alcázar ó Palacio de las Bendiciones se construyó allá por el siglo XI, y, en el XII, los almohades añadieron patios y palacios de los que hoy solo se conserva el Patio del Yeso.

En 1248, con Fernando III, empiezan a hospedarse en los alcázares los monarcas cristianos, (tradición que se sigue manteniendo hasta nuestros días), y se hacen las primeras reformas, como la creación de tres grandes salones góticos bajo el reinado de Alfonso X. Posteriormente, Pedro I construyó el palacio que lleva su nombre, la Capilla Gótica, el apeadero, el patio de la Montería y los Grutescos de los jardines. Los toques barrocos que se observan en el patio del crucero son motivados por las reformas efectuadas para solucionar los desastres del Terremoto de Lisboa, y los ornamentos renacentistas y modernos, de sucesivas actuaciones hasta el siglo XVIII. El monumento en su totalidad, a pesar de que las construcciones se hicieran en diversas épocas, forma un conjunto armonioso de gran belleza.

Después de visitar los alcázares, se visita la catedral. La catedral de Sevilla es la catedral gótica mas grande del mundo y el cuarto templo cristiano en cuanto a tamaño, y como

muchos monumentos antiguos, sufrió grandes transformaciones a lo largo de los siglos. Su origen se remonta al año 1172, cuando el califa almohade Abu Yacub Josuf ordenó la construcción de una gran mezquita en los terrenos que actualmente ocupa la Catedral, concluída en 1198. La dirección de las obras fue encargada al prestigioso arquitecto de origen andalusí Ahmad Ben Baso, (el mismo que edificó los palacios de la Buhayra en Sevilla), que proyectó un hermoso edificio de planta rectangular de 113 x 135 metros, con una superficie de más 15.000 m<sup>2</sup>. Tenía 17 naves adornadas con arcos de herradura y un amplio patio, que aún se conserva con el nombre de Patio de los Naranjos. Esta construcción sufrió después reformas muy numerosas hasta

nuestros días, presentando por ello diferentes estilos, desde el almohade hasta el neoclásico, pasando por mudéjar, gótico, renacentista y barroco.

Como suele ocurrir, después de la conquista de la ciudad por los cristianos la mezquita pasa a ser catedral, haciéndosele algunos cambios y añadiéndosele lo que se conoce como Capilla Real, que comienza a cerrarse a fines del siglo XIV, cuando, con el pretexto del estado ruinoso de la antigua mezquita, se pensó derribarla para construir una catedral de formas cristianas. Al fin, en 1401 el cabildo decidió la construcción de un nuevo templo, aduciendo el estado ruinoso en el que se encontraba después del terremoto de 1356.

Los excursionistas suelen entrar en la catedral por la Puerta del Lagarto, al lado de la Giralda. La Giralda es la torre del campanario de la catedral, al que se puede subir a través de las rampas que salvan 35 niveles; se dice que por ellas subía varias veces al día con su mula el almuacín musulmán, para avisar a toda Sevilla, desde lo alto del alminar, que la hora de la oración había llegado.

Los dos tercios inferiores de la torre corresponden al alminar de la antigua mezquita de la ciudad, de finales del siglo XII, (época almohade), mientras que el tercio superior es un remate añadido en época cristiana para albergar las campanas. En su cúspide se colocó un remate en



pasaporteblog.com

forma de bola, que llaman la tinaja, sobre la cual se alza la estatua del mal llamado Giralillo, pues la figura es de una mujer; (la escultura en bronce más grande del renacimiento Europeo), que hace las funciones de veleta.

En el interior de la catedral hay que visitar detenidamente las capillas, el maravilloso coro, la tumba de Fernando III y el monumental mausoleo en el que reposan los restos del descubridor de América, Cristóbal Colón.

Terminada esta visita, y saliendo de la catedral atravesando el Patio de los Naranjos, suele visitarse el edificio del Archivo General de Indias, instalado en la casa de la Lonja de Sevilla, construida en la época de Felipe II sobre planos de Juan de Herrera, y destinado en 1785, por deseo del rey Carlos III, a albergar el Archivo General de Indias. Reúne, en un solo lugar, los documentos referentes a Indias, dispersos hasta entonces en Simancas, Cádiz y Sevilla. Los millares y millares de documentos archivados sirven de base para las investigaciones históricas y económicas sobre

nuestro imperio ultramarino, relacionadas tanto con las Indias Orientales como de las Occidentales, y se encuentran, afortunadamente, en un excelente estado de conservación.

Por la tarde suele visitarse otro monumento emblemático de Sevilla, la Plaza de España. Empezada a construir en 1914 y no inaugurada hasta la Exposición Universal de 1929, es de forma circular y está orientada hacia el río. Decorada con ladrillos vistos, mármol y cerámica, y contando con un toque renacentista y barroco en sus torres, está bordeada por un canal cruzado por 4 puentes que representan los 4 antiguos reinos de España. Alrededor de toda la plaza hay 48 bancos que hacen referencia a las 48 provincias españolas. Con esta visita suele darse la excursión por terminada, pues en un día no se puede ver nada más, y se vuelve a Badajoz, cansados pero satisfechos con el recuerdo de todo lo visto y aprendido.

---

## UN EJÉRCITO DE TERRACOTA

**E**l Mausoleo de Qin Shi Huang (219 a.C. 210 a.C.), es un gigantesco recinto funerario que alberga la tumba del primer emperador de la China unificada perteneciente a la dinastía Qin, compuesto por 400 tumbas y los magníficos guerreros de terracota-arcilla modelada y endurecida al horno como elemento de realización de esculturas y decoración de Xian. El recinto tiene 2,3 kilómetros cuadrados de superficie, en el que trabajaron alrededor de 700.000 obreros.

El Mausoleo que permaneció olvidado durante muchos años, fue edificado según el plan urbanístico de la ciudad de Xianyang, antigua capital de la dinastía. Los guerreros de terracota fueron descubiertos en 1974 durante la realización de unas obras y desde 1974 forman parte del Patrimonio de la Humanidad.

El ejército de guerreros consistente en unas 7.000 figuras, carros de guerra, infantería, arqueros arrodillados y aurigas con caballos, construidos a tamaño real; fueron enterrados junto al Mausoleo del emperador porque se creía que seguiría teniendo tropas bajo su mando en formación de batalla en tres fosos. Cada una de las figuras tiene rasgos y características de etnias diferentes y son de colores vivos y brillantes.

En otro foso descubierto posteriormente se hallaron 69 figuras y es conocido como “el foso de los generales” porque se cree que representan al estado mayor del ejército.

En la actualidad se continúan los trabajos de excavación ante la posibilidad de nuevos descubrimientos porque se tiene la certeza de que sólo se ha descubierto parte del gigantesco complejo y quedan pendientes hallazgos por desenterrar.

El Ejército de terracota ya restaurado, se puede contemplar en el Museo del Emperador en Xi'an.

Los antiguos chinos constituyeron una de las civilizaciones más avanzadas. Sus logros incluyen la brújula, la pólvora, el papel-inventado en China cerca de 3000 años de que los antiguos egipcios utilizaran el papiro para escribir- y la impresión de libros grabando un bloque para cada página.

Redacción A.M.



# UNA JORNADA CUALQUIERA

Antonio Montes Durán

**S**on personas mayores o adultos mayores o abuelos, como quieran llamarles. Suelen sentarse en los bancos de los jardines o en cualquier otro lugar, en pequeños grupos, casi siempre en el mismo sitio. Aprovechan todo el tiempo que les sobra para repasar sus historias en los atardeceres de su vida y sin un programa cotidiano de quehaceres. Ya no se trata de planear el futuro sino la jornada. La vida está hecha de jornadas, siempre lo estuvo y, si no se pierde la costumbre como tantas cosas en estos tiempos, seguirá estándolo. Así transcurrirá el día, no tanto la vida que uno nunca sabe cuánto más va a durar.

Tranquilos, con el sosiego que da el tener tantas horas a su alcance, sin esperar nada más que poder contar el tiempo pasado y el presente, porque el futuro apenas les pertenece, suelen hacer balance de tantos años de caminar, con sus alforjas llenas de experiencias, de vivencias acumuladas y vicisitudes casi olvidadas al igual que muchos recuerdos, pero llenos de sabiduría.

A veces, como apenas tienen nada que decir, sus tareas están hechas, les cuesta comenzar la conversación y permanecen en silencio cada uno con sus pensamientos. Son contertulios que acuden por amistad o por hacer nuevas relaciones a una edad en que descubrir o inventar amigos es difícil cuando no imposible.

Al hablar transmiten sus experiencias, sus conocimientos adquiridos guardados en los pliegues de su memoria, o escritas en el libro de la vida. Su vivir diario ha sido, a veces, una continua renuncia a muchas ilusiones; pero al mismo tiempo practicando el ejercicio de la entrega, la generosidad y la responsabilidad. Lo dieron todo y viven hoy de sus recuerdos lejanos como referentes. Porque en el atardecer de la vida los recuerdos sirven de testigo del pasado.

Es de admirar su manera de ser, de pensar y de estar en el mundo esperando la llegada del día siguiente para disfrutar de las mañanas soleadas, o de las tardes en esa reunión de amigos en la que alguno comienza a faltar. Su sabiduría la trasladan a sus consejos. Suelen hablar de su pasado, de sus tiempos, de otras formas de vida, de otra sociedad. Se conforman con poco, no son un estorbo.

De sus miradas emana paz y sosiego, sabedores de su deber cumplido, de haber llegado hasta aquí. Quizás alguno de ellos se encuentre necesitado de cariño porque la soledad es muy triste a esa edad, y entonces busque comprensión y algún momento de charla y sobre todo, compañía.

Pertenece a ese grupo al que la sociedad ha denominado la tercera edad, como si la vida del hombre estuviese encasillada por etiquetas tan eufemísticas. Para algunos suelen ser un grupo de personas que producen demasiado gasto, aunque sus pensiones después de tanto trabajo no pertenecen a su realidad. Para otros son los abuelos que tantos problemas resuelven a sus hijos en esta socie-

dad en la que no es posible jubilarse de todas sus obligaciones. Los hijos y las hijas trabajan, las guarderías escasean pero ellos siempre están dispuestos y se ofrecen con su mejor voluntad a resolver situaciones familiares por muy agobiantes que puedan resultar. Son un ejemplo de entrega, de amor a la familia. ¿Qué representaría para el país una huelga de abuelos? Sería imposible cuantificarlo.

La mayoría están chapados a la antigua, no pueden acomodarse a los vertiginosos cambios de la vida moderna porque la máquina del tiempo quedó detenida hace años, ligada al trabajo, a la familia y al entorno social.

No les suena bien eso de chatear, abrir un e-mail, reiniciar el ordenador cuando se ha quedado colgado, programar el vídeo, utilizar la cámara digital, aprovechar todas las posibilidades del teléfono móvil, el Mp3, el Ipod, bajarse canciones y películas de Internet. Manejar la tecnología de última hora que puede resultar una tarea rutinaria para los nietos, pertenece al ámbito de las ciencias ocultas para la mayoría de ellos porque en sus tiempos —que son también los de hoy— sin tanta tecnología se las arreglaban como podían.

Efectivamente que son otros tiempos. Pero cada vez que la vida y su devenir no siempre armónico nos pone en una encrucijada y no sabemos que actitud tomar, podríamos preguntarnos: “¿Qué tenía antes que no tengo ahora” “¿podré recuperar lo bueno y reemplazarlo?”

Allí, en el lugar de siempre, pasarán horas hablando, meditando en silencio, hasta que la puesta de sol, con un crepúsculo rojo y fulgurante que invita a la meditación y la nostalgia ponga final a la tertulia.

Al día siguiente volverán y continuarán pensando que la existencia no tiene otra cosa que ofrecerles; pero afrontan el futuro con imaginación.

¿Podríamos preguntarles si son felices? Pero, ¿en qué consiste la felicidad? A pesar de todo, ellos continuarán allí cada mañana o cada tarde con el mismo guión de siempre, sin añoranzas, con la mirada perdida, esperando una nueva caída del día que añadir a su calendario, para después volver a sus hogares. Muchas veces se refugian en sus pensamientos, el único paraíso totalmente suyo.

---

**Al hablar transmiten sus experiencias, sus conocimientos adquiridos guardados en los pliegues de su memoria, o escritas en el libro de la vida.**

---

## ACTIVIDADES DEL CURSO DE POSTGRADO

### CONCIERTO DE LA BANDA MUNICIPAL

El pasado día 10 de febrero la Banda Municipal de Música de Badajoz, dirigida por compositor Vicente Soler, ofreció un concierto a los alumnos de postgrado, dentro de las actividades programadas. El acto estuvo presentado por Emilio González Barroso. Se interpretaron una decena de composiciones de su escogido repertorio, entre las que figuran conocidos pasodobles, marchas y fragmentos de zarzuela, así como la fantasía militar “El sitio de Zaragoza” del compositor extremeño Cristóbal Oudrid, concluyendo con una versión para la banda de “El Candil”, realiza por Miguel del Barco. Todas las actuaciones fueron muy del agrado de los alumnos, cosechando la Banda un importante éxito por la excelente interpretación y la puesta a punto de todos los componentes.



### EL FLAMENCO Y EL TANGO

El día 11 la sesión estuvo dedica al flamenco y el tango. En primer lugar, el flamencólogo José Luís Villares pronunció una interesante conferencia, ilustrada con interpretaciones de la excelente cantaora Esther Merino acompañada del guitarrista Francisco Pinto, que ofre-



cieron un excelente recital con diversos cantes: soleás, fandangos, bulerías. A continuación el profesor de música Emilio González Barroso disertaba sobre el tango y sobre la figura de Carlos Gardel, con interpretaciones al acordeón.

# POEMAS

Benjamín Redondo Arlanzón

## QUÉ BIEN SUENA ESTA CORAL

Romance del que de "mayor"  
quería ser corista.

Cargando con un teclado  
allí en la universidad  
vi a Joaquín en un pasillo  
y me atreví a preguntar:

¿Podría yo ser del coro?  
que a mí me gusta cantar,  
y ya jubilado quiero  
ser miembro de esta coral.

Se detiene y me responde:  
-Eso es cuestión de probar.  
Y en una clase contigo  
el órgano suena ya.

-¿Y de oído cómo andamos?  
-Creo yo que no muy mal.  
-Pues entonces me repites  
lo que te voy a entonar.

Escalas y más escalas,  
y otra vez el la,la,la.  
Joaquín me da confianza  
y me dice:-No está mal.

-Ahora canta un villancico,  
que llega la navidad.  
Campana sobre campana...  
Y esto,¿Cuándo acabará?

Se hace silencio y él dice:  
-Está bien, tenor serás;  
y hoy a partir de las ocho  
al ensayo acudirás.

"¡Ay agüita de mi tierra!"  
y la puerta cruzo ya.  
Cincuenta personas cantan:  
¡Qué bien suena esta coral!

Noto cálida acogida:  
Me acaba de presentar  
el director a su coro;  
todo es cordialidad.

-Cayetano, éste es Manolo.  
Me llamo Flor;tú qué tal...  
Me siento parte del grupo,  
ya con él puedo cantar

.Alegro, andante, piano;  
saber modular la "a"  
que es "aperta ma cuperta";  
¡guerra al vicio de arrastrar!

En palacio de congresos  
y con chaqueta a estrenar,  
con nervios como un chiquillo,  
me dispuse a debutar.

Se suceden los eventos:  
resultado desigual;  
sale regular a veces  
y otras veces sale mal.

Limitaciones aparte,  
desánimos no verás:  
ensayos y más ensayos  
y otra vez a machacar.

Burguillos, Cáceres, Yuste,  
Las Hurdes, El Palancar...  
Cuánto viaja nuestro coro,  
cuánto crece la amistad.

En encuentro de corales  
nos vimos en Aceuchal;  
ya tenemos un nivel,  
casi de "profesional".

Después de la actuación  
se nos sube la moral,  
cuando se oye el comentario:  
¡Qué bien suena esta coral!

Guillermo Narváez Fernández

## VIRGEN DE LOS DOLORES

Con el sentimiento más profundo  
del dolor de una madre  
que perdió a su hijo  
en la mitad de la vida.

Una madre entre dolores  
está contigo afligida,  
al irse en su corta vida  
el hijo de sus amores.

En la memoria hay rincones  
que guardan sendas y vías  
que en sus afanes se abrían  
a sus felices pasiones.

Mala enfermedad de golpe,  
su gran tristeza imponía  
y la esperanza acudía  
para aliviar corazones.

Se secaban sus sudores,  
su aliento se consumía,  
sus ojos tiernos se abrían  
y cerraban sus pulmones.

Su final tuvo traidores,  
en su fe que le asistía,  
en sus manos sostenía  
su rosario en oraciones.

Viajó en una tarde torpe  
sobre dura tabla fría,  
como un Cristo en agonía  
clavado entre sus garrotes.

Le atrapó una red de cobre  
con su familia partida;  
su cuerpo se fue en cenizas,  
su alma al cielo en amores.

---

# PROGRAMA UNIVERSITARIO

---



**UNIVERSIDAD**  
*de los Mayores*  
**DE EXTREMADURA**