

Dominical



Asprona, una labor de impresión



La Nueva
Economía



El Greco
a través de
Benjamín
Palencia



AVENTURA

Todo sobre los dep

TODAS LAS SEMANAS
CON

La Tribuna

Dominical

Publicaciones de Albacete S.A., empresa editora del diario La Tribuna de Albacete y de la revista que le acompaña los fines de semana, La Tribuna Dominical, en su ánimo de ofrecer los mejores productos a sus lectores entregará durante 35 semanas, en su dominical, un coleccionable sobre los deportes de aventura bajo el título "Atlas visual de los deportes de aventura", cuyas tapas (en cartón duro de 2 mm. de espesor, plastificado y con un baño de brillo) se entregarán en un próximo número para que al finalizar esta campaña pueda tener en su biblioteca un interesante libro sobre una de las actividades que más interés ha despertado en estos últimos años y que se presenta como una dominadora en el milenio que acabamos de estrenar.

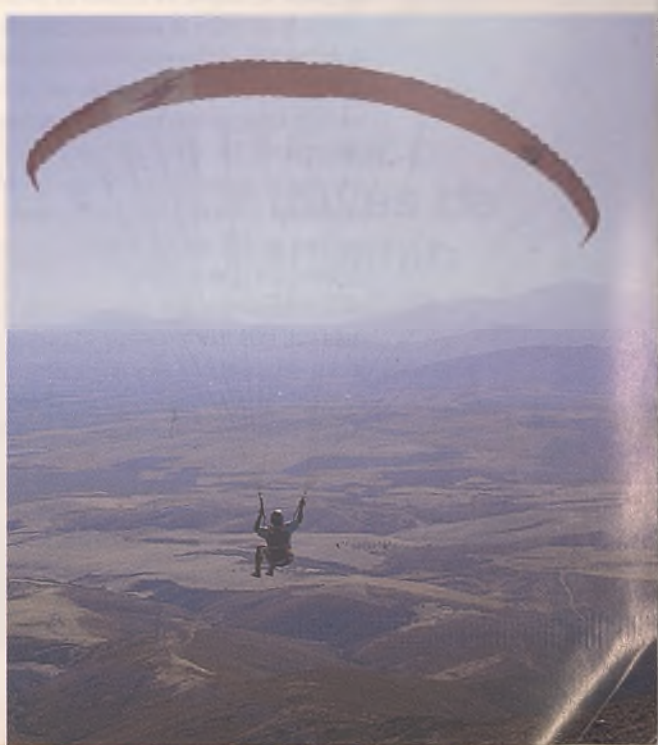
portes de aventura



Este coleccionable agrupa en sus treinta y cinco capítulos deportes de aventura de tierra, de ruta, de aire, de río, de mar o de nieve tales como alpinismo, escalada, senderismo, ala delta, piragüismo, vela, esquí de fondo y un largo etcétera. En el apartado técnico, cada uno de los treinta y cinco fascículos consta de 12 páginas cada uno, en tamaño A-4, impresos en cuatricomía sobre papel couché, con abundantes y espectaculares fotografías que adentran al lector en cada uno de los deportes que se tratan. Además, con un diseño atractivo y moderno, en cada uno de los fascículos se hace un recorrido sobre los orígenes, técnicas, reglamento, equipamiento, recomendaciones y lugares más apropiados para la práctica del deporte en cuestión.

Cada fascículo se entregará en las páginas centrales de La Tribuna Dominical, grapadas con el resto de la revista, de tal forma que sea fácil su separación para coleccionarlos y conseguir de esta forma un libro que está planteado como un recorrido por los principales deportes de aventura que se practican en la actualidad, con detallada información

sobre todos los pormenores de cada uno de ellos para tenerlos más cerca y atraer al lector no sólo a su conocimiento, sino también a su práctica, ya que en la provincia de Albacete se cuenta con muchos lugares ideales para poder desarrollar algunos de estos deportes que, semana tras semana, nos acercará "El atlas visual de los deportes de aventura".



Bailar el agua

Seguiremos oyendo falsos plácemes y felicitaciones... frases de mentiroso asentimiento coriféico, contemplando tristemente las pasadas de mano por la espalda

La lisonja, la alabanza afectada, esa falsa actitud de amistad para ganar la voluntad de una persona, tan vieja como los tiempos, se ha empleado por la mayoría de los humanos desde que el mundo es mundo. Y siempre se ha hecho en un grado exacerbadamente alto. Con frases que logren esa veta, capa o sedimento de clase social, que concreten la mayoría de las veces una falsa estratificación del sujeto lisonjeado, y así obtener los beneficios o ventajas de haberle pasado la mano por la espalda. Adular, es punta de lanza de dimes y diretes con fines inconfesables, es el arma barata de los mediocres, es el vehículo de obtener prebendas inmerecidas, bajo los auspicios soterrados de un cambio de actitud en el momento que decline la

posición del adulado. Ello se prodiga cada vez más, toda vez que en los tiempos actuales, los otorgamientos de cargos, carguillos y carguetes, proliferan como las hierbas en el campo. No hay secuencia de lugar o de acto público, donde el característico "pelota",

asume de manera grotesca, las acciones serviles de pasar la mano al que está en la poltrona de turno.

En nuestro hermoso lenguaje, lleno de profundas expresiones que dicen tantas cosas en tan pocas palabras, solemos decir que "le están bailando el agua a Fulano o a Mengano". Esa danza del líquido elemento de quien la acepta, es ni más ni menos que la crítica soterrada de quien le envidia y está presto a una inmediata traición, de las singladuras escondidas de un viaje al despellejamiento con palabras en cuanto el adulado desaparece del entorno potencial preponderante. Ese falso asentimiento a todo lo que dice el personaje adulado, ese adelantarse a obrar o hacer lo que astutamente supone que ha de ser de su agrado, constituye un espectáculo muy corriente y normal en los últimos tiempos que vivimos. Por ello aparecen, cada vez más, personas que se quejan amargamente de aquellos otros que supusieron en su momento puntales robustos de su carrera política, y que cuando empezaron a declinar en su periplo, no solamente les dieron la espalda, sino que les atacaron con toda la virulencia propia de la cobardía y la vileza. Para lanzarse nuevamente a lamer la espalda de quienes esperan, una vez más, obtener esa gabela que siempre andan buscando.

Dice ese refrán tan nuestro: "Por dinero baila el perro, y por pan si se lo dan". Es la hora de ofrecer, implicarse en determinados desgobiernos, de hacer que se hace cuando no se hace nada; precisamente por ese dinero que hace bailar al perro. Y en ese mare magnum de posibilidades probables de obtener por el método de pasar la mano, de subir peldaños de una escalera, de adular y lisonjear a quienes no tienen la suficiente carga de espíritu de servicio para con los demás, se van pasando las noches y días de los tiempos, sin que encontremos la verdad que todos dicen llevar en su verborrea. Hay una gran escasez de sinceridad, de honradez pública, de vocacional servicio a los demás; y los eternos principios socráticos de cumplir con toda fidelidad los deberes de la vida civil y privada, brillan por su ausencia. Sócrates, singular ejemplo de político griego, perfiló siempre su figura con rectitud moral e intelectual.

Hemos iniciado otro año, y ya en sus comienzos, aquellos que en el pasado dijeron digo, dicen ahora diego; y las promesas, las consideraciones, el devenir paulatino de hechos y acontecimientos, nos van mostrando en toda su cruda realidad el engaño y sus procacidades. Para todo hay explicaciones y excusas, aunque sean falsas. Y para todos aquellos que nos las dan, existe ese coro de aduladores, de lisonjeantes perniciosos, de "bailadores de agua". Aunque éstas sean turbias y malolientes y hayan arrastrado limos de distinta concepción, no por ello dejan de ser instrumento útil de sus oscuras pretensiones.

No nos olvidemos que el citado Sócrates, si de una parte tenía la leal admiración de los justos y honrados, por otro lado era blanco de las acerbas y cínicas críticas de los defensores de la falsa política. Siempre sostuvo sus ideas y concepciones, lo que le valió el ataque vil de diatribas y acusaciones de aquellos otros que en su momento quisieron "bailarle el agua". Como no aceptó ni permitió en ningún momento tal bajeza, trataron de implicarlo en una cuestión de Estado, pero su integridad moral fue fulcro de su entereza ante la muerte, a la que fue condenado injustamente. Por desgracia, no proliferan seres de tan exquisita concepción de la verdad.

Seguiremos oyendo falsos plácemes y felicitaciones, loores de la más alta expresión, frases de mentiroso asentimiento coriféico, contemplando tristemente las pasadas de mano por la espalda; y toda esa gama de falsas danzas que se ofrecen a quienes pueden otorgar algún dispendio en forma de carguillo. Pero siempre quedará flotando en el aire de esas falsas eventualidades, la verdad de que cada uno baila al son de la música que ha compuesto con sus adulaciones.

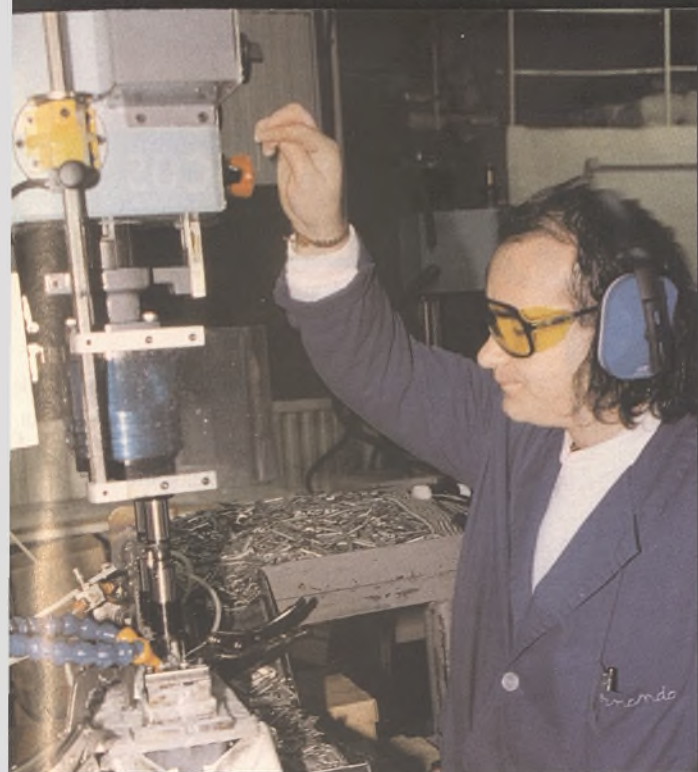


Martín
Giménez
Vecina

8

Asprona: trabajo por la integración

Asprona sigue creciendo en su labor por la integración laboral de las personas con retraso mental. Para ello es fundamental el trabajo que se realiza en sus distintos talleres, donde destaca la ampliación que se hará en su imprenta.



12

La Nueva Economía

Todo el mundo habla de la Nueva Economía, pero poco se sabe con certeza de lo que es realmente, aunque parece evidente el proceso de transformación económica a nivel mundial.



24

El Greco a través de Benjamín Palencia

El pintor barrajeño Benjamín Palencia realizó una copia de "La Santísima Trinidad", un cuadro de El Greco que actualmente se exhibe en la exposición diocesana "Los Caminos de la Luz".



La Tribuna

Dominical

La Tribuna Dominical
Número 141 (2ª época)
21 de Enero
2001
Portada:
JOSEMA MORENO

La Tribuna
Dominical
Depósito Legal: AB-459-1996
Director
Dinas Cuevas Cuerda

Colaboran
Cristóbal Guzmán
Pedro J. García
Emilio Fernández

EDITA: PUBALSA
Administración y publicidad:
Paseo de la Cuba, 14. Albacete
Teléfono: 967 19 10 00
Fax administración: 967 24 03 86
Fax redacción: 967 21 12 75
Apartado de Correos: 369.

Director Técnico
Antonio Lajara Caballero

Exclusiva de publicidad nacional.
NOVOMEDIA, S.A.
Presidente:
José Manuel Rodrigo

Director general:
Elisen Soria
Madrid: Jose Manuel Calvo. Pº Recoletos, 14-3º
Telf: 337 32 58. Fax: 337 31 77; Barcelona:
Ramón Domínguez. Avda. Diagonal, 640, edificio
3-4ª planta. Telf: 405 93 94; Valencia: José
Vicente Sánchez Beato. Embajador Vich, 3.
Telf: 351 10 65

Imprime:
JUNQUERA IMPRESORES
Telf.: (967) 24 28 53

Los Domingos, al Zoo

Cascos Doverman

Procedente del cruce entre un doberman y un ingeniero de caminos, este ejemplar único en el mundo puede contemplarse en el Ministerio de Fomento. El "Dove'rman" es un can especialmente nocivo para los intereses de Albacete, sobre todo cuando se junta en jauría con los presidentes autonómicos bajo la batuta del "Bono Leonado", pájaro autóctono de Castilla-La Mancha.



*Bernardo
Goig*



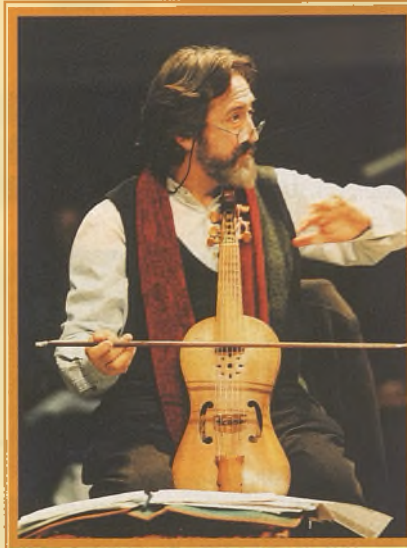
PROGRAMACION
INAUGURAL DE
LA SOCIEDAD DE
CONCIERTOS DE ALBACETE
(avance)

FEBRERO:

• Concierto inaugural extraordinario:
Día 1 (jueves). JORDI SAVALL
(basse de viole), MONTSERRAT
FIGUERAS (soprano), XAVIER
DÍAZ (teorba y guitarra barroca).
Programa: Arie, Lamenti &
Variacione instrumentah.

MARZO:

• Día 14 (miércoles). Solistes
Orchestra de les Arts. Programa "La
historia del soldado". Igor Stravinsky.



CICLO PAPER DE MÚSICA

• Día 22 (jueves). Trio Valentia:
Benjamin Scherer (violín), Javier
Gómez (violoncelo) y Jesús Gómez
(piano). Obras de: Schubert y Turina.
• Día 28 (miércoles). Alex Ramírez,
piano. Obras de Mozart, Beethoven,
Chopin y Albéniz.

ABRIL:

• Día 5 (jueves): The Seven Saints
(coro de cámara). Uno de los
mejores y el más antiguo conjunto
coral mixto de Bulgaria. 19
cantantes. director: Dimitar
Grigorov. Música sacra occidental
y cantos de la Pascua ortodoxa.
• Día 28 (sábado): Recital de arpa.
M^{ra} Rosa Calvo Manzano.

ARIE, LAMENTI & VARIACIONE INSTRUMENTALI

MONTSERRAT FIGUERAS (soprano)
XAVIER DÍAZ (teorba y guitarra barroca)
JORDI SAVALL (basse de viole)

El más importante concertista español de música renacentista y barroca en todo el mundo



CONCIERTO INAUGURAL

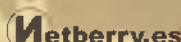
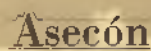
Jueves, 1 de Febrero de 2001 • 20.30 horas
AUDITORIO MUNICIPAL DE ALBACETE
Precio: 3.000 ptas*. Taquilla 30, 31 enero y 1 febrero (de 17h. a 20'30h.)
50% DESCUENTO HASTA 25 AÑOS CON CARNET DE ESTUDIANTE



Próximo concierto

Solistes Orchestra de les Arts. Dir. Josep Vicent.
Obras de Igor Stravinsky. "La historia del soldado", etc.

MARZO Día 14 (miércoles) Auditorio Municipal 20.30 h.



Asprona

esfuerzo e ilusión para seguir



TEXTO: PEDRO J. GARCIA - FOTOS: JOSEMA MORENO

La familia de Asprona sigue creciendo tanto en personas con discapacidad atendidas como en número de plazas, proyectos y actividades que se realizan en sus centros especiales de empleo y ocupacionales, presentándose de esta forma un prometedor panorama para el siglo recién estrenado.

En los distintos talleres con los que cuenta Asprona la actividad es creciente y con ella también se incrementa el número de chavales de esta asociación albaceteña que pueden realizar un trabajo e ir incorporándose a la actividad laboral. Dentro del centro especial de empleo, uno de los campos en los que Asprona realizará una importante inversión es la imprenta, para lo que contará con una ayuda de tres millones de pesetas de la Fundación Campollano para la remodelación del taller. "Este año hemos pensado en la posibilidad de incorporar más chavales a la imprenta y la solución pasa por reali-

a, ir creciendo

zar una inversión en maquinaria y personal, ya que en la actualidad contamos con dos máquinas de impresión y la idea es adquirir otra más”, señaló Francisco José Martínez, promotor comercial de la imprenta.

En la imprenta de Asprona, que comenzó a funcionar en septiembre del 83, se realiza todo el proceso en cada uno de los trabajos, desde la maquetación hasta la impresión y manipulado de los mismos, dentro de una cadena en la que trabajan dos monitores y cuatro discapacitados. “En la actualidad tenemos algunas carencias de medios, ya que somos una empresa que no podemos invertir todo en los talleres porque hay otros muchos apartados que hay que atender, que son en sí el tema principal de la asociación. Pero con los medios que tenemos hacemos nuestro trabajo lo mejor posible y tenemos bastantes clientes, que están satisfechos con el producto que les ofrecemos”, dijo Martínez, quien añadió que “los principales clientes son centros oficiales, instituciones y empresas privadas que confían en nuestra labor, ya que nosotros realizamos todo tipo de trabajo de impresión tales como folletos, revistas, carpetas, tarjetas de boda, tarjetas de visita, etc. Pero nuestra idea es que la imprenta siga creciendo para que se pueda colocar a varios chavales más de la casa. Este crecimiento no queremos que sea sólo a nivel de trabajos realizados sino también de lugares, ya que en la actualidad contamos con varios clientes en la provincia y lo que también queremos es aumentar este campo”.

En este sentido, comentó que “nuestra pretensión, dentro de los objetivos marcados por los fines de la asociación y los estatutos, es dar prioridad a la contratación y la integración laboral de las personas con retraso mental. Para ello es importante tener una línea ascendente para conseguir más trabajos, ya que desde el inicio en el 83 la evolución en cuanto a clientes es permanente porque cada día se conoce más la imprenta de Asprona y la gente tiene en cuenta tanto la calidad de sus servicios como la ayuda que realiza a la asociación confiándonos sus trabajos”, puntualizó Francisco José Martínez.

Otros talleres

Dentro de los centros especiales de empleo y ocupacionales, se encuentran otros talleres desde los que también se realiza una importante labor y se ocupa a un buen número de chavales con retraso mental. De esta forma, José María López, encargado de estos centros, explicó qué trabajos se realizan y cuántos chavales trabajan en cada uno de ellos: “Primero



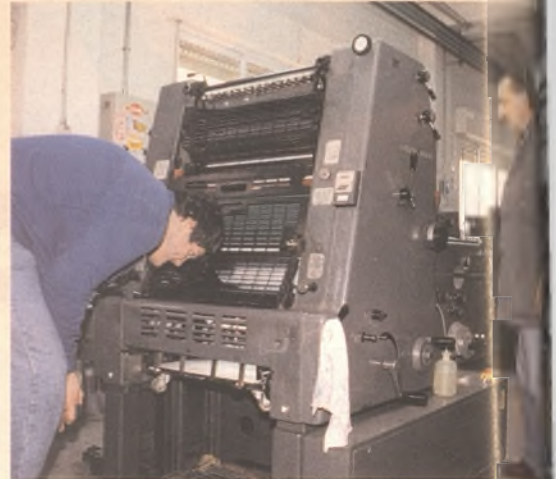
encontramos un taller principal ubicado en una nave de unos setecientos metros cuadrados en el que a su vez hay cinco talleres dedicados a montaje y manipulado de distintas piezas. En este taller principal se encuentran trabajando unas sesenta y una personas discapacitadas y cinco monitores, teniendo cada uno a su cargo entre diez y quince personas con discapacidad”. Añadió José María López que los trabajos que se realizan en estos cinco talleres “son de montaje y manipulado de aspersores en uno de ellos; mecanizado con tres roscadoras y tres taladradoras en otro; y montaje y manipulado de manivelas y de complementos para el montaje de ventanas, en los otros tres”.

También hay otros dos talleres en los que se realizan diversas labores. “En uno de ellos se dedican al montaje y manipulado de juntas de culata y tornillos, trabajando en la actualidad unas cuarenta personas; y en el otro al montaje y manipulado de bolígrafos, donde trabajan unos setenta chavales”.

Para poder llevar a cabo estos trabajos en los distintos talleres, José María Pérez comentó que se trabaja con distintas empresas albaceteñas “como Cometal para el tema de aspersores, Mical, Ajusa para el de montaje de juntas de culata y tornillos y Styb para el de bolígrafos”.

Otro taller de Asprona es el de carrozas que, aunque con una andadura menor en cuanto al tiempo, también cuenta con un notable número de encargos a lo largo del año. “Algunas de las carrozas que salieron en la Cabalgata de Reyes fueron realizadas en este taller de Asprona. Asimismo, hacemos carrozas para Carnaval, para las fiestas de algunos pueblos y

Con los medios que tenemos hacemos nuestro trabajo lo mejor posible y tenemos bastantes clientes, que están satisfechos con el producto que les ofrecemos



Prevención de riesgos

Otro aspecto que resalta el encargo de estos talleres es que todos los chavales de Asprona que trabajan en ellos se encuentran muy motivados por la formación que reciben de esta forma, al tiempo que se presta una especial atención a la prevención de riesgos laborales. "Tanto la empresa como los monitores y todos los responsables hacemos un especial hincapié en la prevención de riesgos laborales. A veces el trabajador es poco receptivo a estos sistemas, pero se intenta mentalizar e incidir en la utilización de equipos de protección individual y también protección a nivel colectivo".

el grueso del trabajo es para la Feria de septiembre porque recibimos muchos encargos de peñas".

Este taller de carrozas ha ido incrementando paulatinamente el número de trabajos realizados por año y durante el pasado la cifra fue de 35. "De ellas, 25 se realizaron para Albacete, 5 para La Roda, 2 para Balazote, 2 para Hellín y 1 para Munera".

Este taller, cuya finalidad es la formación profesional, la búsqueda de nuevas líneas de trabajo y la creación de empleo para personas con retraso mental, lleva en funcionamiento tres años. "Fue una realidad gracias a dos proyectos; uno de garantía social, del Ministerio de Educación y Ciencia, y otro del proyecto acceso de la Consejería de Bienestar Social. Para realizar las carrozas en el taller se cuenta con cinco chavales contratados y un monitor, siendo muy buenas las previsiones ya que con los clientes sucede lo mismo que en la imprenta y la gente es sensible a nuestro trabajo ya que también se ofrece calidad".



Nueva Eco

¿VISI



Se designa con este término a la transformación en la comunicación, las finanzas y el comercio, pero también el impacto técnico sobre el crecimiento económico

Economía, ¿ficción o realidad?

IGNACIO VISCO

La revolución empezó en el parqué de las bolsas. Las subidas de las cotizaciones causó sensación en todo el mundo. Nacía la nueva eco-

nomía. Entretanto los valores se han corregido a la baja, se calmó la euforia y todos se preguntan: ¿Será esto el fin de la nueva economía?

La economía estadounidense viene creciendo fuertemente desde hace diez años. Es la fase de auge económico más importante de los últimos cien años. ¿Quién lo hubiera pronosticado? Y también desde hace ya diez años se conoce la paradoja de la productividad. El Premio Nobel Robert Solow la formuló así: en todos lados se habla de la Era de la Informática menos en las estadísticas sobre productividad.

Pero hoy la Era de la Informática también se refleja en estas estadísticas. Y éstas demuestran que, de hecho, estamos en plena Era de la Informática y que, con ella, llegó el crecimiento alto y sostenido, con bajas tasas de inflación, de desempleo y crecimiento del salario real. Entretanto, la llamada nueva economía está en boca de todos.

Pero, ¿qué significa la nueva economía? Es difícil formular una definición exacta. En principio, se designa con este término los procesos de transformación que estamos observando en las áreas de comunicación, finanzas y comercio. Pero la nueva economía tiene mucho que ver también con nuevas formas de gestionar empresas y de vivir. La nueva economía está estrechamente relacionada con el impacto de los avances técnicos sobre el crecimiento económico. Y en este contexto es clave el papel de las tecnologías de la información y de la comunicación (ITC).

Este sector puede acelerar el crecimiento de tres modos. Por un lado, por el crecimiento propio de las áreas de actividad en las que surgen las tecnologías de la información y de la comunicación. En segundo lugar, por las fuertes inversiones en el sector ITC, lo cual se refleja en las mejoras de calidad y las bajadas de los precios de productos ITC. En tercer lugar por el llamado efecto spill over, es decir, el efecto expansivo indirecto de la difusión de Internet y del desarrollo del comercio electrónico en el resto de la economía. Las nuevas tecnologías permiten reducir los costes de las empresas e introducir mejoras en la estructura de organización.

Pero ¿qué hay realmente de nuevo en la nueva economía?

Porque el adjetivo "nueva" no significa que en el pasado no haya habido innovaciones en la economía. Toda la historia económica, sobre todo la de los últimos cien años, ha sido una sucesión de innovaciones tecnológicas. Desde la revolución eléctrica hasta el invento del motor de combustión interna. En el área de comunicación también ha habido innovaciones permanentes: el télex, el teléfono, la radio y el televisor. Todos elementos que cambiaron nuestra vida. Pero el economista se plantea una pregunta diferente: ¿Cuál de estos inventos ha promovido realmente una fase de crecimiento sostenido?

Crecimiento

No es fácil de responder. La introducción de nuevas tecnologías puede ocasionar un retroceso de la productividad e incluso una desaceleración del crecimiento económico. Para conservar a largo plazo la utilidad que provee un invento, se necesitan impulsos que vayan más allá de la simple acumulación de capital humano y físico; el provecho que se obtenga para la sociedad debe ser mayor que los costes que se deriven de la nueva técnica. El problema radica en que una técnica nueva se puede introducir rápidamente, pero lleva tiempo hasta que se percibe plenamente la utilidad que genera. Esto explica la paradoja de la productividad, es decir, el retroceso constante en las décadas de los años setenta y ochenta. Y la nueva economía de hoy, para algunos, también ha producido ese efecto.

¿Tienen razón o no? Los datos de los que disponemos parecen indicar algo diferente. Observemos primero el crecimiento del producto interior bruto por habitante. En la década de los 90, la evolución del PIB en la mayoría de países de la OCDE fue inestable, y en algunos hubo incluso contracciones coyunturales.

Estados Unidos es una de las pocas y notables excepcio-

Nueva Economía, ¿visión o realidad?

nes. Sorprende sobre todo que un país que, desde el punto de vista de la productividad, ya venía a la cabeza del progreso tecnológico mundial en muchas ramas industriales, consiga acelerar y adelantarse aún más a sus competidores. Una gran parte del crecimiento de la productividad en Estados Unidos se explica por la difusión de la comunicación, así como por la reducción de los costes de comunicación. Según recientes estimaciones, una cuarta parte del crecimiento total de la economía estadounidense de los últimos cuatro a cinco años obedece a la producción y a las inversiones en el sector ITC mucho más que en cualquier otro país del grupo de las siete naciones más industrializadas (G-7).

Algunos países, como Australia, Canadá y Nueva Zelanda y los países escandinavos han experimentado también una clara mejoría de su productividad, aunque con consecuencias



diferentes. En el caso de Australia, Dinamarca y Noruega el crecimiento de la productividad ha ido de la mano de un aumento del empleo y de un rápido crecimiento del producto interior bruto. En otros, en cambio, como en Suecia, y aún más, en Finlandia, el acelerado aumento de la productividad originó un bache coyuntural y agravó el problema ocupacional.

El común denominador de estos países es, al parecer, la correlación existente entre la intensificación de las actividades y de investigación y desarrollo en las empresas y el aceleramiento del crecimiento de la productividad. Aunque no está del todo claro cuál de los dos factores es la causa, ya que la difusión y la expansión de la eficiencia de las técnicas de la información fomenta a su vez la inversión productiva en otros sectores, los datos estadísticos parecen confirmar en todo caso la hipótesis de que la utilidad social de las inversiones en investigación y desarrollo superan entretanto los costes que originan.



Más provecho que costes

La nueva economía supone también desafíos para los responsables políticos. El mundo de la nueva economía no se puede dirigir desde una única instancia o con un único instrumento político. Se necesita más bien una serie de estrategias políticas que se complementen entre sí. En este contexto cabe resaltar la importancia de las políticas de educación y de empleo a la hora de expandir las inversiones en capital humano y promover la adaptación del factor trabajo al nuevo marco económico. En muchos países se deben crear las condiciones, o mejorar las ya existentes, para dar cabida a la iniciativa empresarial, la innovación y a una economía de mercado orientada a la competitividad.

La introducción de nuevas tecnologías puede ocasionar un retroceso de la productividad e incluso una desaceleración del crecimiento económico



Desafíos a la política

En la "Nueva Economía" cabe tener en cuenta algunos factores adicionales. Por ejemplo, ¿qué importancia tiene el capital riesgo a la hora de promover la inversión? ¿Hay normas administrativas que dificulten el rápido avance de nuevas iniciativas empresariales? ¿Impide la legislación vigente la relocalización de la mano de obra hacia actividades más productivas al proteger en demasía los puestos de trabajo existentes?

También hay que entender mejor los aspectos distributivos de la nueva economía. Por un lado, la economía virtual abre nuevas perspectivas a los menos privilegiados, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo, al permitir su mayor participación en la economía. Por otro, es indudable que se está profundizando la llamada brecha digital.

Aún no se puede afirmar con certidumbre si las mejoras de productividad realmente se deben a la nueva economía o más bien a un efecto cíclico especialmente fuerte. ¿Estaremos atravesando simplemente una fase de euforia o quizás confundiendo las expectativas exageradas del mercado

en cuanto a las empresas tecnológicas con un progreso técnico real?

Esto es improbable. La importancia del sector ITC es cada vez mayor y en muchos países la productividad crece de forma evidente, sin lugar a dudas. Pero no por ello debemos presumir que las altas tasas de crecimiento se mantendrán eternamente. Puede ser que lo que estamos observando actualmente no sea más que una serie continuada de impulsos a alto nivel, que se detendrán una vez que se debiliten los efectos positivos sobre los ingresos.

Pero también puede suceder que en el futuro se repitan estas largas fases de auge coyuntural. Basta pensar en las posibilidades que ofrecen las redes operativas de comunicación aún inexploradas en Estados Unidos. La previsión de un crecimiento alto y sostenible no parece constituir una actitud exageradamente optimista. Pero, al igual que ya sucedido con los ordenadores, deberá parar algún tiempo hasta que se perciban los efectos positivos de Internet y de las empresas punto-com en las estadísticas de productividad.



Albacete: arquitectura y ciudad

La ciudad y el civismo

ELIA GUTIERREZ MOZO



Hemos pasado unos años en Albacete llenos de preocupación por la suerte que podían correr dos edificios paradigmáticos de la ciudad: el Teatro-Circo y la Fábrica de Harinas. Felizmente, el primero de ellos se encuentra ya en plena restauración que es más bien, para qué vamos a engañarnos, reconstrucción, puesto que el inmueble había alcanzado el estado de ruina y porque las normativas actuales en cuestión de locales de pública concurrencia, unidas a las demandas escénicas de un teatro moderno, obligan a profundas reformas en el esquema de partida. Bien, en cualquier caso, en ello se está y eso es siempre motivo de alegría. Además, en arquitectura ocurre que si lo nuevo es claramente mejor que lo viejo, la memoria colectiva se vuelve débil y aparca las añoranzas pasadas para abrazar las esperanzas futuras.

La Fábrica de Harinas de Fontecha y Cano del Paseo de la Cuba ha comenzado asimismo la andadura hacia su recuperación. De momento, no tenemos más que un Concurso de Ideas y un proyecto ganador que quizá no sea el mejor de los posibles, pero, evidentemente, es el que más y mejor se adecúa a un programa de necesidades fruto no de la lógica, como hubiera sido razonable, sino de las disputas institucionales. ¡Qué le vamos a hacer!

Pues bien, ahora que por fin Albacete se ha embarcado en la recuperación de dos edificios que forman parte de sus señas de identidad, sería el momento de abordar algún programa de

rehabilitación de la arquitectura privada, aquella que, no lo olvidemos, sacó a Albacete de la imagen de caserón manchego a finales del siglo XIX y la introdujo en la modernidad. La arquitectura residencial y no otra, por ejemplo, hizo de la calle Ancha nuestra Gran Vía local.

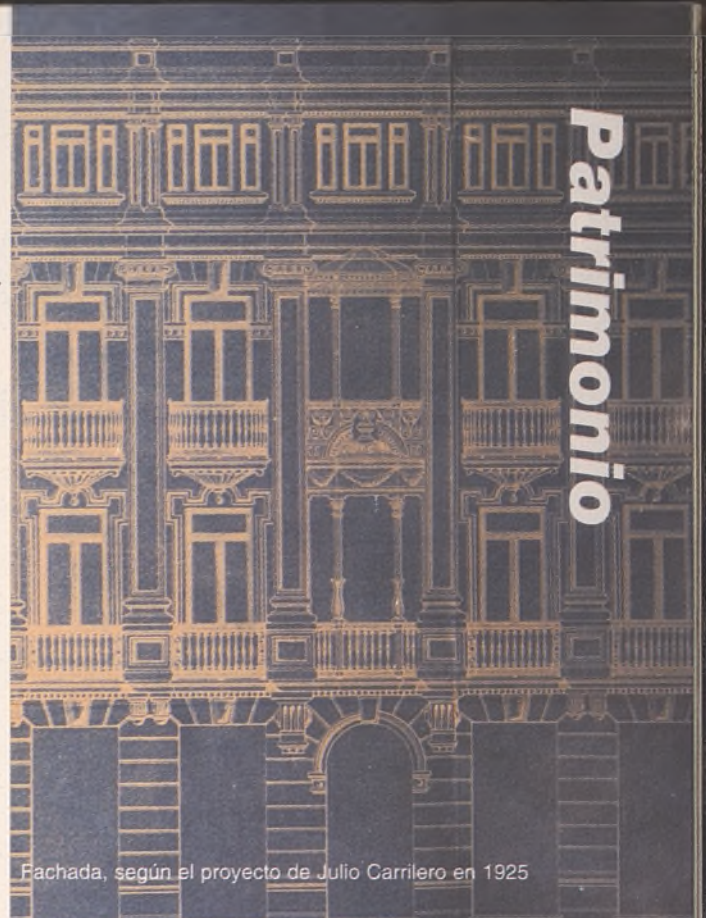
Y metidos en esta harina, lo primero que haría falta es un plan de actuación cuyos criterios no seré yo quien se atreva a esbozar siquiera. Lo que sí tengo claro es que uno de los primeros inmuebles que habría que incluir es el proyecto que hoy traemos a colación: la casa de la calle del Rosario, 17, hoy 19, para D. Guillermo Serra Martínez, obra del arquitecto Julio Carrilero en 1925. Su fachada señorial de impecable factura clásica, con la única excepción de su doble mirador central, elegantemente insertado en ella, está hoy en estado de incalificable abandono.

la composición observa un ejemplar equilibrio gracias a sus cuatro alturas: la Planta Baja entendida como basamento, las Plantas Primera y Segunda enmarcadas en un orden colosal de pilastras jónicas y la Planta Tercera, el ático, asimismo habitable, alojando el último piso. Sus cinco paños en simetría, dos/uno/dos, sólo se diferencian por una muy ligera dilatación del vano central, que acoge el relieve del mirador romántico en las Plantas Primera y Segunda, con tanta naturalidad y con tan fina lógica, que casi pasa desapercibida. En la Planta Tercera, la tripartición (sencillo, doble, sencillo) de los huecos la disimula. En la Planta Baja, el crecimiento de las ménsulas que jalonan la entrada principal en arco de medio punto absorbe la diferencia.

Los huecos de la Planta Baja, ilagueada a partir del zócalo, se rasgan hasta el suelo, propiciando el uso comercial en



La casa de la calle del Rosario 19, obra de Julio Carrilero, presenta una fachada señorial de impecable factura clásica



Fachada, según el proyecto de Julio Carrilero en 1925

Fachada

una calle tan céntrica. Son rectangulares y corresponden a sendas tiendas (hoy "Pedro Martínez, Encuadernador" y "La Casa de los Cuadros"). Dibujan sus dovelas y clave destacada y están amojonados por la doble ménsula de arranque de las pilastras. Sólo el arco de la entrada se halla recercado, significándola.

El encaje de las barandillas en la Planta Primera entre los pedestales del orden colosal, asentados al gusto palladiano, que continúa y avanza, poligonal, en el mirador, propicia una lectura de balcón corrido, firme y decidida, sobre el basamento. En contraste con él, las barandillas de la Planta Segunda se contraen y curvan, dejando vía libre, sin tocarlo siquiera, al fuste de la pilastra. No menos delicado es el engarce vertical de los ornamentos: vuelo en concha del balcón de la Planta Segunda sobre el recercado mixtilíneo del balcón de la Primera. Y es igualmente sutil el llagueado de dovelas que corona el hueco de la Segunda bajo el entablado.

El aparentemente innecesario desdoblamiento de pilastras en la Planta Tercera, adonde la prolongación en proporción enana estaría plenamente aceptada y justificada, contribuye, sin embargo, a enaltecer decorativamente este orden, disminuyendo su dependencia del conjunto y rescatándolo de él con dotaciones propias. Esa división redundante además con la partición de huecos y refuerza la imagen de galería ligera.



El mirador de fundición, por fin, gesto decimonónico en una composición neoclásica, no escatima correspondencias para su perfecta aceptación. De hecho, sus columnillas se reciben como carpinterías que son de un hueco más franco y holgado. En suma: un ejemplo modélico en sus trazas generales y algo más que eso, exquisito y sensible en sus detalles. Sería, por tanto, un gesto de civismo que Albacete le devolviera el esplendor del pasado, porque la dignidad la conserva intacta, para que, cuidando de nuestra ciudad, pudiéramos llamarnos, con pleno derecho, ciudadanos.

Atapuerca, una cámara del tiempo de un millón de años



EMILIO FERNÁNDEZ

En la escuela, nos enseñaron que una de las cosas que distingue al ser humano de sus parientes, los primates, es la conciencia de la muerte. Tradicionalmente, se creía que los primeros en tener dicha conciencia eran los Nean-

derthales, autores de los primeros enterramientos similares a las tumbas actuales. Estamos hablando de hace 200.000 años, una cifra que, en términos humanos, es enorme pero, en términos biológicos, es más o menos ayer por la tarde.

Pero quizá sea necesario mover la fecha unos 100.000 años más hacia atrás. El motivo se encuentra en el fondo de una sima, de muy difícil acceso, situada en la burgalesa Sierra de Atapuerca. Se conoce como la "Sima de los Huesos", y en su oscuro y profundo fondo se encuentran nada menos que 32 esqueletos completos de seres humanos anteriores a los Neanderthales. Demasiados cuerpos enteros como para que se trate de una casualidad, o del cubil de algún depredador, como leones, hienas o lobos.

Por el momento, sólo hay una explicación posible a semejante fosa común: Que sus propios congéneres los echasen allí. Pero semejante hipótesis, de confirmarse finalmente, demostraría que los antecesores del "*homo sapiens*" (esto es, nosotros) eran seres mucho menos primitivos de lo que nos imaginábamos, y que sus ideas sobre el mundo y sobre sí mismos eran mucho más cercanas a nosotros de lo que habíamos creído hasta ahora.

Esta revelación es, por sí misma, suficiente como para provocar un terremoto en la paleoantropología, esto es, la rama de la paleontología centrada en la evolución de las diferentes especies de homínidos que han existido hasta hoy. Pero la Sima de los Huesos sólo es una parte del gran yacimiento de Atapuerca, un complejo sistema de cuevas y cavidades que contienen una docena, aproximadamente, de yacimientos arqueológicos y paleontológicos de enorme valor. Tan enor-

me, que le ha valido su declaración como "Patrimonio de la Humanidad" por parte de la UNESCO, el pasado mes de noviembre.

Atapuerca es un pequeño cerro situado al Este de la ciudad de Burgos. No es la primera vez que el nombre aparece en la historia de España: En 1054, fue escenario de una batalla entre las coronas de Castilla y Navarra, que supuso la fijación de los actuales límites entre ambos territorios. Lo que han revelado las excavaciones, es que en dicho cerro hay suficientes restos como para seguir la historia del hombre en el último millón de años.

¿Cómo se han conservado todos estos restos hasta hoy?. De milagro. Merced a una combinación de casualidades, porque lo cierto es que la zona ha experimentado numerosas agresiones de la mano del hombre. Se sabía que las cuevas de Atapuerca contenían restos de valor arqueológico desde 1863. Pero eso no impidió que atravesasen la sierra que las alberga con una enorme trinchera que iba a ser parte de una vía de ferrocarril, proyectada y nunca realizada, a finales del siglo XIX.

Esa tremenda agresión supuso la desaparición de numerosos restos fósiles. Pero, paradójicamente, también permitió que los investigadores tuviesen acceso a yacimientos de enorme valor, como Gran Dolina, Galería y Elefante. No sería la primera: La zona llegó a ser campo de maniobras militares, y

El conjunto de Atapuerca, en Burgos, uno de los yacimientos paleontológicos más importantes del mundo, completa los cinco lugares españoles recientemente declarados Patrimonio de la Humanidad

pese a la defensa encendida de espeleólogos locales, como el Grupo Edelweis, su destino se vio atrapado en uno de esos interminables y caóticos procesos administrativos, tan propios de nuestro país, que permitieron que, durante años, campasen por sus anchas toda clase de domingueros, vándalos y pseudo científicos.

Todavía hoy, pese a que toda la comunidad científica internacional tiene los ojos puestos en Atapuerca, la zona sigue sufriendo agresiones. Un vertedero incontrolado dentro del área declarada de bien de interés cultural, una antena de telefonía móvil con su correspondiente tendido eléctrico, una explotación de áridos, dos proyectos de parques eólicos e incluso el proyecto de la autovía Burgos-Logroño. Burradas que siguen pendientes, que lo tendrán más difícil con la declaración de la UNESCO, pero que aún deben resolverse adecuadamente.

Y eso, pese al enorme valor de lo que se ha hallado. Por ejemplo, en el yacimiento de Dolina, situado en la antes citada trinchera del ferrocarril, se han hallado restos de una nueva especie de homínidos denominada "*Homo Antecessor*". Su aparición ha cambiado el árbol genealógico de los primeros europeos. Hasta entonces, se creía que el abuelo de los europeos era el "*Homo Heilderbergensis*", descendiente directo del "*Homo ergaster*", natural de África. Pero los restos de un niño de doce años, aparecidos en la Gran Dolina pusieron dicho esquema patas arriba.

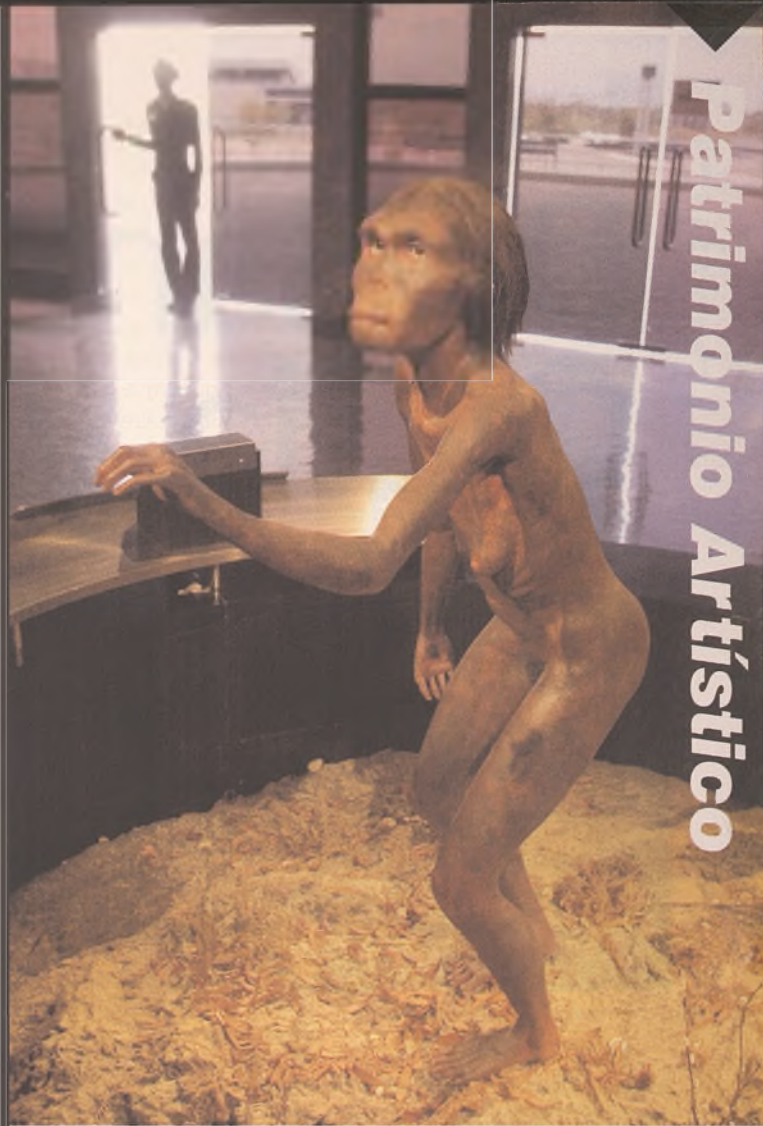
La cara de este niño es asombrosamente moderna. Es una mezcla de rasgos arcaicos, como esa robusta barra de hueso sobre las cejas llamada toro supraorbitario, con rasgos modernos, con un rostro plano, propio de los hombres actuales. La teoría de los investigadores de Atapuerca es que el "*Homo Antecessor*" es un antepasado común al *Homo Sapiens* y al Neanderthal. Pero, al margen de dicha teoría, lo cierto es que la fecha de la llegada del hombre a Europa se corrió hacia atrás una auténtica barbaridad.

El "*Homo Heilderbergensis*", en teoría el europeo más antiguo, tenía unos 400.000 años de antigüedad. Pero el "*Homo Antecessor*" tiene una edad similar a una mandíbula humana hallada en Dmansi (Gegorgia) que tiene... un millón y medio de años de antigüedad.

Pero esto es sólo el principio. Si la Sima de los Huesos y la Gran Dolina tienen, por sí solas, un gigantesco valor científico, lo cierto es que los yacimientos de Atapuerca apenas están excavados. Como dijo Eduald Carbonell, uno de los tres directores de la excavación, junto a Juan Luis Arsuaga y José María Bermúdez de Castro, "estamos excavando en el área marginal, lo gordo no está aquí".

Puede parecer, sin duda, un "boutade". Pero las intuiciones de Carbonell se toman muy en serio entre los miembros del equipo de investigación. Fue él uno de los primeros en olerse lo que se cocía en Atapuerca, porque en el año 77, cuando sólo se sabía que en la zona había "algo", se metió en ella con un pico y una pala, a la voz de "de aquí no me sacan si no es muerto".

Y ahí sigue. ¿Qué nos dará Atapuerca en los próximos años?. Hay numerosos yacimientos localizados, pero que aún no han podido ser excavados por falta de tiempo, de medios y porque hay que exprimir al máximo los ya investigados. Hay zonas que ni se han tocado, como la Cueva del Mirador, donde se cree que puede haber Neanderthales. Tanto queda por excavar, que entre los jovencísimos investigadores de Atapuerca circula el siguiente lema: "Aquí nos jubilamos todos". Ojalá.



Patrimonio Artístico



De Sant't Angelo Giulia y Teatro Po

ISABEL MONTEJANO

El magnífico Puente de San't Angelo es sólo por sí y en sí, un monumento imprescindible con el Castillo, de una visita a Roma, nexo de unión entre los barrios Pratti, El Borgo, Trastevere y Campo de Marte en toda su extensión, quedando al oeste de la Vía Flaminia el Monte Capitolino, las laderas del Quirinal y la Colina Pincio y sobre la llanura que acogió el

colosal urbanismo de la Antigüedad, teatros, anfiteatros, foros y termas donde el emperador y los nobles patricios, se entregaban al placer de los grandes festejos. Dejada atrás la fortaleza, el camino que sale del Puente se alarga hasta la Vía Giulia, el Campo de Fiori y el Area Sacra del Largo Argentina, donde hay cuatro templos de la época republicana, construidos entre el siglo II a.c. y el II de nuestra era.

Fue aizado sobre el Tíber para acceder al Mausoleo que Adriano se había labrado en el Jardín de Domiciano de la fortaleza y que acabaría siendo sepultura de la dinastía de los Antoninos. En principio, se llamó Ponte Aelius y fue inaugurado el año 134, como único monumento del Campo de Marte "el vengativo" y en el siglo XV, era tenido por paso privilegiado de los peregrinos que llegaban a Roma en busca de la tumba de San Pedro. Precedido de dos templetes, estos se convertirían en capillas aunque siguieron siendo cuerpos de guardia de los arcabuceros que defendían el castillo. El Papa Clemente VII mandó derriuirlo, colocando las estatuas de los santos Pedro y Pablo, hasta que otro pontífice, también Clemente, pero el IX, agregó diez tablas de ángeles que fueron labradas en la escuela taller de Bernini.

Una gran vía para un Papa

El nombre que recibe, San't Angelo, es por el Arcángel San Miguel que corona el castillo, tallado y fundido en bronce por 1753 por Raffaello Montelupodos, para recordar el milagro de la aparición en el año 590 envainando la espada con el fin de dar a entender al pueblo romano que clamaba en rogativas, que la peste que asolaba Roma había cesado. En la desembocadura del Campo de Marte, el Puente se encontraba con los muelles del Arsenal donde en varias ocasiones los guber-



a Via mpeyo

nantes que eran los Pontífices, tuvieron que hacer reformas para abrir nuevos viales.

Ahora las calles las conceden los Ayuntamientos cuando el ilustre se muere, salvo algunas excepciones. En el siglo XVI, el papa Julio II, que había eliminado un urbanismo un tanto enrevesado entre el Campo de Marte y el Vaticano, hizo tirar una Vía entre el Capitolio y San Pedro, a la que dio su nombre, Vía Giulia, por la que entramos en la zona de Campo Fiori, en que los gremios artesanos estaban en torno a la iglesia de San Giovanni dei Florentini, dedicada al Bautista que era el Patrono de Florencia y que grandes artistas hicieron por encargo de los Médicis. El colectivo autor de la prestigiosa

“Guía de Roma” de la colección Acento, se refiere a los viales y plazas confluyentes en la Vía Giulia como “encantadoras y gratas” y ciertamente que lo son. Continuando por la principal hallamos el Palacio Sachetti, que un Cardenal, Ricci di Montepulciano, edificó sobre la que había sido morada del artista Sangallo “El Joven”. Sus pinturas del salón de los Mapamundis de Francesco Salviati, inspiraron a otros artistas cuando el copiar no era plagiar, sino dar a conocer la grandeza de los grandes de la Pintura.

Pasada la iglesia de Santa María del Sufragio y dobiando por Vía Gonfalone, está el que fuera oratorio de Santa Lucía que, desacralizado, fue convertido hace unos años en sala de conciertos. Volvemos a Vía Giulia donde la iglesia del Spirito Santo dei Napolitani, es la nacional de los napolitanos residentes en Roma y sepulcro de los reyes de las Dos Sicilias, Francisco II y María Sofía. En 1509, el Gremio de Plateros encargó a Rafael la de Sant’ Eligio degli Orefici, dedicada a San Eloy, patrón de orfebres y herradores desde que en el siglo VII fue elegido Obispo de Noyón. Muy cerca, una placita tranquila y bonita, en la que al entrar nos impresiona la fachada del Palacio Ricci, con frescos pintados en el siglo XVI por Polodoro Caravaggio y Maturino de Firenze.

A nuestro paso por la Vía Giulia y adyacentes, encontramos un elemento arquitectónico muy curioso y frecuente en Roma. ¿Sabe el lector lo que es una “ventana de rodillas”? Ventana no ventanal que se apoya al exterior sobre un dintel,

que lo hace sobre dos ménsulas medianas que a su vez se adintelan en otra ventana o puerta. A esto en Italia se le denomina “ingnocchiata”, esto es, “ventana arrodillada”. Terminamos este recorrido a pie en el que tanto podemos andar, ver y contar, en la Vía Montserrat, donde ya estuvimos en la iglesia de los españoles, un templo que fue sepulcro de un Rey español, grato a la acogida de todos los cansancios.

El Palacio Spada

Es Roma ciudad ingrata por el tráfico y gratisima para pasear. Claro que para hacer esto en paz hay que entrar en las calles y plazas chiquitas, recoletas, echar un ratito en la de Santa Catherina Della Rotta o en San Girolamo Della Cárta que tuvo en su altar mayor “La última Comunión de San Jerónimo” del Domenichino, robada por los soldados de Don Napoléon en 1797, por fortuna rescatado para la Pinacoteca Vaticana y dejando aquí una espléndida réplica. De nuevo en la Vía





El nombre que recibe Sant Angelo es por el Arcángel San Miguel que corona el castillo, tallado y fundido en bronce por Raffaello Montelupodos en 1753

Giulia cruzamos por una pequeña plaza, la Quercia, pare acercarnos a la encina bajo la que decansaba San Felipe Neri cuando vino a Roma a fundar los Oratorios.

Hay siempre sorpresa ante la visión que ofrece la perspectiva de la galería que cruza el palacio Spada, sede del Consejo de Estado desde 1927 y que mandó construir el Cardenal Girolamo Capo di Ferro en el XVI. Mucho debió pagar por él, a la siguiente centuria, otro Cardenal, Bernardino Spada cuya familia lo remodeló. Esta galería, proyectada por Borromini, es célebre en Roma, por parecer larga y profunda, peses a que no lo es y sus nueve metros de longitud, parecer por sus columnas que van de mayor a menor alturas, lo que hace se contraiga y dilate el espacio, por lo menos de cuarenta metros. Si cree que la estatua del fondo es altísima, la realidad es que no llega a tener la de un hombre en pie.

El Teatro de Pompeyo

La Trinità dei Pellegrini, fue iglesia creada a impulsos de la gran influencia que ejercían los miles de peregrinos que cada cincuenta años llegaban a Roma para ganar los Jubileos y entre sus funciones, tuvo la de albergarlos como muchas otras de la ciudad. No muy lejos del lugar donde nos encontramos, pudo estar la casa en la que el Apóstol Pablo pernoctaba durante sus estancias romanas, habiéndose levantado sobre el lugar, en planta de cruz griega, la de San Pablo Alla Regola. Por la plaza de San Salvatore, se llega al monte de Piedad que el papa Pablo III, fundó para establecer un sistema financiero de préstamos a bajo interés en ayuda de los Estados Pontificios.

Es muy amplia la zona del Campo dei Fiori, famosa por la animación de su comercio y la popularidad de sus establecimientos hoteleros y centros de diversión. Los comerciantes de este barrio, contribuyeron siempre al engrandecimiento de su ciudad y por ejemplo el Gremio de Catinis o fabricantes de cuencos de madera que todavía trabajan a la vista del público, ayudaron a erigir la iglesia de San Carlo al Catinare, a la devoción de calles y plazas en las que abundan los restaurantes y casas de comidas, nos dirigimos ahora al Teatro de Pompeyo.

Corría el año 61 a.c. cuando dieron comienzo las obras del

que habría de ser el primer teatro permanente de la ciudad en sustitución de los que por entonces se improvisaban en cualquier sitio. Pompeyo había regresado de Africa victorioso y hasta soberbio por haber sometido a catorce naciones y no pudo contener su deseo de que le construyesen un teatro que sería su gran monumento, para coronarlo con la diosa Venus Victrix. Se hizo tal y como él lo quiso y su graderío daba cabida a 17.000 espectadores. Para inaugurarlos se organizaron grandes festejos, juegos literarios y musicales y hasta se hizo sitio en él para el Senado, abriéndose detrás de la escena de un gran pórtico y la amplia exedra. Años después, por los "idus" de marzo del año 44 a.c., fue asesinado allí Julio César.

La cúpula de Sant' Andrea

Los feligreses de Sant' Andrea della Valle, iglesia en la que trabajaron grandes artistas de la fama de Maderno, Borromini, Lanfranco o el Domichino, presumieron siempre de que la cúpula era la más alta... después de la de San Pedro, que siempre y en todo va por delante. El templo es un verdad una hermosura y se comenta aunque esto es el que es cierto, que en una de sus capillas, situó Puccini su ópera "Tosca", por lo que empezó a ser llamada así, "la toscana". Aquí están sepultados dos Pontífices de la misma familia, los Piccomalini, y del mismo nombre, Pío II y III, cuyos restos se trasladaron por deseo de sus parientes desde las criptas de San Pedro.

Lo cierto es que Sant' Andrea "quedó tan lograda como el Gesù", lo que a la vista queda. Hay en el Largo Argentina monumentos para todos los gustos religiosos y profanos y loa denominación que se ha dado a la zona de Area Sacra, nada tiene que ver con las iglesias, refiriéndose en este caso a los templos que en la época republicana se hicieron en honor de Feronia, diosa de las fuentes y los bosques; Jotarna, ninfa de las fontanas donde en la Edad Media se sobreedificó la Iglesia de San Nicolás; el de los Lares Permarini que Marco Emilio dedicó a su propio triunfo sobre el rey Antíoco y un cuarto en forma circular, cuya rica estatuaria se halla en los Museos Capitolinos.

Botí, Romero de Torres y Vázquez Díaz, protagonistas de una gran muestra itinerante

La mejor pintura andaluza

JAIME CASTILLO

Con motivo del centenario del nacimiento del pintor cordobés Rafael Botí, la Fundación Carlos de Amberes expone una muestra que recoge la trayectoria de tres de los pintores andaluces más importantes del siglo XX, Julio Romero de Torres, Daniel Vázquez Díaz y el propio Botí.

Estos tres pintores, dos de ellos cordobeses, Romero de Torres y Botí, y el tercero, Vázquez Díaz, onubense, tuvieron diferentes edades y estilos, pero coincidieron en mostrar su visión de la vida cotidiana andaluza con las vanguardias de primeros de siglo.

La fundación de Artes Plásticas que lleva el nombre de Rafael Botí ha querido rendir un homenaje no sólo al pintor que lleva su nombre, sino también a dos de sus grandes maestros en una muestra inaugurada en Córdoba y que recorrerá

después Navarra y Lisboa, patrocinada por la Diputación y Ayuntamiento de Córdoba, y Cajasur.

La muestra descubre el estilo inconfundible de Julio Romero de Torres con sus mujeres andaluzas representantes de una España negra, pero también una de sus facetas menos conocidas, la de cartelista.

Vázquez Díaz, por su parte, deja constancia de su militancia en la vanguardia de las primeras décadas de siglo y su estancia en Madrid tras pasar por París con retratos, paisajes o desnudos femeninos. En la muestra destacan, entre otros retratos, los del rey Alfonso XIII, el conde de Romanones, o el suyo propio.

Rafael Botí realiza sus primeros paisajes cubistas, que luego se tornarán en paisajes figurativos sobre su tierra natal o los alrededores de Madrid conforman la mayoría su obra.

La exposición reúne obras del Museo Julio Romero de Torres de Córdoba, el Museo de Bellas Artes de Asturias, La Fundación de Artes Plásticas de Rafael Botí y la Fundación Carlos de Amberes.



Barrax participa en "Los Caminos de la Luz" con un cuadro de

La Santísima Trinidad de

El pintor barrajeño Benjamín Palencia realizó una copia del cuadro de El Greco titulado "La Santísima

Trinidad". La obra se expone actualmente en la muestra artística que conmemora los 50 años de la diócesis de Albacete.

F. G. BERMÚDEZ

La interesante exposición "Los caminos de la luz (Huellas del cristianismo en Albacete)" es una muestra histórico-artística que ofrece una sorprendente y variada visión de la valiosa diversidad de obras de todo género, que no podíamos imaginar que existiesen en nuestra geografía provincial.

La iniciativa del obispo Cases y la participación de Luis Guillero García-Saúco Beléndez como comisario de la misma, ayudado por Luis Enrique Martínez Galera, Ramón Carrilero y Godofredo Jiménez secundados por otros colaboradores, han hecho posible este hecho singular que parecía irrealizable y que la favorable disposición del Museo Municipal de Albacete (Viejo Ayuntamiento) ha realzado la admiración de las obras.

Pretendemos, simplemente, referirnos a Barrax con la representación de quien mejor podía hacerlo, su hijo preclaro y predilecto, Benjamín Palencia, con una obra excepcional por su calidad y por tratarse de un cuadro con motivo religioso, temática escasamente tratada por Palencia.

Es un cuadro de composición muy cualificada y elogiada por la crítica, copia perfecta del Greco y titulada "La Santísima Trinidad". Está conservado perfectamen-

te, por lo que no ha precisado restauración. Por tratarse de copia, no está firmado, si bien en una anotación en su respaldo dice que fue autorizada por el director del Museo del Prado su reproducción. Fue el primer cuadro hecho público por Benjamín Palencia y fechado en el año 1915.

En esta muestra figura con el número 181 y en el comentario de García-Saúco opina que: "De muchos modos imaginaron a Dios las religiones: los judíos lo sintieron cercano al clamor de los esclavos de Egipto. En Jesucristo, el Creador acoge toda la humanidad en sus brazos, sin dejar que de entre las manos se le escurra ni un solo suspiro, pues no en vano nuestra vida recibió de su aliento su Santo Espíritu. Gran misterio de divina comunidad".

El cuadro fue donado por su autor a la parroquia de la Purísima Concepción de su pueblo natal, en la que fue bautizado.

También se exhiben dos obras del recientemente fallecido párroco de Barrax y acreditado artista, Félix Iburguchi Larrea, con el número 230, un mural del Buen Pastor, procedente del Obispado y un candelabro Cirio Pascual, de la Iglesia Parroquial de La Gineta.

Benjamín Palencia



Ford del 49

Reviviendo la historia

Era en año 1949. Tras años de sacrificio y monotonía en la guerra en lo referente a bienes duraderos, la América de la postguerra estaba preparada para la revolución del diseño en el mundo del automóvil. El Ford del 49, con unos laterales, un guardabarros y una carrocería radicalmente nuevos, suspensión delantera independiente y posibilidad de abrir las ventanas de atrás, se convirtió en un símbolo de optimismo para el futuro.

Cincuenta años después se ha diseñado un concepto totalmente nuevo de Ford del 49 para revivir una pequeña parte de la historia, y que saldrá al mercado en todo el mundo en el Salón del Automóvil Norteamericano de Detroit de 2001.

Un diseño simple y limpio convergen en unos faros delanteros redondeados de alta intensidad. Los faros de la parte posterior son de diodo luminescente, estrechos que le hacen destacar.

El interior es también una moderna interpretación de la línea de diseño simple del coche original. Los asientos delanteros, a modo de banco. El salpicadero central se extiende por todo el interior del coche, para dar la impresión de que es un asiento para cuatro pasajeros, mientras que aporta consistencia y rigidez a la estructura del vehículo.

El interior ha sido diseñado en dos tonos: negro y siena. Por delante, los asientos van forrados en cuero negro, y por la parte de atrás, son de color siena. El reposabrazos está forrado en cuero de color grafito. Los paneles interiores de la puerta trasera están acabados en un plateado satinado. La alfombra plateada se acentúan con raíles de cromo que van de la parte delantera a la trasera.

El manómetro se encuentra dentro de un instrumento de bitácora. El cuenta revoluciones analógico está situado en el centro y está rodeado por e velocímetro electrónico. Los controles de audio y ventilación se encuentran en un panel situado en el panel de instrumentos, justo delante de la palanca de cambio.

El sistema de audio tiene cargador para varios CD y unos altavoces estratégicamente colocados, unidos a un sub-woofer masivo, con un amplificador de 200 vatios de potencia.

La caja del motor está acabada en negro satinado, con acabados cromados e inoxidable.

El concepto 49 lleva un potente Thunderbird de 3,9 litros, DOHC, 32 válvulas V-8, para dar al coche la apariencia de un músculo bien entrenado.



Capítulo 3

Escalada

El desafío de la roca

La historia de la escalada deportiva está muy ligada a la del alpinismo. Tanto es así que los puristas no aceptan la escalada deportiva como una evolución del alpinismo tradicional, sino como una modalidad completamente diferente. Si el alpinista encuentra la satisfacción en coronar las cumbres, el escalador busca enfrentarse a la roca con las manos desnudas, labrando su camino entre el vacío y la vertical en un ejercicio que tiene tanto de pájaro como de arácnido.

Escalada

Origen e historia

La historia de la escalada deportiva está muy ligada a la del alpinismo. Tanto es así que los puristas no aceptan la escalada deportiva como una evolución del alpinismo tradicional, sino como una modalidad completamente diferente.

La escalada es una evolución lógica del alpinismo, que surgió a principios de siglo como necesidad de conocimiento de los macizos montañosos alpinos. Las ascensiones se realizaban andando hasta llegar a las paredes verticales de roca granítica y se ascendía de forma precaria hasta donde la fuerza del escalador y la orografía le permitían.

Por ello fue necesario desarrollar un material y una técnica para superar las dificultades que imponían las paredes de la roca. Más adelante, la escalada conseguiría la categoría propia que la distingue de cualquier otra modalidad deportiva, tanto por su imagen como por su material específico, pero sobre todo por su filosofía.

Del concepto de escalada, en que lo primordial era llegar a la cima sin importar cómo, con ayuda de elementos tales como escalerillas metálicas, clavos, bota rígida y una serie de materiales aparatosos, se ha pasado al concepto de que lo importante es cómo subir.

Fue en Estados Unidos, más concretamente en las paredes verticales del Parque Nacional californiano de Yosemite, donde nació una nueva manera de entender la escalada, libre de tapujos y de elementos románticos. La escalada libre o *free climbing* fue la reacción de una nueva generación de deportistas con una estética muy particular. La comodidad en su vestuario (pantalones elásticos de lycra, camisetas sin mangas y pañuelos en vez de casco) les dio una maniobrabilidad exagerada.

Los materiales técnicos también sufrieron importantes innovaciones. Ya no se perdía el tiempo clavando y desclavando; primaba la rapidez de movimientos y la sencillez en los planteamientos en el momento de enfrentarse a grandes paredes.

Meyers fue el pionero de esta nueva era de la escalada deportiva y, en la década de los setenta, todos los escaladores del mundo conocían su libro titulado *Escaladas en Yosemite*. En Francia, la fórmula caló tanto que también allí aportaron su grano de arena con la invención de un taco de expansión autoperforante llamado *spit*, que entraba en la roca con relativa facilidad y ofrecía una mayor seguridad. Uno de los centros más representativos en el mundo de la



escalada, repleto de este tipo de seguros, es el macizo de Verdón.

En España, a principios de los ochenta, se incorporó una nueva generación de escaladores que ya no se conformaban con escalar y entrenar, sino que querían competir entre ellos para demostrar quién era el mejor. La aportación en la evolución del material técnico por parte de estos escaladores españoles fue la implantación de la suela de goma cocida en las zapatillas específicas de escalada, llamadas "pies de gato", por su adherencia, ligereza y comodidad.

La escalada deportiva es una especialidad de montaña que consiste en evolucionar por paredes verticales o extraplomadas, agarrándose en las protuberancias de la superficie, ya sean salientes, cantos, entrantes o fisuras, y utilizando diferentes técnicas de agarre, empotramiento, etcétera.

El material utilizado en el desarrollo de una vía de escalada sirve, sobre todo, para asegurarse en el momento de una caída, para reposar en caso de agotamiento, o para vías que necesitan más de una jornada de ascensión.

“Encontrarte a mitad de camino de una gran pared de roca, ayudado tan sólo de tus manos y unas pocas herramientas es una situación excitante como pocas. Pero al mismo tiempo, entre el vacío y la pared, te das cuenta de lo pequeños e insignificantes que somos en este inmenso planeta ”

*Sandra Martín
Escaladora. Sevilla.*



Modalidades. De la montaña a la ciudad

“E existen varias modalidades de escalada. La que practica un mayor número de gente es la denominada “deportiva”, es decir, la escalada de paredes cortas, normalmente de un solo largo de cuerda, donde lo que cobra especial importancia es el estilo y el grado de dificultad.

La escalada en alta montaña, alpinismo o escalada alpina es otra modalidad más compleja, ya que combina la roca, la nieve y el hielo, por lo que necesita una excelente preparación para controlar las distintas técnicas que se utilizan en cada tipo de terreno.

Escalada urbana

No se considera un deporte en sí mismo, pero sí una disciplina de la escalada. Posee cierta historia, ya que el *boulder* -término anglosajón que definió en principio esta actividad de escalar bloques- se practicaba de un modo constante en muros de ciudad con el fin de conseguir un entrenamiento para la escalada en la naturaleza.

Debido a esto nacieron los denominados “rocódromos”, parte fundamental de la escalada urbana e, incluso, de la escalada deportiva y de competición. Sin embargo, los escaladores urbanos no parecen haber perdido la idea de buscar nuevos retos ante cualquier esquina, cornisa, escalera o monumento.

La escalada urbana no deja de ser una disciplina barata, ya que unos pies de gato, que pueden costar unas 6.000 pesetas, y una pequeña bolsita con magnesio para evitar los resbalones son los elementos que conforman el equipo básico de un escalador urbano.

No es menos cierto que emplear arneses, cuerdas y mosquetones será más seguro, si lo que se pretende escalar pasa de unos cuantos metros. Aunque, desde luego, para estas actividades lo más recomendable es acudir a una instalación adecuada, como un rocódromo.

Cualquier muro de piedra de nuestro barrio puede ofrecer una variedad de movimientos digna de cualquier ruta de escalada y ser capaz de hacernos pasar un rato de lo más agradable. Pero no hay que olvidar que hay ciertos lugares que no se pueden escalar y que no todos los vecinos están acostumbrados a asomarse a la ventana y ver a un *spiderman* en su fachada.”

El concepto de escalada deportiva difiere del alpinismo tradicional, ya que no precisa de elementos artificiales para progresar, pues no se apoya en otro punto que no sea la misma roca.

La historia de la escalada en hielo es tan antigua como la del montañismo en sí, puesto que fue por las evidentes líneas de los corredores, palas y aristas nevadas por donde los primeros alpinistas buscaron el camino hacia las cumbres. Pero mucho antes de que el ser humano tuviera interés por ascender a los puntos más altos de las montañas, los pastores y viajeros de los Alpes ya flanqueaban los altos puertos utilizando unos rudimentarios crampones de tres puntas que ataban a sus botas, y bastones y hachas con punta de acero para tallar en el hielo duro y así poder atravesar estos peligrosos obstáculos.

No se debe, por tanto, a los alpinistas la invención de las primeras herramientas para progresar en el hielo. La utilización de los primeros crampones se sitúa en tiempos muy re-





mentos, incluso existen referencias del tiempo de los romanos. Ya en 1754, en una de las principales obras de Josias Simler, *De Alpibus Commentarius*, se narran las peripecias en sus excursiones por los Alpes y se describe cómo los viajeros usaban estos crampones primitivos.

Simler contaba asimismo cómo eran guiados los viajeros por lugareños, encordándose con éstos para cruzar los glaciares agrietados. Esto no quiere decir que se escalase en hielo, pero la imaginación del ser humano para fabricar utensilios que le ayuden a paliar y afrontar sus desventajas ante el medio ambiente ha sido la creadora de muchos objetos precursores de las sofisticadas herramientas de uso deportivo actuales.

La primera ascensión del Mont Blanc en 1786, evento considerado como el origen del alpinismo, es la fecha que se puede tomar como inicio histórico de la escalada en hielo, aunque el término "hielo" sea muy ambiguo, ya que en la escalada glaciar se condensan tantas técnicas y tipos de terreno, que a veces el único denominador común es la utilización de herramientas parecidas y que la superficie escalable es agua más o menos helada o cristalizada.

En el siglo XIX, después de la ascensión al Mont Blanc, los crampones cayeron en desuso y fueron las botas herradas, junto con primitivos piolets de metro y medio, las herramientas utilizadas por los pioneros y guías de los Alpes, comenzando de esta manera la época de "las escaleras al cielo". Tallar peldaños era la principal finalidad del piolet, trabajo duro que realizaban los guías de la época para subir a los *gentlemen* por los caminos más accesibles y evidentes.

Una destacada escalada realizada de esta manera es el espolón de la Brenva al Mont Blanc, escalado en 1865 por los guías Jacob y Melchior Anderegg con unos clientes. Otro célebre guía de la época, Christian Klucker, escaló las paredes norte del Piz Roseg y del Liskamm, consideradas aún hoy como serias empresas.

Los Pirineos no quedan ajenos a la actividad y a final de siglo se realizan importantes escaladas glaciares. En agosto de 1879 dos hombres que marcaron época, Henry Brulle y Jean Bazillac, suben al Vignemale por el corredor del Clot de Hount junto con los guías Sarretes y Bordenave, logrando un hito de gran dificultad.

Hacia finales del siglo XIX el piolet fue adoptando formas más manejables, coincidiendo

"SI. SIN DUDA. LA ESCALADA ES ADICTIVA. EL VACÍO, TUS MANOS Y LA ROCA LLEGAN A CREAR VÍNCULOS QUE NECESITAN RENOVARSE CADA POCO TIEMPO."

*Pedro Alonso. Escalador.
Madrid.*

con un nuevo estilo de alpinismo: el de los "sin guía", aunque seguía siendo esencialmente una herramienta para tallar.

En 1909 el inglés Oscar Ekestein diseñó los crampones de diez puntas. Éstos, fáciles de colocar y mucho más seguros que los existentes hasta el momento, revolucionaron la escalada glaciar, permitiendo afrontar grandes paredes alpinas sin necesidad de tallar peldaños sistemáticamente. El invento, sin embargo, no fue bien acogido por los alpinistas de la época, que no entendían muy bien para qué calzar unas puntas más largas en sus botas herradas, sin llegar a en-

tender su verdadera finalidad: evitar tallar las largas y agotadoras filas de peldaños.

Utilizando los crampones de Ekestein y la técnica que él mismo ideó (pies planos o todas las puntas), se consiguieron difíciles escaladas para la época. Esta sofisticada técnica fue desarrollada y perfeccionada por los franceses, que llegaron a ser grandes especialistas, por lo que también se conoce como técnica francesa. Ejemplos de su maestría los encontramos en las bellas y difíciles vías del macizo del Mont Blanc, como la cara norte de la Aiguille du Plan, escalada en 1924 por Jacques Lagarde y Henry de Ségnone.



EL EQUIPO

Hay multitud de material, según el estilo de escalada que se realice, el tipo de roca, etcétera. Arnéses de todos los modelos, descendedores, rappeladores, bloqueadores, mosquetones, cintas regulables, anclajes químicos, anclajes inoxidables, poleas, cascos y chapas, entre otros.

Cuerda. Poco tienen que ver las cuerdas actuales con las primeras cuerdas utilizadas por los pioneros del alpinismo, hechas con fibras vegetales. Gracias a la tecnología y la investigación, hoy contamos con productos muy adecuados para la escalada en hielo.

El agua es el principal inconveniente para las cuerdas durante las escaladas en nieve y hielo. Al empaparse se hacen pesadas y poco manejables, sobre todo si posteriormente se hielan y quedan convertidas en auténticos cables y, lo que es peor, su resistencia se reduce notablemente. Si se quiere evitar esta desagradable sensación, hay que usar cuerdas con tratamientos hidrófugos, conocidas con el apellodo "dry". Suelen ser un poco más caras y el tratamiento no es eterno, pero sus ventajas son evidentes.

En cuanto a la longitud, 50 metros son adecuados para la mayoría de los itinerarios. Por lo general es necesaria la utilización de doble cuerda y para este uso encontramos diámetros variables entre los 8'2 y 10 milímetros. Los diámetros más delgados ofrecen la ventaja de su ligereza, pero el número de caídas que pueden soportar es menor. La cuerda es el elemento esencial en la cadena de aseguramiento, así que de su buena conservación y trato depende la seguridad. Para conservar mejor nuestras cuerdas hay que evitar que sufra caídas de alto factor, no pisarla (y menos aún con crampones), no anudarla sobre rocas o bloques con cantos vivos, secarla a la sombra y lejos de fuentes de calor, inspeccionarla a menudo en toda su longitud, lavarla cuando sea necesario, no exponerla a productos químicos, guardarla preferentemente en lugar fresco y seco, guardarla sin nudos, floja y sin colgarla, no usarla más de cuatro años, aunque se haya utilizado esporádicamente, y desecharla antes de que se acumulen muchas caídas.

La vida media de una cuerda es muy relativa y no existe ningún criterio certero a excepción de la propia sensatez de cada escalador. Para un escalador de fin de semana pero activo, un año puede ser el límite máximo, y para el uso diario, unos tres meses. Debido a esta corta duración es importante exigir al comprar que figure la fecha de fabricación, pues las cuerdas envejecen desde que se fabrican, aunque no se usen.

Piolet. Se podría decir que es el símbolo de la escalada en hielo. Ha sido y es el instrumento fundamental para el movimiento y la seguridad en terreno nevado y helado. Su evolución ha sido extraordinaria, desde el "alpenstock" de más de metro y medio, hasta los piolets actuales con hojas intercambiables, mangos ergonómicos y materiales altamente resistentes.

La longitud del mango está determinada en función del tipo de terreno al que se destina y no a la estatura del alpinista. En ascensiones de corte clásico, es recomendable utilizar



piolets de unos 70 centímetros y para terrenos empinados y verticales de 50 a 55 centímetros. Piolets más cortos no son recomendables, pues el escalador se machaca los nudillos al golpear y su pegada es poco efectiva.

No es excesivamente importante el peso total, pero sí la relación entre el peso de la cabeza y el mango. Ha de estar equilibrado para que se pueda conseguir con la oscilación del brazo una pegada contundente sin recurrir a la fuerza muscular. Para aumentar el peso de la cabeza y mejorar la pegada, se pueden añadir unos pequeños contrapesos. La hoja o el pico es el elemento más importante y determinante de la calidad del anclaje y de la eficacia en la forma de clavar y desclavar la herramienta. La hoja ha de ser lo más delgada posible para penetrar bien sin estallar el hielo duro, a la vez que robusta para que no se parta o tuerza.

Martillo piolet. La única diferencia actual de estas herramientas con respecto al piolet es carecer de pala y tener en su lugar una cabeza de martillo. Su utilidad es la de colocar tornillos y clavos, por tanto ha de ser robusta.

Crampones. Como sucede con el piolet, la elección adecuada a nuestras intenciones es fundamental. Se pueden dividir en técnicos y no técnicos.

Los no técnicos se adaptan a la marcha y a terrenos sencillos. Suelen ser articulados o semirígidos para facilitar el caminar con ellos. Tienen de 8 a 12 puntas, las dos delanteras deben tener una notable inclinación hacia abajo para hacer un buen apoyo en las pendientes de nieve. Los articulados, con el sistema de fijación por correas, son los más polivalentes al adaptarse a cualquier tipo de calzado, incluso a botas tipo trekking.

Los crampones técnicos para hielo han de ser rígidos o semirígidos para evitar al máximo las vibraciones y pérdida de eficacia al golpear. Tienen 12 puntas o más y en la puntera han de estar provistos de cuatro puntas, dos hacia delante horizontales y muy poco curvadas y dos puntas en diagonal proyectadas hacia delante y hacia abajo desde los costados, para conseguir un apoyo en el hielo más estable.

Casco. Durante una escalada en hielo el escalador está expuesto a posibles caídas de piedras, a la lluvia de trozos de hielo que desprende el compañero de cordada

al escalar por arriba y, en caso de caída, a peligrosos impactos en la cabeza. El casco debe ser el compañero inseparable en cualquier escalada.

La mayoría de los cascos actuales se fabrican en termoplásticos, aunque también existe algún modelo en kevlar y en fibra de carbono. La elección del casco no tiene mayor dificultad que elegir nuestra talla (hay que prever la



posibilidad de llevar algún gorro debajo) y que el casco elegido esté homologado por la UIAA (Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo).

Arnés. El arnés es otro elemento esencial de la cadena de aseguramiento. Es el encargado de unir el cuerpo a la cuerda de escalada y de repartir en el mismo la carga que se produce en una hipotética caída. También proporciona comodidad cuando se permanece colgado y distribuye ordenadamente el material. Un buen arnés para escalada ha de ser fácil de quitar y poner incluso con crampones.

Mosquetones. Su ligereza siempre es importante, pero no hay que olvidar que los mosquetones muy ligeros sólo deben usarse para lo que han sido diseñados, es decir, para su uso con cinta exprés y cuerda simple. Para asegurar, unir el triángulo de distribución de fuerzas, rappelar y todas las maniobras de máxima responsabilidad, se utiliza un mosquetón de seguridad con cierre o, en su defecto, dos mosquetones con los cierres opuestos.



Cintas y cordinos. Las cintas y cordinos se han usado siempre en escalada como ayuda auxiliar, pero lo que se conoce como cinta exprés (anillo de cinta corto con un mosquetón en cada extremo) se empezó a utilizar en el valle de Yosemite a principios de los años setenta, donde se denominaron "rapid runner". Para escalada en hielo y alta montaña es recomendable llevar cintas largas, que permiten un buen desplazamiento de la cuerda aunque coloquemos los seguros en lugares distanciados, situación habitual en terrenos variados. Las cintas largas facilitan montar reuniones, utilizar seguros naturales o componer seguros en nieve. Las cintas cortas utilizadas en escalada deportiva se pueden usar en los seguros intermedios de las cascadas de hielo. En el caso de los cordinos, no hay que utilizar los de menos de 7 milímetros de diámetro.

Descensor-asegurador. Los primeros descensores surgieron de la necesidad de evitar la fricción que se producía en los antiguos sistemas de rappel, que hacían la maniobra incómoda e insegura. En la década de los setenta aparecieron los primeros sistemas bivalentes que permiten ascender y descender. Existe una amplia gama de estos aparatos, pero los dos más prácticos y utilizados son el ocho y las placas o tubos de freno. El primero es el más versátil y

recomendable para escalar en hielo, por su sencilla utilización y el hecho de que admite cambiar la intensidad del grado de frenado, aunque las cuerdas estén más o menos mojadas o heladas.

EQUIPAJE PARA HIELO

Chaqueta. El tejido exterior debe cumplir las condiciones de impermeabilidad y transpirabilidad que se necesita. Ha de ser delgada, dado que se realizan importantes esfuerzos, y con una chaqueta con relleno aislante el escalador se asaría.

Pantalón. Fabricado con un tejido técnico, es conveniente que sea simple, sin relleno, que deje libertad de movimientos, con cremalleras laterales robustas y de doble apertura, dos solapas de cierre en cremalleras, cursores de fácil manejo con guantes, polaina interior, bragueta de doble apertura, refuerzos en rodillas e interior de bajos y sistema para poder efectuar las necesidades fisiológicas sin tener que quitarnos el pantalón.

Mono. Es un compendio de las dos prendas anteriores. Se debe poner y quitar con facilidad e igualmente debe permitir realizar las necesidades

fisiológicas sin tener que desnudarse.

Prendas intermedias. El jersey de lana de toda la vida ha sido sustituido por los famosos forros polares o los tejidos llamados "fleece" o "fibra polar". Estos tejidos de punto son de poliéster y tienen el acabado típico de pelillo o aborregado, están compuestos por fibras sintéticas de poliéster que ofrecen grandes ventajas al no absorber apenas agua y secar rápidamente.

Prendas de uso interior. Son las que están en contacto con la piel. Se tejen con hilaturas de baja conductividad térmica para ofrecer una barrera aislante que mantiene el calor corporal. Aun mojadas ofrecen aislamiento y se secan con gran rapidez, incluso con el propio calor humano. Estas prendas suelen estar compuestas por polipropileno, clorofibra u otros derivados sintéticos, algunos con fibras huecas o preformadas.





"YO ESTOY CONVENCIDA DE QUE LA ESCALADA ES UN DEPORTE PARA EL QUE LAS MUJERES ESTAMOS ESPECIALMENTE DOTADAS. NUESTRA MAYOR AGILIDAD Y FLEXIBILIDAD, NUESTRO MEJOR EQUILIBRIO ENTRE FUERZA Y PESO, Y NUESTRA MAYOR CAPACIDAD DE ANÁLISIS NOS PERMITEN ENFRENTARNOS A LA ROCA EN MEJORES CONDICIONES."

Ana Segrelles. Escaladora. Madrid.

En América la escalada en hielo empezó tardíamente, destacando la escalada en 1913 del Mount Robson en las Rocosas por el guía austriaco Conrad Kain, una empresa de envergadura que tardó decenios en repetirse.

El desarrollo de la técnica de los pies planos favoreció la evolución del piolet, que se hizo más corto y ligero (86 centímetros). Pese a estos avances técnicos, las pendientes más escarpadas aún no podían ser abordadas y el tallar peldaños seguía siendo el recurso habitual cuando la pendiente se enderezaba.

En la época dorada de las caras norte aparece un hombre relevante, Willo Welzenbach. En 1924 escaló la pared oeste del Gross Wiesbachhorn, realización excepcional en la que utilizó los primeros tornillos de hielo diseñados por Fritz Riegele que, aunque primitivos, permitían una cierta seguridad al poderse asegurar de forma sistemática en paredes con gran continuidad.

A mediados de los años treinta, la audacia y tenacidad de aquellos auténticos aventureros llegan a su máxima expresión con la escalada de "los tres últimos problemas de los Alpes", las tres caras norte más famosas. Estas escaladas atrajeron la atención no sólo del sector alpinístico, sino de buena parte de la opinión pública, al estar muy exaltados los nacionalismos en la Europa de entreguerras y convertirse en motivo de conquista nacional. La primera en ser superada fue la cara norte del Cervino por los hermanos Schmid en 1931. En el verano de 1938 son escalados sucesivamente el Eiger, por alemanes dirigidos por Anderl Heckmair, y el espolón Walker de las Grandes Jorasses, por el equipo de Ricardo Cassin. Con estas realizaciones se cierra una de las etapas más importantes del alpinismo.

En el transcurso de estos años el material también evoluciona. En 1929 un herrero de Courmayeur llamado Laurent Grivel, fabricante, entre otros, de los crampones de Eckstein, tiene la idea de añadir dos puntas horizontales en la parte delantera de los mismos, creando así los crampones de doce puntas y revolucionando las posibilidades de la escalada al poder permanecer el escalador en una postura más favorable, de cara a la pendiente. Esta nueva técnica de las puntas frontales es adoptada rápidamente por alemanes y austriacos, pero no así por los franceses, reacios a aceptar los nuevos aires. Un fuerte tradicionalismo y la gran influencia de los



grandes maestros, como Armand Charlet o André Contamine, hacen que en Francia se adopte esta técnica con retraso.

La idea de utilizar el piolet como punto de tracción comienza a desarrollarse con las nuevas tendencias, y las herramientas van siendo cada vez más cortas y manejables.

Los británicos adoptan la nueva técnica, desarrollando una intensa actividad innovadora sobre sus difíciles corredores y *gullys* (*goulottes*), colocándose en la vanguardia de la escalada glaciar, ya que en los años cuarenta en Europa las preferencias se dirigen hacia las paredes rocosas.

El avance más significativo en el material fue la aparición del "super conta", fabricado por la casa Charlet, un piolet diseñado por André Contamine, uno de los mejores maestros de la técnica francesa de cramponaje. Este instrumento tenía, por primera vez, un agujero en la cabeza y muescas a modo de dientes en el pico para aprovechar al máximo su función de "piolet ancla".

Pero la verdadera evolución del material llegó en 1966 de manos de un conocido alpinista norteamericano, Yvon Chouinard, que mejoró y perfeccionó los tornillos para hielo convirtiéndolos en algo fiable y logró un piolet de 55 centímetros, con el pico curvado y dentado. Esta herramienta demostró ser un útil de excelente fiabilidad y del que se podía traccionar para descargar el peso del escalador. El pico curvado, además, seguía el arco natural al golpear, con lo que la penetración era óptima. Esto significaba el avance definitivo pues, provistos de una herramienta en cada mano, los escaladores podían enfrentarse a cualquier pendiente por pronunciada que fuese. Acababa de nacer lo que posteriormente los franceses llamaron "piolet tracción".

Lugares especiales

“Entre los lugares emblemáticos de este deporte, donde quizás ya existen demasiadas vías abiertas, se encuentran el Pico Urriellu (vulgarmente conocido como Naranjo de Bulnes) en el macizo central de los Picos de Europa, el Peñón de Ifach, los Galayos en Gredos, Peñaforca o Montserrat.

Aunque España no es el paraíso del hielo, sí que cuenta con muchas zonas donde los inviernos rigurosos permiten practicar esta modalidad de escalada, aunque dependiendo de las condiciones climatológicas, la cantidad y calidad del hielo puede ser muy variable de un año para otro.

Los Pirineos son, lógicamente, la cordillera con más posibilidades en todos los aspectos: corredores, *goulettes*, paredes norte y cascadas. Ull de Ter, Núria, Pedraforca, Costa Freda, la sierra del Cadí y el valle de Boí son los lugares más significativos del Pirineo Catalán.

El Pirineo Central, desde el Aneto hasta Candanchú, es la zona con más itinerarios y posibilidades. Aparte de los numerosos corredores y caras norte clásicas, cada invierno se recorren los rincones de la cordillera, abriendo nuevas cascadas de hielo y nuevos itinerarios glaciares y mixtos, que hacen de estas montañas una auténtica joya invernal. Las zonas más significativas son Gavarnie (uno de los mejores lugares para la práctica de la escalada en hielo), Vignemale, Tendenera, la sierra de Portama o los valles de Izos y Canal Roya.

En los Picos de Europa son numerosos los corredores, canales y caras norte que en invierno, si la climatología acompaña, se convierten en buenas escaladas en hielo y mixto. Peña Santa de Castilla, Torre de Santa María de Enol y Torre del Frierio constituyen las escaladas más clásicas por corredores de dificultad variable. En el terreno de las cascadas, los Picos de Europa están poco explorados aunque su potencial es seguramente muy interesante.

En la sierra de Urbión, esa bonita sierra castellana repartida entre Soria y Burgos, se encuentran dos zonas poco visitadas por los escaladores, pero que cuentan con numerosas pequeñas cascadas de hielo: la Laguna Negra de Soria y las Lagunas de Neilo.

La sierra de Gredos, en el macizo Central, alberga varias zonas donde es posible escalar en hielo, sobre todo si los inviernos son rigurosos. Entre ellos, el Circo de Gredos es la escuela de escalada en hielo más importante de la zona central. Los itinerarios son, por lo general, cortos, pero la variedad y la dificultad hacen que sean un lugar ideal, tanto para la iniciación como para la práctica de alto nivel.

Sierra Nevada es el lugar pionero en la escalada de cascadas heladas. Conocidas caras norte como las de la Alcazaba, el Mulhacén o el Veleto tienen numerosas rutas.

Fuera de la Península Ibérica, los Alpes son la alternativa más cercana y atractiva. La gran variedad de itinerarios en alta montaña hacen que sean el paso obligado para cualquier escalador en su evolución. Aunque el lugar veraniego más clásico sea Chamonix, en invierno los Alpes cobran una nueva dimensión al plagarse de cascadas heladas por multitud de valles, que los convierten en un paraíso para esta modalidad de escalada.

Las zonas más próximas, sobre todo para aquellos que viven cerca del país vecino, son los valles que surgen del eje Gap-Briançon en los Alpes del Delfinado: Combe de Laurichard, Tête de Ste. Marguerite, Pré de Mme. Carlé, Chambran, Valle d'Entre-les-Aygues, Valle Aup Martin, Valle de Fournel, Valle de les Freissinières y Ceillac. En estas zonas se pueden encontrar decenas de cascadas para todos los gustos. Más al norte, ya en Oisans, el famoso Valle de la Romanche también ofrece cascadas de gran dificultad y longitud.”



Técnicas

La escalada deportiva requiere un amplio conocimiento técnico, en lo que a condiciones meteorológicas se refiere, porque normalmente se desarrolla al aire libre; morfológicas, porque es necesario conocer las modificaciones que sufren algunos elementos orgánicos en la naturaleza; geológicas, por el contacto continuo con paredes de roca de todo tipo; orográficas, para saber acceder a las zonas de escalada; y finalmente de orientación y del material que se debe utilizar.

La forma física, equilibrio, flexibilidad y resistencia son cualidades que se han de potenciar en los entrenamientos antes de iniciar una vía de escalada. Es muy importante que el escalador conozca sus propias limitaciones, tanto físicas como psíquicas, ya que la mente es fundamental en el planteamiento y ejecución de una ascensión en una pared vertical a la que el cuerpo no está acostumbrado.

El aprendizaje se inicia con el control de la pisada en un plano vertical, para pasar acto seguido a los agarres de las manos. La progresión en vertical se inicia con la coordinación paralela, la coordinación diagonal y, por último, la lateral. El equilibrio es la base de una buena progresión. El peso del cuerpo descansa sobre una pierna y el punto de sujeción de un brazo, mientras que la otra pierna y mano buscan el siguiente agarre, manteniendo siempre tres puntos de apoyo. El traslado del centro de gravedad sin perder el control del equilibrio desplaza al escalador hasta encontrar otra presa que le ayude a progresar en la verticalidad.

El nuevo concepto de escalada libre lleva consigo una forma de vestir desenfadada, atrevida y, sobre todo, cómoda. Es también distinta la manera de comunicarse y se usa un tono de "colegas". Así, al escalador se le denomina "friqui", por lo de *free*, "saque" a una caída, y estar atento es "estar al loro".

La técnica más empleada por los friqui suele ser la de hacer las vías "a vista", que consiste en iniciar la vía sin información previa, sin descanso y procurando no tener ninguna caída. La técnica de "ensayos" es menos radical y nos permite probar repetidas veces la misma vía, descansar y analizarla antes de iniciar un ascenso.

La dificultad de las vías de escalada se gradúa por la numeración francesa según el nivel; se inicia en el nivel 5 y se subdivide según categoría a, b, c y un signo de + si la dificultad es superior. La mayoría de los escaladores realizan vías de 5 a 6c; unos pocos lo hacen en vías de 7 a 7c; y los expertos lo hacen de 8a a 8c.

En la década de los sesenta, la UIAA puso el sexto grado como límite inaccesible al ser humano; hoy en día ya se ha conseguido superar el nivel 9a+.

En cuanto a la escalada en hielo, las diferentes técnicas,



"CADA ROCA O PARED ES UNA VIDA. TE MARCAS UN OBJETIVO Y VAS PROGRESANDO POR ELLA. A PESAR DE LAS DIFICULTADES, A PESAR DE LAS INCLEMENCIAS, A PESAR DE LAS ADVERSIDADES. PROGRESAR, AVANZAR Y CONSEGUIRLO POR TUS PROPIOS MEDIOS, CON TUS MANOS. LLEGAR AL FINAL Y SENTIR QUE HOY TAMBIÉN HAS VENCIDO A LA VERTICAL. ESO ES LA ESCALADA."

Pedro Quintana. Sevilla.

tanto de piolet como de pies, se acomodan a la inclinación de la pendiente y a la dureza de la nieve. En el llano se camina normalmente con los pies en posición de marcha y con el piolet en posición de piolet bastón, agarrado por la cabeza, con el pico hacia delante y el regatón hacia el suelo.

Al empinarse la pendiente se hace incómodo andar y se abren los pies en ángulo, con las punteras hacia fuera, en el llamado paso de pato.

Con más inclinación se avanza en diagonal, haciendo zigzag, con los pies en la dirección en la que avanzamos y el piolet se planta cada dos pasos.

Si la pendiente sigue enderezándose, se hace incómodo sostener el piolet en la posición piolet bastón, por lo que se agarra en la forma de piolet escoba, continuando con los pies en avance diagonal

Lugares para la práctica

España es el segundo país más montañoso de Europa, el primero en cuanto a cantidad de escuelas de escalada, y posee una gran diversidad de tipos de roca (caliza, granito y conglomerados).

Los puntos principales para realizar la escalada libre vienen determinados por la meteorología. No obstante, a las zonas de mayor tradición alpinista, como son los Picos de Europa, la Sierra de Gredos, sierra Nevada o los Pirineos se le suman Montserrat y Tarradets en Cataluña, El Chorro y los Cachorros en Andalucía, Oñati y Santa Bárbara en el País Vasco, Patones en Madrid, Quirós en Asturias o Montanejos en la Comunidad Valenciana, más un gran número de centros locales en cada comunidad autónoma que hacen de España uno de los paraísos de este deporte.

LA ESCALADA EN HIELO ES UNA DE LAS MODALIDADES MÁS DIFÍCILES Y QUE MAYOR EQUIPAMIENTO NECESITA. DE HECHO, SE ENCUENTRA A MEDIO CAMINO ENTRE LA ESCALADA Y EL ALPINISMO.





Las dificultades y los peligros

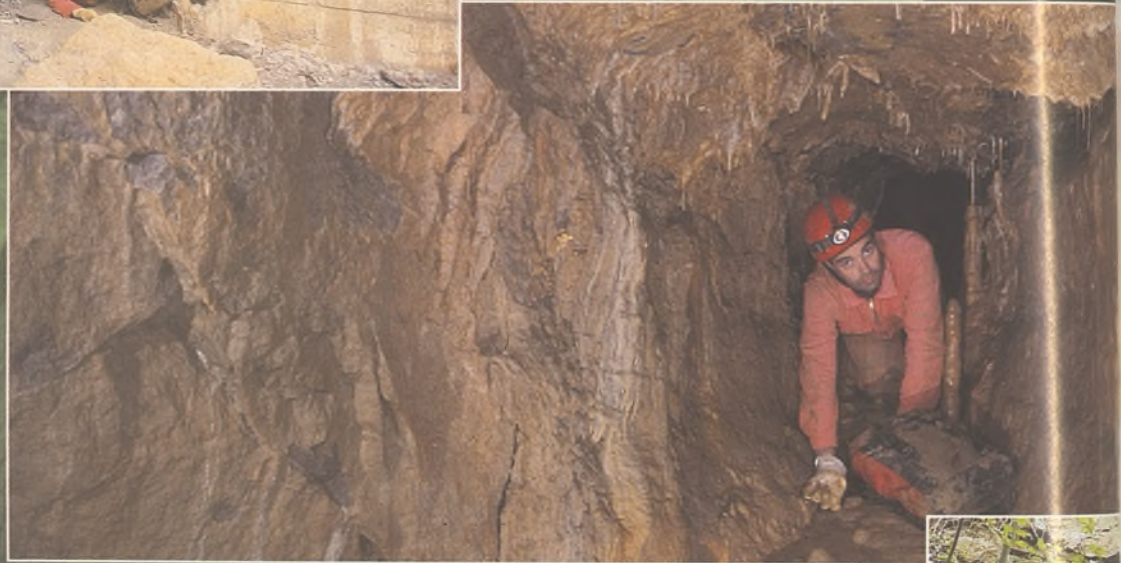
Nada tiene de vergonzoso abandonar una escalada cuando las circunstancias lo aconsejan. Las montañas siempre van a estar ahí y se puede volver en un momento más adecuado para disfrutar de ellas. Es necesario el buen conocimiento de técnicas de escalada como el rappel, autoaseguramiento en rappel y montaje de anclajes en cualquier medio, para efectuar esa retirada dentro de unos adecuados márgenes de seguridad. Una retirada con mal tiempo es una experiencia desagradable. La nieve lo cubre todo, las cuerdas se hielan y los guantes corren igual suerte. Es difícil manejar el material, las pequeñas avalanchas ciegan al escalador. No hay que perder la paciencia para que el descenso sea cumplimentado con éxito. Los errores propios, la fatalidad y la cambiante naturaleza de las montañas conllevan la posibilidad de sufrir un accidente. Una vez producido, de nada vale lamentarse o reprochar los errores a los demás y lo prioritario es buscar soluciones.

LOS ALUDES. Como en cualquiera de los peligros de la montaña, es mejor prevenir que curar. La primera precaución es informarse del riesgo de aludes mediante los partes que facilitan los teléfonos de información de que disponen los grandes macizos montañosos. En Europa el riesgo de aludes se mide con una escala normalizada para todos los países en índices de riesgo del 1 (débil) al 5 (muy fuerte).

Siempre existe un cierto riesgo accidental, por lo que tampoco tiene sentido no salir a la montaña hasta que el riesgo sea 0, puesto que esta situación se da pocos días en invierno. A partir del índice 3 hay que empezar a pensárselo, dependiendo de la exposición del itinerario previsto. Es interesante conocer el terreno en verano para familiarizarse con el relieve de la superficie. Las zonas con bloques rocosos u otros accidentes sujetan mejor el manto que las laderas sin obstáculos y cubiertas de hierba. Por lo general, hay que evitar los fondos de los valles estrechos y las pendientes abiertas sin obstáculos. Hay que buscar las zonas más protegidas, con obstáculos naturales que anclen la nieve, como árboles o piedras y utilizarlas en el avance por las áreas de riesgo como islas de seguridad.

En zona de peligro no hay que encordarse, pues es fácil que un alud arrastre toda la cordada. Si hemos de ascender o descender, es mejor hacerlo en línea recta, sin diagonales, para evitar cortar las posibles placas. Las "ruedas de carro" y las pelotas de nieve que se desprenden y que dejan huella en la pendiente son síntomas de inestabilidad. Después de días de viento hay que sospechar la formación de placas, hay que tratar de avanzar por las laderas de barlovento, aunque también aquí se pueden encontrar placas. Si se observan fracturas en la superficie esto indica que la placa ha cedido, aunque no se haya desprendido definitivamente. Nuestro peso puede ser suficiente para poner en marcha toda la ladera. Podemos atravesarla aprovechando la línea de fractura o por encima, pero nunca por el centro de la placa, ya que de esta forma nos mantendremos encima de la mayor parte de la masa inestable. Cavar un agujero en la nieve es muy instructivo y eficaz para determinar el riesgo potencial. Para que sea útil, hay que excavarlo cerca del área del teórico posible desprendimiento y profundizando hasta el suelo o hasta la capa más dura de base. La pala, que siempre deberíamos llevar, nos será de gran utilidad en este trabajo. En el corte que la nieve nos ofrece, probaremos la resistencia de las diferentes capas y la cohesión entre ellas introduciendo el dedo en los estratos. Será mucho más didáctico si podemos observar los cristales de las diferentes capas mediante una pequeña lupa. Para comprobar la estabilidad podemos saltar repetidas veces en la pendiente, por supuesto en un lugar seguro o bien asegurado. Provocar un alud es muy instructivo. Un sistema muy interesante para comprobar la estabilidad de la capa superficial es el método "noruego": en la capa presuntamente peligrosa se recorta, con la ayuda de una pala, un trapecio de unos 0'30 m², la parte superior de unos 40 centímetros, la inferior de unos 80 centímetros y la altura del trapecio de unos 50 centímetros. La nieve debajo del trapecio se despeja y se hace palanca con la pala en la parte superior del mismo hasta que éste se desprende. La fuerza que tengamos que hacer para saltarlo es inversamente proporcional al peligro potencial existente.

GRIETAS EN GLACIARES. Sondar las grietas no vale de mucho si no tenemos un piolet lo suficientemente largo o un bastón de esquí. Ante la duda, es mejor parar y proceder a hacer un aseguramiento. El que cruza la posible grieta o el puente de nieve ha de hacerlo pisando con precaución antes de descargar todo el peso: lo puede hacer a gatas e, incluso, reptando para repartir mejor el peso. Si hay que saltar una grieta abierta, hay que tener en cuenta que el labio de la otra orilla puede ser una cornisa inestable, así que, como precaución, nos aseguraremos con la cuerda y saltaremos lo más lejos posible, con el piolet bien agarrado preparado para reaccionar. Puede ser útil caer rodando.



Los remedios contra el catarro

Los vahos de eucalipto y el sueño, la mejor manera de combatir esta enfermedad común

PAITE GONZALEZ

La mejor forma de combatir los catarros, una de las enfermedades más habituales y de las que sólo en España hay más de 80 millones de casos cada año, es ayudar a la respuesta natural del organismo contra la infección con medidas sencillas como son los vahos de eucalipto y el incremento de las horas de sueño.

A pesar de ser una dolencia muy común, todavía no se conocen muchas de las causas que lo producen ni existe un tratamiento farmacológico curativo, sólo formas de aliviar los síntomas.

Diferenciar el resfriado de otras dolencias como la gripe, estudiar las poblaciones de riesgo y las condiciones favorables para su propagación y contagio, así como recomendaciones para su prevención y tratamiento es el objetivo del grupo de estudio europeo.

Los especialistas insisten en que tanto en el resfriado como en la gripe hay que evitar la administración de antibióticos, ya que ambas patologías están provocadas por virus y los citados fármacos sólo son eficaces con las bacterias. Hay que evitar el uso de antibióticos cuando no son necesarios porque su abuso puede crear resistencias a las bacterias y luego no son eficaces para actuar contra ellas.

Aunque parece una enfermedad sin importancia, los resfriados, que constituyen la infección vírica más extendida que existe, pueden ser el desencadenante de un problema más grave, sobre todo en la primera infancia y entre los ancianos.

Además de ser la población más amenazada, los ancianos y los niños pequeños son los grupos entre los que se dan un mayor número de casos de resfriados, los mayores de 65 años entre sufren una media de cuatro a ocho resfriados al año, los niños de dos a seis y los adultos de dos a cinco.

Estas cifras representan un gran coste en horas de trabajo y faltas al colegio que se cifran en 32 millones de días laborales perdidos.



Una persona que viviese 75 años sufriría como media 200 resfriados, y si los síntomas durasen al menos 5 o 6 días pasaría tres años de su vida tosiendo y estornudando.

El resfriado común está causado por más de 200 virus diferentes y por ello ni siquiera existe, como en la gripe, la posibilidad de una vacuna que nos proteja de todos ellos.

La forma más fácil de diferenciar los síntomas del resfriado de los de la gripe es la fiebre, que habitualmente es alta en la gripe, mientras que el resfriado apenas sube unas décimas.

Existen muchas recomendaciones para aliviar los síntomas como son las inhalaciones aromáticas de eucaliptos y mentol, que tienen una acción expectorante y reducen las flemas de los bronquios, de forma que se respira mejor. También es recomendable utilizar humidificadores para el ambiente, tomar un baño caliente que despeja la congestión y hacer gárgaras con agua salada que suavizan la garganta irritada. Se debe ingerir ajo, un ingrediente alimenticio que combate los gérmenes nocivos, y tomar abundantes líquidos, bien en forma de sopas calientes, infusiones o zumos, que mantienen la hidratación.

Otras formas de facilitar las defensas del organismo para luchar contra la infección son protegerse contra el frío, pasear, lo que hace circular las defensas y potencia el sistema autoinmune, y evitar el estrés, que produce el efecto contrario.



Propiedades de las plantas medicinales (y II)

PEDRO GAMO

A lo largo de estas últimas semanas estamos viendo algunas de las principales propiedades que atesoran las plantas medicinales, con lo que nos hacemos una idea de las amplias posibilidades terapéuticas en las que estos apreciados vegetales entran a formar parte gracias a su

Continuando con los términos curativos, y ordenados por orden alfabético, las plantas estomacales son las que favorecen las funciones del estómago y tenemos plantas como el abrotano hembra, romero, ajedrea, achicoria, albahaca, azafrán, col, comino, hipérico, laurel, orégano y perejil. Las estomáticas son las que curan las enfermedades de la boca, con plantas como la lavanda y el tomillo.

El eucalipto, tomillo, pino o menta, son vegetales que facilitan la expulsión de las mucosidades localizadas en las vías respiratorias y se denominan expectorantes.

Las galactógenas son las que favorecen la secreción láctea y por lo tanto plantas como hinojo, anís, comino, borraja,

riqueza en elementos curativos. Echando una ojeada a estos artículos ya no nos resulta tan extraña aquella afirmación que sostenían las antiguas culturas, a nuestro entender con toda la razón del mundo, de que en el ámbito vegetal hay remedio para todas las enfermedades.

mejorana, alholva o agrimonia son vegetales muy apropiados para mujeres lactantes; cuando por su parte las plantas galactófugas son las que actúan de manera contraria, detienen la secreción de la leche y son plantas como la salvia, las hojas de nogal, fruto de lúpulo y caña común.

REGULAR EL SUEÑO

Las plantas hemáticas son aquellas que favorece la composición de la sangre como se comporta la ortiga.





as plantas

milenrama, salvia, caléndula, perejil, cola de caballo, saúco, zanahoria, hipérico, tomillo, cebolla, berro o ajo. Las hemostáticas son las que cohibe las hemorragias y encontramos plantas beneficiosas como bolsa de pastor, diente de león, muérdago o cola de caballo.

Las que facilita y provoca el sueño son las llamadas hipnóticas entre las que se hallan la amapola, adormidera, lúpulo o valeriana.

Por su parte las que disminuyen la presión sanguínea son las denominadas hipotensoras, con el muérdago, ajo, cebolla, cola de caballo, tila o hojas de olivo como especies más representativas.

Como laxantes

se comportan el sen, corteza de arraclán, raíz de diente de león, lino, olivo, cerezo o la achicoria.

Las pectorales, por su parte, nos libran de enfermedades o inflamaciones del aparato respiratorio, con plantas como el eucalipto, malva, tomillo o llantén. Las que sirven para prevenir las enfermedades son las llamadas profilácticas con especies como el tomillo, lavanda o ajedrea. Como laxante energético o purgantes son la achicoria, agracejo, albaricoque, boj, ciruelo, correhuela, endrino, frángula, fresno, melocotonero, melón, membrillo, olivo, saúco, sen o torvisco.

DEPURAN LA SANGRE

Las que depuran o limpia la sangre de toxinas e impurezas son las purificadoras y encontramos a la acedera, achicoria, diente de león, llantén, dulcamara, gatuña y grama común.

La ortiga tiene la propiedad de "llamar" la sangre a la superficie de la piel por lo que se llama rubefaciente. Las plantas sedantes moderan la excitación tanto nerviosa como muscular y hallamos entre sus representantes al espino albar, lúpulo, melisa, tilo o valeriana.

Plantas como la achicoria, abrótnano hembra, ajo, nogal o la ruda se comportan como vermífugas, es decir, favorecen la expulsión de los gusanos o las lombrices del intestino. Las vomitivas son aquellas que provocan y favorecen el vómito, con plantas como la manzanilla (a dosis elevadas), melón, membrillo, verbena y violeta. Y por último las vulnerarias son las que empleamos para curar heridas y llagas, donde elegimos a la cola de caballo, lavanda, consuelda, árnica, caléndula, llantén, membrillo, romero, salvia y ajedrea.



Manzanilla silvestre



El embotellado de los vinos jóvenes

F.J. NUNEZ

La tecnología del embotellado de vinos como se sabe ha evolucionado mucho en estos últimos años. En la actualidad el concepto de embotellado engloba dos aspectos diferenciados: tecnología y materiales, realizándose un control de calidad químico, microbiológico y sensorial. Si bien el embotellado por procedimientos clásicos no presenta demasiados problemas siendo aconsejable utilizar maquinaria moderna que permita evacuar el aire de la botella bien con CO₂ o con Nitrógeno a fin de evitar oxidaciones en el vino; la adición de 1 a 1,5 de CO₂ confiere al vino joven un mayor carácter, resaltando sus aromas y dándole una sensación gustativa muy agradable y de frescor sin llegar naturalmente a los vinos llamados de aguja, en algunos casos esta adición confiere incluso una mejora de la calidad sensorial.

Por cuanto a los materiales se refiere depende del tipo de vino a embotellar, en general se utiliza la botella verde o de color ambar para los vinos blancos y verde para los vinos tintos. En la actualidad las botellas verdes disponibles en el mercado están fabricadas con una formulación que confiere al vino un elevado efecto de filtración respecto a las radiaciones especialmente ultravioletas con lo cual el problema del gout de limiere no se produce es la razón por lo que no se aconseja la botella transparente.

El tapón no es necesario que sea largo ya que no se trata de vinos de crianza, pero si debe cumplir las mayores exigencias de calidad. A este respecto se suelen realizar ensayos de

contaminación microbiológica y análisis organolépticos para garantizar la absoluta limpieza del tampón con el objeto de que éste no confiera al vino ningún mal olor o sabor; se tiene especial cuidado en la operación de llenado y taponado; se tiene especial cuidado en la operación de llenado y taponado.

Son varios los métodos de llenado de botellas: Por vasos comunicantes. De esta forma las botellas son llenadas hasta alcanzar el mismo nivel de la cuba llenadora y tiene el inconveniente de ser lento; llenado por dosificación mediante pistones; llenado por vacío y llenado higiénico en el que el vino es sometido previamente a un filtrado esterilizante con cartuchos tipo millipore dejando al vino libre de levaduras y bacterias. Bodegas Arcos de Casablanca en Cenizate (Albacete) emplea este método en los embotellados de sus vinos.

VOCABULARIO ENOLÓGICO

NARIZ.- Apreciación olfativa de las cualidades más salientes o aromáticas de un vino.

PAJARILLA.- Vino blanco, aromático y frecuentemente de paladar fresco y seco./ Tipo de vino pálido, obtenido de uva blanca, propio de algunos términos de la zona Cariñena.

SACARIFICACION.- Transformación que experimentan las féculas, almidones, etc., para la obtención de alcohol al convertirse previamente en exosas por la acción hidratante de una diastasa o de los ácidos minerales muy diluidos.

Fuente: "Enotecnia industrial".- José Noguera Pujol.

Chuletitillas de cordero,

un pequeño gran placer

CAIUS APICIUS

Hace algunos días, una conocida nuestra acudió a un restaurante y encargó, como segundo plato, unas chuletitas de cordero. Cuando se las trajeron, tras estudiarlas detenidamente, llamó al camarero y le pidió: dígame al cocinero que se ha olvidado de poner la carne en estas chuletas.

Son cosas que pasan, aunque no tendrían que pasar y aunque el cliente afectado no haga gala del sentido del humor de nuestra amiga. Pero hay que reconocer que unas chuletitas de cordero, si el animalito y el cocinero son como deben ser, son una cosa muy rica y, además, bastante socorrida.

En España tenemos muy buena materia prima... para lo que la tenemos. Quiero decir que entre nosotros se crían razas de oveja excelentes: churra, manchega, murciana, aragonesa... que nos proporcionan unos corderitos excelentes para algunas cosas, pero no para todas. De nuestros corderitos lechales hacemos espléndidos asados en hornos más o menos rústicos, disfrutamos de sus interioridades y saboreamos esas mínimas chuletitas. Para todo esto pedimos corderos, ya decimos, lechales, en los que aún no se hayan formado sabores de adulto.

Pero esos lechales no sirven para la cocina del cordero que practican nuestros vecinos del Norte, que para sus grandes platos con este protagonista utilizan corderos mayores; algunos magníficos, como sabrá bien todo el que haya probado unas chuletas -aquí ya no cabe el diminutivo- de cordero de Pauillac, de pré-salé, cordero que pasta cerca del mar y que enriquece sus carnes con unos apuntes salinos, marinos, deliciosos. En España hay una raza excelente para estos menesteres, la raza merina; pero se ve, desgraciadamente, muy poco en las carnicerías.

Corderitos, pues, de los que hacían poner el grito en el cielo, como las terneras de leche, a Josep Pla, que acusaba a sus compatriotas de practicar sistemáticamente el infanticidio a la hora de comer.

Nosotros, poco dados a poner el grito en ningún sitio, hemos de reconocer que somos devotos de las chuletitas de cordero. Por supuesto, reconocemos la incuestionable superioridad de las chuletitas asadas sobre brasas de sarmiento, a poder ser al aire libre, como las que en una lejana pero memorable ocasión nos ofreció, en un paisaje de cuento de hadas, nuestro amigo burgalés Gregorio García, que tan buenos vinos -los Valduero- hace junto a Aranda del Duero. Pero, claro, uno no siempre tiene a mano un paisaje encantado, con toda la paleta de los colores de otoño en las hojas de los álamos; si siempre tiene a mano sarmientos. De modo que se contenta con las chuletitas hechas en la sartén, en casa, pero siempre de acuerdo con una serie de requisitos.

En casa las preferimos de las mínimas; nuestras favo-

ritas son las de palo que lleven pegada carne para un bocado, como mucho bocado y medio. En plan sibarita, las preferimos con el palo bien pelado de grasas y otros estorbos, limpio; nos gusta que estén bien hechas, dejando el punto sangrante y hasta el rosado para otras carnes. De acompañamiento, le valen, cómo no, unas buenas patatas fritas, pero también una fresca ensalada de una lechuga decente y una cebolla un tanto agresiva, o unos pimientitos del piquillo con su aire de ajo...

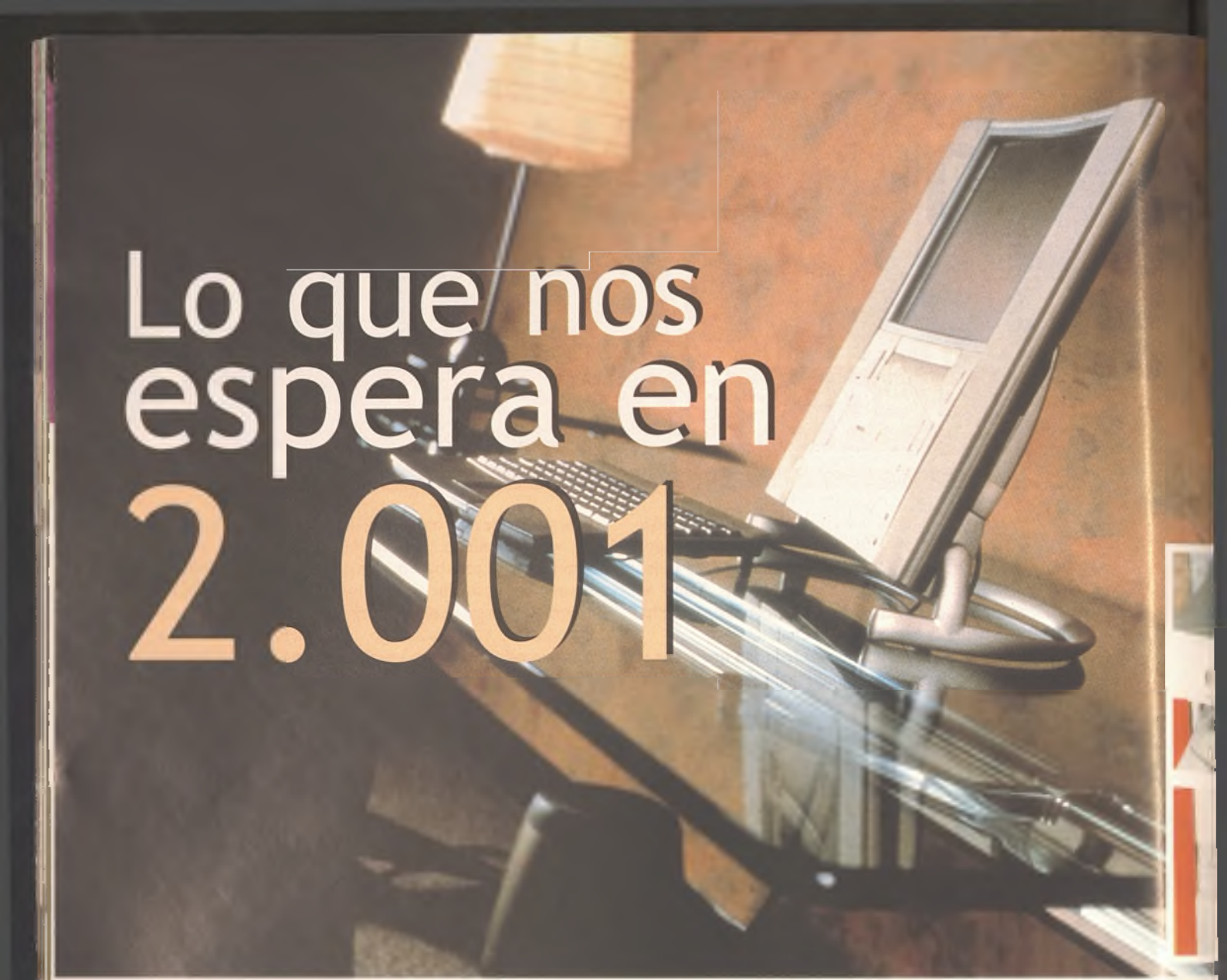
Cuentan del último rey de los franceses, Luis Felipe, que era partidario de las chuletas que se llamaron imperiales. El truco consistía en atar juntas tres chuletas -¿de Pauillac?- y hacerlas muy bien por fuera; el monarca prescindía de las exteriores, que estaban casi quemadas, y se comía la del centro, tierna y jugosa. Entonces no teníamos las facilidades técnicas de ahora, y esa exquisitez, me temo, es hoy poco rentable económicamente.

Pero me gusta mucho una versión casera de este invento, en la que las chuletas de protección se sustituyen con pan rallado. Lo primero, limpiamos escrupulosamente los palos y suprimimos toda grasa superflua. Salpimentamos las chuletitas y las pasamos por huevo y pan rallado,

enriquecido con unos pistachos y unas almendras igualmente reducidas a polvo. Así las cosas, las freímos en una sartén con abundante aceite de oliva, hasta que la costra externa esté bien dorada... y a la mesa, con la guarnición que a cada cual le haga más ilusión.

Estas chuletitas están riquísimas: la capa de pan y frutos secos rallados protege la carne de la excesiva acción del fuego, y forma una costra crujiente, deliciosa, en tanto que la escasa carne de cada una de ellas queda jugosa, tierna, sublime... Por supuesto, hay que comerlas tocando la flauta, o sea, a mano, que es como mejor están estas cosas. Un vino -un crianza- de la Ribera del Duero al lado... y el efecto es casi completo: sólo falta el paisaje, pero para eso... está la imaginación.





Lo que nos espera en 2.001

El año 2000 ha pasado a la historia tecnológica como un año de transición. Hubo una transición de Windows 98 a Windows Me y a Windows 2000. En cuanto a soportes de memoria, se vió también el paso de los lectores Zip y Jazz a los discos compactos regrabables.

En materia de hardware, se vio la transición de los grandes monitores de tubos de rayos catódicos a las esbeltas pantallas planas, de los teclados y ratones standard a los inalámbricos e infrarrojos. Por su parte, las nuevas impresoras de chorro de tinta comenzaron a rivalizar en calidad con las impresoras láser, produciendo imágenes en calidad fotográfica.

¿Qué nos espera ahora en el año 2001? Sin duda alguna, vendrán decenas de nuevos juguetes hi-tech, pero, sobre todo, este año verá madurar una serie de productos que hicieron su transición en el 2000.

SISTEMAS OPERATIVOS

El 2000 podría calificarse como "el año que no fue" para el nuevo sistema operativo Windows 2000 de Microsoft. Se equivocaron quienes predijeron que Windows 2000 se apoderaría del mercado. Las empresas reacias a adoptar las versiones "1.0" de todo nuevo sistema operativo tomaron distancia de Windows 2000, insistiendo en que estaban satisfechas con

Windows NT y que esperarían a que Microsoft lanzara una o dos versiones reactualizadas antes de cambiar de opinión.

Los consumidores, por su parte, fueron frenados por las fuertes exigencias de Windows 2000 en cuanto a hardware, sin estar tampoco del todo insatisfechos con Windows 98 o con Windows Me como para adoptar el nuevo sistema.

Pero esto puede cambiar en 2001, porque este sistema operativo es ya una plataforma estable, que ha sido reactualizado ya por un paquete de servicio y muchas mejoras desde que salió al mercado. Asimismo, muchos fabricantes de software y hardware han adaptado sus productos para hacerlos compatibles con Windows 2000, recuperando un terreno en el cual avanzaron muy lentamente el año pasado.

Los usuarios privados seguirán indecisos, pero el paso hacia la plataforma Windows 2000 será también inevitable para ellos. La razón es que el nuevo sistema operativo de Microsoft -que actualmente lleva aún el nombre clave de Whistler- marcará el fin de las plataformas basadas en el viejo sistema DOS. Whistler se basará íntegramente en la tecnología de Windows 2000.

PANTALLAS Y DISCOS

Hablando de pantallas, la mayoría concuerda en dos críticas: las pantallas tradicionales son demasiado pesadas y ocupan demasiado espacio en el escritorio, y las nuevas pantallas

planas son demasiado caras.

Afortunadamente, la segunda parte de esta ecuación cambiara rápidamente, y se espera que las pantallas planas comiencen este año a desplazar a los viejos monitores de tubo de rayos catódicos. Las razones: los precios de las nuevas pantallas se están poniendo al alcance del consumidor normal y las nuevas generaciones de esos monitores son compatibles con las tarjetas gráficas en uso. Es además convincente el que una pantalla plana normal de 15 pulgadas rinda tanto como una típica pantalla de rayos catódicos de 17 pulgadas.

En cuanto a soportes de almacenamiento de datos, los discos DVD-RAM acabarán por imponerse en 2001, y no sólo por su mayor capacidad. Los discos DVD-RAM son una forma grabable y regrabable de DVD (acrónimo en inglés de "disco digital versátil"). Los discos DVD son en la actualidad un producto marginalizado que interesa sólo a quienes quieren ver películas en su PC - evidentemente, un pequeño grupo de usuarios.

Pero todo cambia si se puede grabar datos en un disco DVD a un precio moderado. El principal interés de los discos DVD radica en su capacidad: 16 gigabytes en un disco de doble densidad grabable por ambos lados. Esto quiere decir que los DVD pueden ser utilizados no sólo para archivar las montañas de fotos digitales y fichas de

música digital que hoy llenan el disco duro de muchos usuarios, sino también para copias de seguridad de discos duros enteros.

Pero ¿qué detiene el avance de los discos DVD-RAM? Actualmente son demasiado caros. Además, las grabadoras de discos CD-RW se han hecho tan populares que han convertido el DVD-RAM en algo accesorio. Pero, debido a su capacidad limitada, las grabadoras CD-RW no durarán demasiado tiempo y comenzaran a ser desplazadas a medida que las DVD-RAM bajen de precio en la segunda mitad del año 2001.

FOTOGRAFIA DIGITAL

El 2000 fue el año decisivo para las cámaras digitales y, hasta cierto punto, para las grabadoras de video digitales o "camcorders". Quien no compró en 2000 una cámara digital, al menos se sintió tentado a hacerlo o a preguntar sobre modelos y precios.

La razón es que la calidad de las cámaras digitales se ha hecho por fin competitiva - y, en algunos casos, la mejora - con la de las cámaras fotográficas tradicionales. Las cámaras digitales presentan además muchas ventajas: se puede controlar la calidad artística de la foto, se puede tomar cuantas fotos se quiera sin preocuparse del costo de la película, y se puede imprimir sólo las que se quiera, a condición de tener en casa una impresora de color. Por último, el costo de una cámara

La calidad de las cámaras digitales se ha hecho por fin competitiva con la de las cámaras tradicionales

digital se puso en 2000 ya al alcance de muchos bolsillos.

Los fabricantes esperan incrementar en 2001 su base instalada de usuarios con una multitud de modelos, ampliando los límites de esta tecnología e instando al consumidor a mejorar su capacidad. En el 2000, el máximo de capacidad de estas cámaras era de una resolución de 3,2 megapixels, pero ya a fines de año había fabricantes que superaban ese límite.

Pero, a medida que se populariza la fotografía digital, los usuarios comienzan a exigir también aparatos de mayor calidad. Esto se hizo evidente a fines del año pasado, cuando Olympus (www.olympus.com) lanzó sus modelos E-10 y E-100, del peso de una cámara de 35 mm, y Canon (www.canon.com) presentó su nueva EOS D30, llenando la brecha entre los aparatos para todo consumidor y las cámaras de nivel profesional.

El surgimiento de la fotografía digital trajo acompañado el descenso de los precios de las impresoras de chorro de tinta, aunque no mejoró su calidad y durabilidad. Esta situación está cambiando hasta el punto de llegar estas impresoras a la calidad de las impresoras láser y prometerse para el próximo año aparatos capaces de reproducir fotografías con increíble calidad. En este sentido avanzan ya las impresoras Epson 2000P y Epson 1270. La Epson 2000P es la primera impresora de escritorio capaz de imprimir fotografías con calidad archivable, que, se asegura, podrían durar hasta 200 años.

OTRAS NOVEDADES

Como alternativa a los ordenadores de escritorio y a los "laptops" -aun demasiado pesados y consumidores de energía- surgieron en el 2000 los asistentes personales digitales (PDAs): pequeños aparatos manuales de organización e informática. Esta categoría deberá seguir mejorando en el 2001: los precios bajarán, serán compatibles con los PC de escritorio, haciéndolos más útiles para todo uso.

En cuanto a aplicaciones, los programas de reconocimiento de la voz apuntan directamente al futuro, haciendo realmente utilizable esta tecnología existente desde fines de los años 80. Pero es muy probable que estos programas no observen novedades en este año. La razón principal es que esta tecnología no es aún independiente, y sólo obedece al usuario que ha entrenado el programa para reconocer su voz.

Para el usuario de Internet, el mayor impacto será el del acceso de alta velocidad, que acaba con las esperas eternas cuando se trata de transferir un documento. En Estados Unidos y Europa, las compañías de telecomunicaciones están ya en condiciones de satisfacer la demanda de línea digital por suscripción (DSL), mientras las compañías de cable amplían sus redes de cable de alta velocidad. Más aún, con la tecnología de comunicación dual por satélite ya existente como opción viable, el 2001 será definitivamente el año en que Internet se abra paso por la vía de mayor velocidad.



Correspondencia epistolar escolar

ANGEL-CARMELO RODRIGUEZ RODRIGUEZ DE LAMA

Por tercer año consecutivo, el 22 de septiembre del pasado año Correos emitió dos minipliegos bajo el lema "Correspondencia Epistolar Escolar-Historia de España", dedicados especialmente a fomentar la correspondencia entre los escolares españoles. Esta emisión de 24 valores distintos, presentados en forma de minipliegos de 12 sellos de 20 pesetas, en huecograbado y tirada de dos millones de cada uno de los motivos, con una viñeta sin valor postal en cada pliego, puede y desea ayudar a los jóvenes estudiantes al conocimiento de nuestra historia nacional y a la supervivencia de los sellos.

Esta serie filatélica nació el año 1998; dos minipliegos, en 24 viñetas del gran humorista gráfico Antonio Mingote nos ofrecieron las aventuras de Don Quijote y Sancho Panza; la segunda emisión en 1999 se nos presentó bajo el lema "El Sello, compañero inseparable"; a lo largo de tres años (2000-2002) esta serie estará dedicada a la Historia de España, diseñada en los sellos por los humoristas Gallego y Rey.

De Atapuerca (800.000 a.c.) a los vándalos, suevos y alanos (409 d.c.)

Este año, la emisión dedicada a la Historia de España transcurre en los dos minipliegos entre la prehistoria y el siglo XV, desde el Hombre de Atapuerca hasta el reinado de los Reyes Católicos. Los humoristas Gallego y Rey nos ofrecen en los 24 sellos diseños espectaculares, originales, muy divertidos y cómicos que harán las delicias de los jóvenes a quienes especialmente se dirigen.

Los 12 efectos del primer minipliego nos presentan curiosas escenas, penetradas de humor e ironía, que se inician con el Hombre de Atapuerca, siguiendo por las pinturas de Altamira, los Fenicios y a través de un recorrido por la historia (Tartessos, Iberos, Cartagineses, Roma...), llega hasta los inicios del siglo V con la presencia de los Vándalos, Suevos y Alanos, pueblos que, cruzando los Pirineos a partir del año 409, penetraron en la Península Ibérica y se establecieron en distintas partes de ella.

Gallego y Rey nos sorprenden por la fina agudeza cómica con que, en algunos sellos, nos presentan: a los Fenicios, refle-



jando su espíritu comercial con su llegada a nuestra tierra hacia el año 1100 a.c. en un barco cuyos remos son un código de barras; a la Dama de Elche, famosa escultura, esculpida en roca caliza en el siglo V a.C., retrato de una mujer actualizada con cascos modernos en sus oídos, oyendo música; a los cartagineses, acercándose a nuestra tierra con su caudillo Amílcar, montado en un elefante conducido sobre un patín arrastrado por una grúa municipal; a un hispano de la época romana, luciendo montera en la cabeza, entrando en nuestro solar patrio, en el siglo II a.C., con aires de torero en la plaza; a Numancia, destacado baluarte celtíbero en el siglo II d.C., en el cerro de Garay, próximo a Soria, frente a las tropas romanas, acualizada por los humoristas con la imagen del actual equipo de fútbol soriano, el Numancia en su campo Los Pajaritos, nueva gesta moderna de un equipo en primera división; a los variados pueblos Vándalos, Suevos y Alanos con pelos multicolores al estilo "punky".

Desde los visigodos (415) hasta los Reyes Católicos (1479)

El segundo minipliego también nos ofrece, en sus doce viñetas, sellos que cronológicamente quieren contarnos la Historia de España desde el siglo V hasta el siglo XV con ilustraciones muy divertidas, entre las que son dignas de destacar escenas como las que nos presentan: a los reyes visigodos, incluyendo entre ellos a un rey -el de bastos- de la clásica baraja española o vestidos de Primera Comunión en el sello dedicado a Recaredo, el Rey de la Hispania visigótica que el Concilio III de Toledo (589) declaró su conversión al catolicismo, ejemplo que siguieron la mayoría de los magnates godos y muchos preladados arrianos, facilitando el proceso de fusión entre visigodos e hispanorromanos; a Don Pelayo, noble visigodo, caudillo de la rebelión asturiana (718-737)

contra el poder musulmán, fundador del reino de Asturias, primer reino cristiano constituido tras la llegada de los árabes a España, escanciando, a la manera asturiana, un "culín" de sidra; al Cid, nuestro valiente héroe castellano Rodrigo Díaz de Vivar (1043-1099), del que en un extremo de mitificación se ha dicho que ganaba victorias después de muerto, presentado en el sello saliendo combativo, batiendo espada, del taller de un taxidermista.

¿Quién podía imaginarse la famosa batalla de las Navas de Tolosa, provincia de Jaén (1212) contra las huestes del califa almohade Muhammad al Nassir, derrotado por la coalición de los reyes cristianos de Castilla, Cataluña y de Aragón y Navarra, como una jugada en una partida de ajedrez en que un jugador aparece comiéndose al rey?

¿Y qué decir del sello referente a la Inquisición (siglo XV) que carga la intención de lo religioso -la cruz, el triángulo, símbolo de la Trinidad con el ojo de Dios que todo lo ve- como una de las razones del nacimiento de esta institución defensora de la ortodoxia, que en España, como en otras naciones europeas, persiguieron a muerte a judíos y herejes hasta ejecutar a cientos de ellos? No está mal recordar en este asunto que según historiadores actuales -Henry Kamen, entre otros-, la Inquisición en España fue mucho más benigna que la de otros países europeos.

El minipliego termina con la imagen de la unión de dos coronas reales, las de los Reyes Católicos, expresión visible de la culminación del proceso de unión de los reinos peninsulares con el matrimonio de Isabel y Fernando.

¡Ojalá que estos dos minipliegos sirvan para que nuestros jóvenes y los españoles en general nos aficemos a conocer nuestra historia y que la mezcla de alusiones pasadas y presentes, ofrecidas por nuestros humoristas Gallego y Rey con inteligente visión y magistrales viñetas, la hagan tan comprensible que nos reafirmemos en una visión global de nuestra historia común, respetuosa con la realidad plural de las comunidades que conforman nuestra España!

Historias del dopaje (I)

JOSE LUIS ORIZAOLA PAZ - MEDICO

Noticia: El Senado italiano aprueba por unanimidad penas de cárcel para los deportistas que se dopen y para quienes les induzcan o suministren sustancias dopantes.

Pedro es un madrileño que trabaja en el taxi entre 10 y 12 horas diarias, hoy tendría que acabar su jornada a las 12 de la noche, pero su compañero tiene una boda y tendrá que hacer su turno. Por la noche cuando tenga un momento, se acercará a casa a cenar algo, cogerá un termo de café muy cargado y un par de cajetillas de tabaco, para poder aguantar toda la noche de servicio. Esta situación ya le ha pasado alguna que otra vez y sabe que tomando una taza de café negro cada hora puede acabar medianamente despierto toda la noche. Ningún cliente ni ninguna autoridad le va a pedir explicaciones.

Rosa es una chica de 19 años que aspira a ser modelo, tiene unas medidas perfectas, mide 1'75 y pesa 56 Kg. Dentro de dos meses una revista de moda va a organizar un desfile de selección de una modelo para una conocida marca de ropa. Rosa está acudiendo a un gimnasio a diario pero además una cuñada suya le ha dado unas pastillas que le quitarán el apetito y le ayudarán a mantener la línea. Ha dudado mucho en empezar a tomarlas ya que en la composición ha visto que hay algún componente anfetamínico y diurético.

Al final se ha decidido a tomarlas ya que piensa que las demás chicas harán lo mismo y sólo será durante dos meses. Rosa consiguió el contrato. Ni la revista, ni la conocida marca de ropa, ni nadie le han preguntado como había conseguido unas medidas tan "perfectas".

Juan es un ejecutivo de una multinacional, su consejero delegado le ha dicho, muy diplomáticamente, que tiene que terminar unos balances, a la mayor brevedad posible, y que sería interesante que el lunes a primera hora tuviera el trabajo terminado encima de su mesa. Juan se ve, por falta material de tiempo, incapaz de realizarlo. No obstante ha pensado en llamar a un amigo con el que ha coincidido en algunas fiestas, para que le suministre algo de cocaína. Ha estado todo el fin de semana trabajando, con la ayudada de la cocaína y algunos whiskys, se ha encontrado eufórico, sin sueño y hasta brillante. Ahora está hecho polvo, pero ha terminado el trabajo y es probable que su jefe le proponga para un ascenso.

Julia es una abogada de reconocido prestigio, dentro de unos días tiene un juicio de vital importancia para el bufete en el que trabaja. Ha empezado a encontrarse mal con síntomas catarrales y fiebre. Su médico, que es amigo, después de reconocerla y consciente de la importancia del juicio le ha recetado unos antigripales con codeína y efedrina. Como no respira bien, sobre todo por las noches, y no descansa, le ha dado un spray con corticoides. La mañana antes del juicio Julia, que se encuentra algo mejor, ha doblado la dosis del antigripal y el spray. El bufete ganó el juicio, Julia está encantada, gracias al tratamiento ha podido realizar su trabajo y encima con éxito.

Andrés y Ramiro son dos jóvenes que trabajan en un club de espectáculos porno. Este verano su jefe les ha dicho que ante la gran clientela que acude van a tener que hacer dos pases diarios. Ante la imposibilidad de poder mantener el nivel que los dos pases diarios requiere, su jefe les ha proporcionado unas conocidas pastillas para facilitarles el trabajo. Han conseguido mantener el ritmo y se han sacado un sobresueldo. Encima el club de al lado ha tenido que cerrar por falta de clientela.

Francisco es un conocido escritor, acaba de ganar un prestigioso premio literario que le ha reportado una cuantiosa remuneración económica. Ha hecho unas declaraciones reconociendo que ha escrito gran parte de su novela bajo los efectos de estimulantes mezclados con alcohol. No ha retirado su libro de la venta, no ha tenido que devolver el dinero del premio y su editorial ya le ha encargado otra novela.

Ana está preparando unas oposiciones. Su hermana le ha proporcionado unas pastillas que en teoría estimulan la memoria, la concentración y la mantienen despierta. La ponen tan nerviosa que tiene que tomar algo para poder conciliar el sueño. El día del examen, su hermana le ha dado otra pastilla, en el prospecto pone que es un betabloqueante, para que no esté nerviosa cuando tenga que leer su examen ante el tribunal. Ana ha sacado la plaza en competencia con otros cuarenta opositores.

Marcos es un ciclista profesional, se gana la vida dando pedales, ahora está en plena competición con bastantes buenos resultados. Hoy a las 6 de la mañana le han despertado para hacerle un análisis de sangre. Ha dado un hematocrito superior al permitido. Le han descalificado, le han quitado los premios que había ganado, los contratos con las firmas deportivas que tenía se han cancelado, le han suspendido de trabajar durante un tiempo, ha salido en primera página de los diarios y en la cabecera de los noticieros. La gente, incluidos Pedro, Rosa, Juan, Julia, Andrés, Ramiro, Francisco y Ana dicen que es un tramposo y que se droga...



“El niño de los coroneles”, una historia brutal de la manipulación humana

El escritor y guionista bilbaíno Fernando Marías, ganador del Premio Nadal 2001 por “El niño de los coroneles”, define la novela galardonada como “una historia brutal de la manipulación humana” con “una estructura novedosa”, por la superposición de argumentos que acaban confluyendo y por la narración a que da lugar en primera, segunda y tercera persona.

Marías quería una novela de aventuras clásica, al estilo del siglo XIX con personajes puestos al límite y con situaciones dramáticas. Para ello, fue necesario adaptarlo al lector de hoy, aunque inventando una historia que empezase como una novela clásica de aventuras.

“El niño de los coroneles” es una novela de casi 500 páginas con cuatro tramas que acaban confluyendo. La obra arranca con la historia de un periodista que recibe el encargo de entrevistar a un guerrillero indio en un pequeño estado caribeño ficticio,

Leonito, semejante a Costa Rica. Allí recibirá un manuscrito, cuyo argumento y cuya lectura por parte del periodista dan lugar a más tramas paralelas. El manuscrito, que alude a un nazi exiliado que explica cómo experimentaba con los niños para criarlos en la obediencia ciega a Hitler, altera la vida pasada del periodista hasta tal punto que sospecha ser uno de esos niños. Otro de los escenarios que surge entonces en la trama es el París de la Resistencia.

Ese “puzzle” se sucede a lo largo de la obra sin perder coherencia ni fluidez. Una de las tramas está inspirada en una historia real que Marías leyó en la prensa sobre unos niños criados en Rumanía y educados en la obediencia al dictador Nicolae Ceausescu. Esa fue, según el autor, una ocasión en la que “la única vez que la realidad ha imitado al monstruo de Frankenstein y su terrible y fascinante creador”. La idea de la novela arranca de la lectura de esa noticia, en enero de 1991.

El lado humano de Carlos V

Aproximar al lado humano del Emperador es el objetivo de la investigadora Clara Díaz Pascual, autora del libro “Carlos V. Tanto imperio” que ha publicado Ediciones Betania con motivo del V Centenario de su nacimiento.

Clara Díaz, periodista que lleva muchos años investigando sobre la figura del Emperador, recorre los 58 años de Carlos V desde sus vivencias en la niñez sepa-

rado de sus padres o su llegada a España sin saber decir nada en castellano.

Su historia está llena de contrastes, precisó, porque el niño que no sabía hablar nada de español a su llegada a España, terminó haciendo una apasionada defensa de esta lengua ante el Papa por considerarla como “la más digna de ser conocida por todos”.

Cantos Sufíes de Al-Andalus

Ibn Báya

Οδυσσεύς Μετιόου & Eduárho Paniagua



Cantos sufíes de Al-Andalus

ANTONIO SORIA

Eduardo Paniagua nos introduce de lleno en la música andalusí con dos nuevas producciones de Sony clásica recientemente presentadas en el mercado discográfico, diseñadas en elegante formato con trasfondo alta-

mente didáctico para nuestros lectores, donde el intérprete nos explica los términos de distribución organológica y formal que dan lugar a los conjuntos instrumentales típicos de este género musical: *cofradía*, *zawiya* y *tariqa*.

La rica organología que abarca la música presente en estos discos de SONY classical (referencias SK 89510 y SK 89513) contiene los siguientes instrumentos: *laúd árabe* (*'Ud*), *el laúd andalusí*, *rabab*, *fidula medieval*, *viola*, *flautas*, *fnai*, *tar andalusí*, *darbuga* y *b'indir*, todos ellos bajo una afinación no temperada, con las notas MI, SI y Fa# más bajos, y el MI bemol más alto, respecto a la escala actual occidental, teniendo en cuenta que en la música andalusí no se utilizan intervalos de cuartos de tono.

Tronco y ramas

La *zawiya*, según explica Paniagua, es la cofradía, también llamada *tariqa* (camino). Denomina a su vez el santuario o lugar para las reuniones, los rezos y los cantos.

Entre los siglos XIII y XVIII el mundo musulmán vivió un periodo en el que Occidente se va adueñando de una gran parte de la tierra conquistada por el Islam (*Dár al-Islám*), pero es este periodo el del despertar del sufismo con una renovación continua de las cofradías, dando lugar a nuevas ramas.

La cofradía *Shádiliyya* fue fundada por el célebre místico sevillano Abú Madyan (muerto en Tremecén en el año 1197) y 'Alí *Shádili* (Y 1256 en Egipto), estando hoy activa con ramificaciones en el Magreb, Egipto y Turquía. Deriva-

ción de la *Shádhuliyya* es la cofradía *Jazúliyya*, fundada en Marruecos por Abu'Abd Alláh al Jazúli (Y 1465), activa hoy en día. Una de sus ramificaciones es la cofradía *Dargáwa*, fundada por al-Darqáwi (1760-1823), también hoy en activo, y que a su vez está ramificada, siendo sus derivaciones las cofradías *Kitániyya* y *Harráqiyya*, cuyo fundador al-Harrák (s. XVIII) es el autor de diez de los poemas recogidos en estas grabaciones. Estos poemas se cantan hoy en día especialmente en la cofradía de Tánger y Tetuán. También podemos encontrar en el disco titulado "Cantos sufíes de Al-Andalus" poemas del místico granadino Al-Shushtarí (1212-1269), del también granadino Ibn al Jatib (Y 1375), y cuatro poemas anónimos pertenecientes a la tradición.

La cofradía *Harráqiyya* toma la línea de un retorno integral a Dios por el camino de un estado místico a través de la intensa elaboración del Dhijr colectivo (llamada, recuerdo, evocación, invocación y recitación del Corán y de las enseñanzas de los maestros espirituales).

Este Dhikr colectivo puede ser más o menos rítmico (explica Eduardo Paniagua), acompañado de movimientos de cabeza o del cuerpo entero, o de la más estricta inmovilidad. Puede dar lugar también a audiciones místicas (*Samá'*) de música y cantos, e incluso a una verdadera danza como el caso de los derviches giróvagos, o el de los faquires y la respiración sonora, que no es otra cosa que el nombre



de Alá. Es así, y no puede ser de otra manera, como nos llega hoy viva la tradición heredada de las ceremonias de los cantos sufíes de Al-Andalus en las oraciones de las cofradías que se han mantenido vivas, ramificándose con el impulso humano de los maestros espirituales de cada momento histórico.

Los cantos sufíes integrados en la *Samá'* son la otra cara de la música andalusí al apropiarse los textos religiosos y místicos de los modos andalusíes. Estos modos a menudo se han refugiado en el mundo interior de los cantos de las cofradías, cuando el ambiente cortesano era hostil a su presencia musical, o en momentos de peligro producidos por los colonizadores occidentales.

Modalidades

La música cultivada en las zawiya de modo general tiene tres modalidades:

- *Al-Madít* (poemas panegíricos) normalmente en el modo Raml al - Máya y con ritmo a nueve tiempos, que no existe en el repertorio andalusí no religioso.

- *As-Samá'* (audición piadosa) compilación de diversos poetas antiguos y recientes, combinando modos andalusíes y otros perdidos en esta tradición, sobre fondo rítmico Dary y Qaim wa nisf.

- *Al-Inshád* (canto individual) que se intercala en las sesiones de cánticos y que tiene formas cadenciales y adornos melódicos específicos.

El ritmo tiene un papel importante en las ceremonias. Relaciona el canto con la danza, imprime fuerza y da carácter al repertorio. La riqueza melódica y rítmica creada y guardada en las cofradías es enorme, teniendo un lenguaje que se percibe en tres niveles: el simbólico, el verbal y el musical.

La lectura de la poesía sufí sin una introducción a su mundo espiritual, en el mejor de los casos nos lleva a una interpretación subjetiva y superficial, posiblemente ajena a la intención poética original de sus autores. Como en toda poesía, y especialmente en la religiosa, el autor busca su inspiración en circunstancias históricas de la vida y en la sublimación espiritual de momentos vividos. Un bello ejemplo: "*Nunca oísteis hablar de un amor tan íntegro y noble, aunque enfermo, que se siente gozoso en su pena y apenado en el goce!*" (Ibn Arabí, S. XIII).

Eduardo Paniagua y Omar Metioui recuperan la música musulmana en dos referencias de SONY classical



Lo último de Los Tres Tenores

El último lanzamiento de los populares tres tenores fue lanzado en el mar de ofertas de las recién pasadas fiestas. Con el título "La Navidad de Los Tres Tenores", Sony classical presenta en el mercado un nuevo registro donde José Carreras, Plácido Domingo y Luciano Pavarotti interpretan títulos como *Adeste Fideles*, *Dormi*, o *bambino*, *La Virgen lava pañales*, etc., hasta un total de 21 tracks.

Un producto apto para fans de los tres tenores.



Teatro Amparo Larrañaga, Toni Cantó y Maribel Verdú encabezan el reparto

“Las amistades peligrosas”, una sociedad decadente y libertina

Amparo Larrañaga, Maribel Verdú y Toni Cantó encabezan el reparto de la obra “Las amistades peligrosas”, que refleja una sociedad decadente entregada al libertinaje, y que acaba de ser estrenada en Málaga.

Larrañaga interpreta a Merteuil en esta versión de la adaptación teatral de Christopher Hampton, suponiendo la vuelta del mito de Don Juan, aunque con la incorporación femenina.

Son inevitables las comparaciones con las versiones cinematográficas, aunque el teatro tiene una lectura y un lenguaje diferentes, y su personaje es muy feminista, en una época en la que predominaba el galanteo, pero la mujer no era nada.

Maribel Verdú es Tourvel, uno de los dos únicos personajes de la obra honestos e íntegros, porque incluso los niños terminan sucumbiendo, aunque al final se lanza a los brazos de Valmont, simplemente para que él sea feliz. Tourvel es una mujer buena y generosa, que

siempre quiere el bien para los demás.

Mientras, el Valmont de esta versión es Toni Cantó, con un argumento gira en torno a la vanidad y la necesidad de actuar guiados por lo que los demás vayan a pensar de nosotros, así como a la utilización de unas personas por otras.

Este montaje ha sido dirigido por Ernesto Caballero, con una puesta en escena pretende estilizar las pautas de la decadencia del siglo XVIII francés en un escenario que es un palacio de vidrio y espejos quebradizo.

Los personajes se entregan al libertinaje de forma adictiva y se llega a una delectación por las posturas transgresoras. Entre el exceso de cerebralidad de Merteuil y la pasión animal en el otro extremo, está la posición de Tourvel, que incorpora a la pasión elementos correctores.

Completan los principales papeles del reparto actores como Inge Martín, Susana Hernández, Paco Déniz, Carmen Bernardos, Esther Acevedo y Nicolás Belmonte.

“Nacional 7” interesante tragicomedia de la vida

JUAN RAMÓN LÓPEZ

El Gran Premio del Jurado del pasado Festival de San Sebastián ha triunfado en nuestra cartelera, en concreto en los Cines CANDILEJAS. Unos cines que se han puesto de moda en nuestra capital, gracias a su magnífica oferta cinematográfica y a sus renovadas salas que han experimentado una notable mejora en comodidad, proyección y sonido. “Nacional 7” es una película tan arriesgada como efectiva que requiere

aquellos reclaman el derecho a satisfacer sus apetitos sexuales. “Nacional 7” es una historia de tullidos, de gentes atadas a una silla de ruedas, de discapacitados físico-síquico-sensoriales, de personas que perdieron -si alguna vez lo tuvieron- su lugar en el Sol. Alguien diría que son “freaks”. Por supuesto. Y a mucha honra. Tan “freaks” como los monstruos de Tod Browning. Como “El hombre elefante”. Tan recia, desagradable, hermosamente humanos. Los personajes de “Nacional 7” son tan humanos y tan “freaks” que sienten, aman, padecen, odian, desean, se enfadan, se enamoran. E incluso planean acciones de desobediencia civil antes de que la película eche el resto en un final igualmente redondeado.

Opera Prima de Sinapi

Su autor, Jean-Pierre Sinapi, se vió recompensado en Berlín. A lo grande. Por el público, un público que se rindió ante los inventos, paradojas y mixtificaciones de ese grupo de discapacitados que residen justo cerca de Toulon, nada lejos de la Nacional 7, la autopista que une París con el sur de Francia. La opera prima de Sinapi es un retrato rápido, marrullero, cómplice de un puñado de personas llenas de miedos y deseos. Una humilde cinta rodada con escasos medios, utilizando como formato el video digital. Una reivindicación cargada de humor, sensibilidad y agilidad, basada en hechos reales vividos por la hermana del director, enfermera de un centro para discapacitados físicos. Pero “Nacional 7” también habla del amor que nace entre un insoportable enfermo y una enfermera novata y tímida. De testigos, otras gentes para quienes esta aventura amorosa es una ilusión, una juega, una pequeña revolución sexual, un secreto a voces.

El público sí que sabe. El de San Sebastián como el de Berlín. Ambos han premiado la misma obra. Premiaron una película que no es grande, pero ni falta que hace. Lo que hace falta es tenerlos bien puestos, ser divertido, trasgresor y usar malas pulgas. De la rabia y las intenciones lindamente perversas sale el cine que gusta al público. A ese público que es universal, de Albacete o Singapur, pero que sabe apostar por un cine arriesgado y sin fronteras.



del compromiso del público. De ese público tan valiente y perspicaz como el que otorgo su gran premio a este pedazo de celuloide bien templado que dos veces bordea el abismo, se acerca al precipicio de convertirse en cine vulgar, llorón, tremendista y las dos veces sortea el peligro con una sabiduría muy especial. Una comedia sobre parálíticos cerebrales que lejos de caer en la grosería, el mal gusto o la ofensa; se revela como una interesante tragicomedia de la vida.

Se trata de una historia de tullidos. En una residencia de parálíticos cerebrales la vida no es tan fácil ni para los enfermos ni para sus cuidadores, especialmente cuando



Ibertrola

Leo con desesperanza, que no con sorpresa, el fundado cabreo de los vecinos de Alcaraz por lo que ya es una auténtica tomadura de pelo, un abuso desproporcionado y un atentado contra los elementales derechos de la ciudadanía: la calidad del servicio eléctrico.

En esto de las grandes corporaciones, lo peor es que el consumidor sigue siendo el convidado de piedra de ese gran festín de fusiones, contrafusiones, operaciones financieras y gigantescos beneficios a costa de un servicio indecente.

Dice un concejal alcaraceño que la eliminación de la brigada de mantenimiento fija de su pueblo desapareció hace quince años,

El consumidor es un convidado de piedra en las grandes fusiones a costa de un servicio indecente

que pagan los recibos igual que los vecinos de una gran ciudad y que las líneas no se han tocado prácticamente en los últimos tres lustros. Por desgracia, si es que nadie toma cartas en el asunto, no será más

que otra gota en el océano del pataleo patrio.

En junio, el Ayuntamiento de Alcaraz tomó la decisión unánime de pedir amparo a la Delegación de Industria para vigilar la actuación de Ibertrola y subsanar los problemas de suministro eléctrico. Su gozo en un pozo; o bien los representantes del poder democrático pintan menos que un cura en Carnaval o bien la reclamación duerme el sueño de los justos en algún cajón de un despacho oficial. La conclusión de todo este despropósito no pudo ser otra que el agravamiento del problema. El 5 de noviembre se cortó el suministro durante cuatro horas, y también a pequeñas localidades y aldeas.

Entre el 15 y 16 de diciembre, los habitantes de Alcaraz no tuvieron luz durante toda la noche, perjudicando seriamente a la economía local en panaderías, fábrica de hilados y cámaras frigoríficas. Además, la reiteración de las consecuencias de este servicio infame ha hecho desaparecer datos informáticos del Ayuntamiento, juzgados y oficinas de la ciudad. El colmo llegó el 31 de diciembre cuando los cortes de luz de varias horas hicieron que los

vecinos de Peñascosa tuvieran que comerse las uvas a la luz de las velas. Como botón de muestra de la dejadez, cabe citar que el día 30 la brigada de mantenimiento acudió a subsanar los cortes a las 17,30 horas cuando se había avisado a primera hora de la mañana.

Muchos pensarán que estos casos no son únicos, que abundan en la capital, en la provincia y en todo el país, como se puede comprobar en muchas comunidades de vecinos que no disponen de la llave de acceso a las dependencias de sus contadores, de la que se apodera Ibertrola. Es decir, si usted está en esa situación e intenta ejercer su derecho de saber cómo va el consumo eléctrico de su vivienda, tendrá que esperar a que le llegue el recibo. No se resigne, acuda a una asociación de consumidores, proteste o demande. Muchas comunidades de vecinos ya lo han hecho y ya existen precedentes de fallos a favor del consumidor.

La protesta del ciudadano indefenso es el único camino para detener estas vueltas continuas de fuerza. Ahora, nos avisan de que Ibertrola y Endesa se funden definitivamente, con la aquiescencia de un Gobierno débil que va a permitir que, en el peor de los casos, controlen el 80% del mercado y, en el mejor, el 50%. Eso quiere decir que su poder se va a redoblar para establecer las tarifas que al nuevo coloso le vengán en gana y mantener las líneas en el sentido que estamos viendo. Si a ello le añadimos que algún sindicato ya ha avisado que la reducción de plantilla puede alcanzar a 10.000 trabajadores (un 64%) y que los atentados contra el medio ambiente pueden continuar -en agosto

Fenosa e Ibertrola fueron sancionadas por verter al Tajo al menos 25.000 litros de fuel-oil de una central térmica-, ya no queda más salida que las denuncias públicas y el pataleo ciudadano ante tanta *Ibertrola*.

Estos efectos de la llamada "liberalización", que curiosamente acaban con la competencia, deterioran servicios básicos y desprotegen al consumidor, son más crudos en bolsas poblacionales más vulnerables como es el caso de esos pueblecillos y aldeas serranas a los que nos hemos referido, dejados de la mano de Dios y que sufren las consecuencias del temor de los poderes públicos para poner firme a quien celebra sus boyantes cuentas de resultados en prestigiosos restaurantes cuya iluminación es tan constante como impecable.

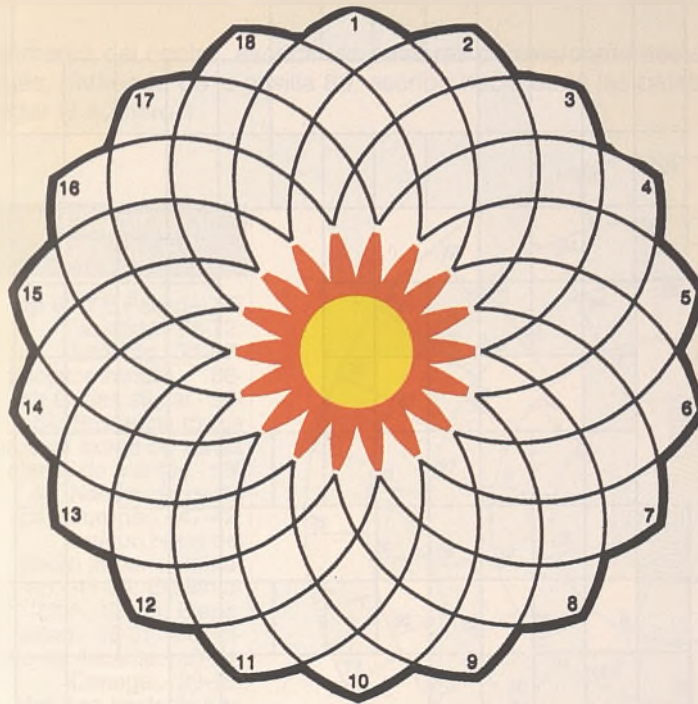


Cristóbal Guzmán

PALABRAS EN FLOR

EN EL SENTIDO AGUJAS RELOJ

- 1: Natural de cierto estado alemán.- 2: Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.- 3: Brujas.- 4: Llorar.- 5: Variedad de cuarzo, pedernal.- 6: Marchito, ajado.- 7: Perfecto y libre de toda culpa.- 8: Incultivado.- 9: Baile portugués.- 10: Planta procedente de Méjico.- 11: Ironía, tono burlón.- 12: Ostentación en el porte exterior.- 13: Me refiero a algo sin nombrarlo.- 14: Pradera.- 15: Rango, jerarquía.- 16: Baja las velas.- 17: Medida de capacidad para líquidos.- 18: Lecho (Pl).



CONTRARIO AGUJAS RELOJ

- 1: Individuo de uno de los antiguos pueblos francos.- 2: Archipiélago del Pacífico.- 3: Machacan, quebrantan.- 4: Franceses.- 5: Preposición.- 6: Puid.- 7: Pasais de dentro afuera.- 8: Estar echado o tendido.- 9: Ave fabulosa.- 10: Insuficiente, limitado.- 11: Cántico que contiene alabanzas a Dios.- 12: Aumento de la glándula tiroidea.- 13: Cierta arteria.- 14: Llano.- 15: Caverna.- 16: Instrumento de agricultura.- 17: Peldaño.- 18: Figurado, persona arisca.

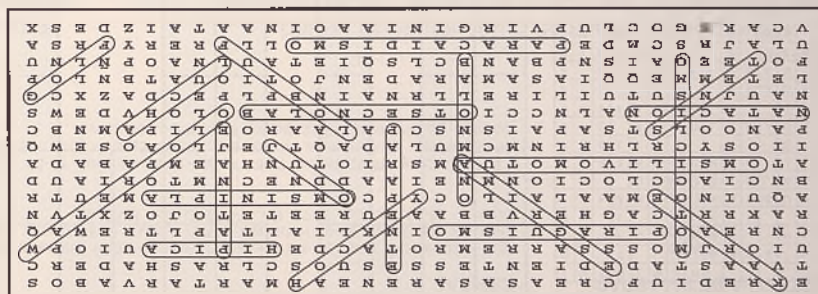
SOPA DE LETRAS

E K R E D I U F C R E A S A S A R E N E A H M A R T A R V A B O S
 T V A A S T A D E D I E N T E S S E S U O S C L R A S H A D E R C
 U I O R J M O S S A R R E M R O T A C D E H I P I C A U I O P W
 C N R E A O P I R A G U I S M O I N K L I A L T A P L T R E W A Q
 R A K R R T C A G H E R V B B A A E U R E E T E T O J O Z X T V N
 A Q U I N O E M A A L A I L O C Y P C O M S I N I P L A M E U T R
 B N C I A C C L O C I O N M N E I A A D D N E C N M T O R I A U D
 A T O M S I L I V O M O T U A M S R I O T U N H A E M P A B A D A
 I I O S Y C R L H R I N M C M U L A D A Q T J E J L O A O S E W Q
 P A N O O L S T S A P A I S N S C P A L A A R O E L I P A M N B C
 N A T A C I O N A L N C C I O T S E C N O L A B O L O H V D E W S
 N A U J N S U T U I L I R E L L R N A I N B P L P E C D A Z X C G
 L E T E M M E Q Q I A S A M A R A D E N J O T I O U A T B N L O P
 F O T E E O A I S N P B A N B C L S Q I E T A U L N A O P Ñ L N U
 U L A J R S C M D E P A R A C A I D I S M O L L F R E R Y F R S A
 V C A K E G O C L U P V I R G I N I A A O I N A A T A I Z D E S X

Buscar 20 deportes

PALABRAS EN FLOR

- | | |
|-------------|-------------|
| 1: Sajón.- | 1: Salio.- |
| 2: Salud.- | 2: Samoa.- |
| 3: Magas.- | 3: Majan.- |
| 4: Gemir.- | 4: Galos.- |
| 5: Silex.- | 5: Según.- |
| 6: Lacio.- | 6: Limad.- |
| 7: Santo.- | 7: Salis.- |
| 8: Yermo.- | 8: Yacer.- |
| 9: Folia.- | 9: Fénix.- |
| 10: Cacto.- | 10: Cortó.- |
| 11: Sorna.- | 11: Salmo.- |
| 12: Boato.- | 12: Bocio.- |
| 13: Aludo.- | 13: Aorta.- |
| 14: Prado.- | 14: Plano.- |
| 15: Arria.- | 15: Grula.- |
| 16: Galos.- | 16: Arado.- |
| 17: Galón.- | 17: Grado.- |
| 18: Camas.- | 18: Cardo.- |



PASATIEMPOS

CRUZADAS

Colocar dentro de los cuadros coloreados las palabras que se ofrecen a continuación:

Palabras de 10 letras

OBJECIONES, ABARREDERA, ARCANGELES, LEGACIONES, LATINIZADA, ALDERREDOR, ABARBECHAR

Palabras de 8 letras

AMARGADA, BOLILLOS, MANCORNIA, LADRARLE, CUELGUEN, IMPRIMEN, SICOPATA, BOLCHACA, MIENTRAS, REBAJABA, GRANZOSO, ABRILEÑO, SABOYANO

Palabras de 6 letras

DUPLEX, TECHAN, ACCION, IDEADA, REFRAN, BERONA, APAGAR, CABALA, NABORI, ESTOFA, TRABAS, CHISPA, ASOLEO, AMELGA, BATIDA BURETA, ESCAPE

Palabras de 5 letras

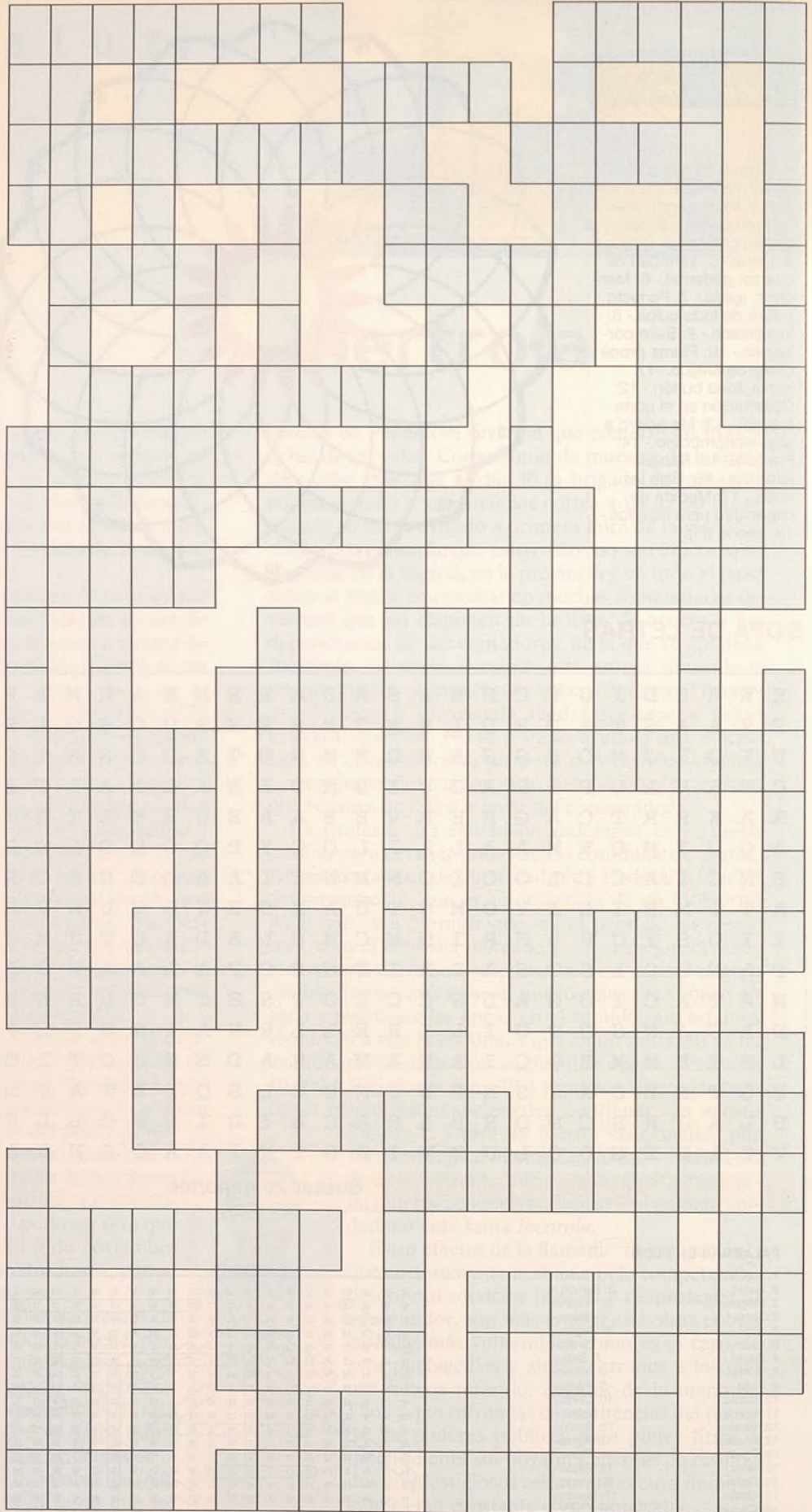
RUBEO, REALA, OSUDA, AYALA, HINCA, JALEO, DAIFA, RIOJA, AIRAR, FLEXO, NARIZ, INANE, ANANA, OESTE, ENSAY, OBICE

Palabras de 4 letras

ESES, ÑUDO, AÑIR, GANA, JIPA, GUAM, AISA, BECA, AZAR, OBUS, ALAR, IGLU, LIAR, FRAY, ARRE

Palabras de 2 letras

AU, OI, DA, NA, AD, AR, DA, EN, BA, OS, OR, JA, UN, ER, GI, AL, BA, TI, ON, BO, DA, EL, BE, AN, AU, ER, OC, FA, EN, UN



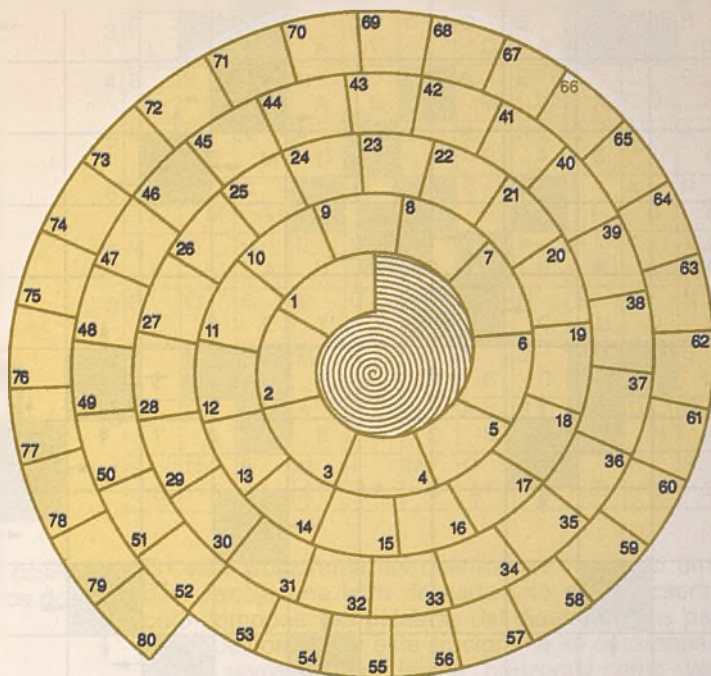
V	O	D	O	R	H	V	M	V	A	R	V	Z	V	E	R	R	A
D	O	I	D	V	I	D	E	I	D	E	I	D	E	I	D	E	I
N	U	N	U	N	U	N	U	N	U	N	U	N	U	N	U	N	U
O	S	O	Z	N	V	G	L	G	N	V	N	A	B	I	T	I	O
I	O	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
C	O	V	N	H	O	O	R	M	A	N	C	O	O	R	M	A	N
C	O	C	I	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
I	D	V	I	B	A	T	I	U	I	B	A	T	I	U	I	B	A
U	V	A	U	J	A	U	R	A	N	B	B	A	N	B	B	A	N
O	N	O	F	L	E	X	O	S	A	B	R	I	L	E	N	O	N
E	L	E	N	E	N	E	N	E	N	E	N	E	N	E	N	E	N
L	R	L	E	S	A	V	A	T	E	S	A	V	A	T	E	S	A
R	I	O	J	V	P	E	R	E	B	A	J	V	P	E	R	E	B
J	R	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N
E	L	N	A	B	O	R	I	D	E	N	A	B	O	R	I	D	E
A	N	A	I	F	A	I	F	A	I	F	A	I	F	A	I	F	A
L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T
E	V	A	R	B	E	C	H	A	C	V	A	R	B	E	C	H	A
E	H	H	E	H	H	E	H	H	E	H	H	E	H	H	E	H	H
A	D	V	A	R	B	E	C	H	A	C	V	A	R	B	E	C	H
E	R	U	B	A	V	E	R	U	B	A	V	E	R	U	B	A	V
R	T	R	A	B	A	S	S	I	C	O	P	A	T	A	S	S	I
R	E	L	G	E	L	E	L	G	E	L	E	L	G	E	L	E	L
Y	V	V	G	I	N	C	H	I	N	C	H	I	N	C	H	I	N
B	P	B	E	C	A	H	B	E	C	A	H	B	E	C	A	H	B
L	A	L	A	M	E	N	L	A	L	A	M	E	N	L	A	L	A

CRUZADAS

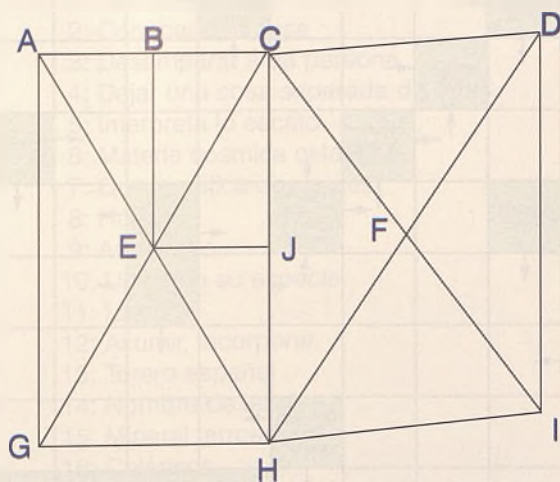
ESPIRAL

Partiendo de la casilla número 1 del centro, escribir las palabras correspondientes a las definiciones hasta llegar al número 80. Después, partiendo de la casilla 80, escribir hacia atrás las palabras correspondientes a las definiciones hasta llegar al número 1.

DEFINICIONES DEL 1-80:	DEFINICIONES DEL 80-1:
<p>A: 1-4: Cierta pez.- 5-8: Corroer.- 9-14: Ciudad romana.- 15-21: Refutar.- 22-29: Engarzado.- 30-34: País africano.- 35-38: Haga una apuesta equivalente a todo el dinero con que responde la banca.- 39-46: Natural de cierta capital hispanoamericana.- 47-51: Regional, municipal.- 52-57: Actuar.- 58-64: Región de Rusia.- 65-70: Trillado.- 71-73: Mordisqueé.- 74-78: Derrotero.- 79-80: Contracción.</p>	<p>B: 80-77: País del SE asiático.- 76-72: Jumento.- 71-67: Escultor francés.- 66-60: Ceder, aflojar.- 59-54: Sustancia tóxica que se extrae de varias clases de plantas.- 53-48: Natural de cierto país europeo.- 47-42: Antiguo reino del Sacro Imperio Romano.- 41-39: Exclamación.- 38-34: Etapa, edad.- 33-31: Municipio de Alicante.- 30-24: Cenagal.- 23-18: Molusco gasterópodo marino.- 17-12: Variedad de esmeralda.- 11-6: Cristalino.- 5-1: Lindar, confinar.</p>



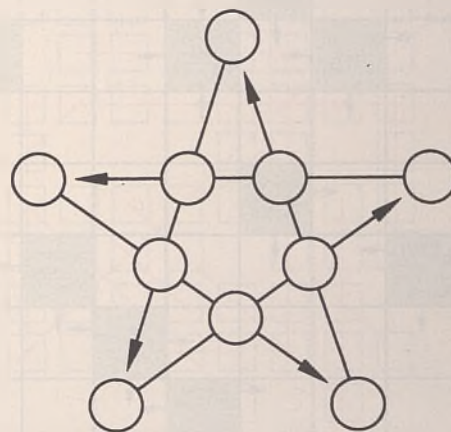
TRIANGULOS



El diagrama está lleno de triángulos. Determine cuántos hay en total.

ESTRELLA DE PALABRAS

- 1: CATA
- 2: ARCO
- 3: MARA
- 4: ABRO
- 5: ELBA
- 6: IDEA
- 7: ORLA
- 8: SALA
- 9: OCRE
- 10: PIDA



Coloque cinco de las diez palabras que se dan arriba en la dirección de las flechas de modo que las palabras compartan las letras como se señala en el dibujo.

A: 1-4: Raya.- 5: B: Roer.- 9-14: Tivoli.- 15-21: Rebatir.- 22-29: Enlazado.- 30-34: Libia.- 35-38: Coper.- 39-46: Habanero.- 47-51: Local.- 52-57: Operar.- 58-64: Ucrania.- 65-70: Mando.- 71-73: Rol.- 74-78: Curso.- 79-80: Al.
 B: 80-77: Laps.- 76-72: Rucio.- 71-67: Rodin.- 66-60: Amanar.- 59-54: Curare.- 53-48: Polaco.- 47-42: Lorena.- 41-39: Bath.- 38-34: Época.- 33-31: Ibi.- 30-24: Lodzai.- 23-18: Nerra.- 17-12: Berlio.- 11-6: Vitreo.- 5-1: Rayer.
 CH, DF, DH, EGH, FHI, EJC, EIJ
 BCE, CDE, CDH, CDI, CEH, CFH, CGH
 20: ABE, ACE, ACG, ACH, AEG, AGH

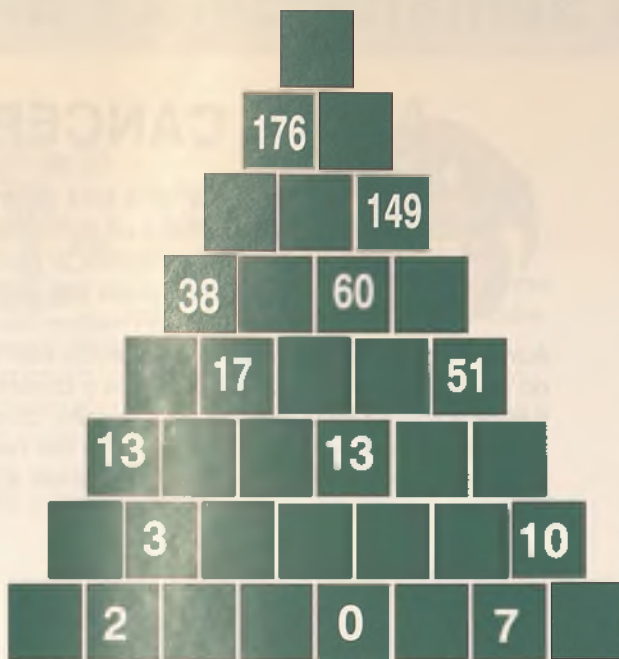
TRIANGULOS

ESPIRAL

ESTRELLA DE PALABRAS:

- 1: Arco
- 2: Abro
- 3: Elba
- 4: Orla
- 5: Ocre

PIRAMIDE NUMERICA



Complete la pirámide colocando un número en cada casilla vacía. Cada número deberá ser igual a la suma de los dos números de las dos casillas inferiores.

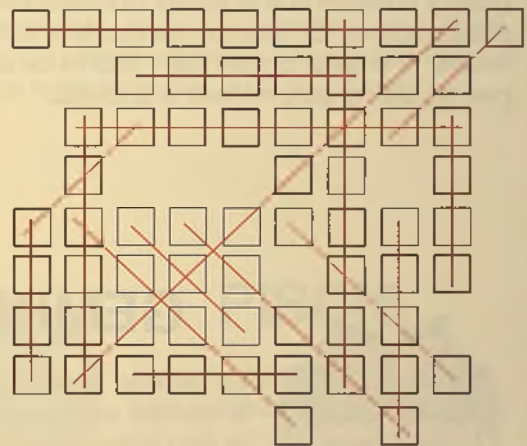
CRUCIGRAMA VISIBLE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	V	R	N	E	C	H	I	A	N	A	S
2	B	E	L	U	Z	O	L	S	T	O	N
3	E	A	R	L	T	S	U	R	A	V	E
4	L			S	O	L	O	S	A		R
5	B			S	A	T	I	C	A		C
6	E	S	T	N	R	E	A	M	E	V	L
7	I	R	E	A	E				T	A	O
8	N	I	N	A		T	E	R	E	C	A
9	D	O	M	O		V	E	R	A	E	I
10	T	A	M	A		M	S	A		E	A
11	A	I	C	A		A		A		I	B
12	M	O	N	E	D	A		A	B	A	T
13	R	I	A	E	D	A	S		R	A	A
14	E	S	E	T	C		A	O	N	S	O
15	N			M	E	C	E	D			S
16	E			N	I	M	E	B	O		L
17	O	U		A	L	I	A	S	A		D
18	T	S		E	R	O	S	A		N	A
19	S	N	E	M	I	M	O	A	T	E	S
20	E	A	L	T	A	S	T	N	R	O	O

En este crucigrama las definiciones han sido omitidas. Escoja una letra de cada uno de los cuadros para componer las palabras del diagrama. Las palabras que componen este crucigrama en ocasiones se leen al revés y deben leerse horizontal como verticalmente.

AJUSTE PERFECTO

- 1: Tiempo pasado
- 2: Conocer una cosa
- 3: Desamparar a una persona
- 4: Dejar una cosa separada de otras
- 5: Interpreta lo escrito
- 6: Materia cósmica celeste
- 7: Que significa dos veces
- 8: Hurte
- 9: Adinerado
- 10: Único en su especie
- 11: Las dos
- 12: Asumir, incorporar
- 13: Torero español
- 14: Nombre de letra
- 15: Mineral terroso (PI)
- 16: Coléricos



11	2	1	4	0	9	7	3
10	3	5	4	9	16	10	
13	8	9	13	25	26		
21	17	22	38	51			
38	39	60	66				
77	99	149					
176	246						
424							

CRUCIGRAMA VISIBLE
 HORIZONTALES: 1: Venezolano; 2: Al total. Sa.; 3: Atca.; 4: lene; 5: aval.; 6: Doma; 7: Tracio.; 8: Ama.; 9: Moneda abat.; 10: Moneda abat.; 11: Emisarios.
 VERTICALES: 1: Validamente; 2: El Romos; Un.; 3: Emanc.; 4: Emano; 5: Emano; 6: Orl.; 7: Lacerar; 8: Alava; 9: adbu.; 10: De Libad No.; 11: Sarcosillos.

AJUSTE PERFECTO
 1: Ayer; 2: Saber; 3: Abando; 4: Astas; 5: Lee; 6: Nebu; 7: Bis; 8: Afame; 9: Rico; 10: Solo; 11: Ambas; 12: Asorder; 13: Solo; 14: Ese; 15: Ocas; 16: Rabijos.

Horóscopo para la semana del 21 al 27

ARIES



No trates de hacerle la competencia a nadie ni intentes impresionar a esa persona interesante, porque no lo conseguirás por más que te esfuerces. Tus problemas económicos son menos graves que en días pasados y no necesitas recurrir a artimañas indignas de ti para salir a flote. En cuanto al amor, no hagas las cosas aún más difíciles con tu obstinación; sé sincero y no des ningún paso en falso.

CANCER



Tu forma física será durante esta semana un tanto baja. Verás enemigos y fantasmas por todas partes y te atormentarás sin ningún motivo real. Aunque opines lo contrario, tus proyectos van tomando lenta, pero progresivamente, forma y consistencia, y la perspectiva no puede ser más risueña. Lo que necesitas es confiar en la gente y no ser tan receloso. Nadie trata de ponerte la zancadilla ni desea aprovecharse de ti.

TAURO



Los problemillas de salud que te preocupaban pertenecen ya al pasado y vuelves a tener el tono vital y la energía que siempre te han caracterizado. De todas maneras, pon orden en tu vida y no corras riesgos innecesarios. En el plano laboral, tu entusiasmo será contagioso y contarás con el apoyo incondicional de tus colaboradores. En el amor, las interferencias de un familiar te crearán problemas y habrás de acutar con pies de plomo para no herir a tu pareja.

LEO



Deberías comprender de una vez por todas que lo más importante para superar tus problemas es la buena comunicación con tu pareja. Huye de cualquier discusión motivada por los celos y no seas impulsivo. Actúa de forma lógica y no te engañes a tí mismo. En el terreno profesional, continúa manteniéndote en segundo plano y no trates de eclipsar a nadie, porque no lo conseguirías. Combina trabajo y placer y obtendrás mejores resultados.

GEMINIS



En general, puede decirse que la semana se presenta excelente para todos los nacidos bajo este signo. Tu forma de expresarte magnetizará a la gente y comunicará a tus compañeros tu potente energía. Tu visión se hará más amplia y de conjunto y, al no pensar continuamente en los detalles, llegarás a soluciones prácticas y definitivas. En el plano sentimental, controla tus emociones y no te crees problemas innecesarios.

VIRGO



Actúa de forma lógica y no dejes escapar la oportunidad única que se te presentará esta semana. Aunque tengas que realizar un poco de esfuerzo, el dinero te lloverá y pronto saldrás de apuros. En el aspecto sentimental, una carta que llegará de lejos te causará gran sorpresa y te llenará de incertidumbre. Tu confusión de ideas será grande y puede que, de pronto, veas venirse abajo todos tus planes.

de Enero



LIBRA

Si deseas que tu negocio prospere, trata de ser realista y no des rienda suelta a tu imaginación desbordante. No actúes de forma independiente y piensa que el trabajo en equipo es fundamental en tu profesión. En el plano amoroso, confía plenamente en tu pareja, aunque te parezca que ésta se muestra un tanto esquiva y extraña. Huye de toda discusión si no quieres que las cosas se compliquen un poco y, ante todo, mantén a tu familia política a raya.



CAPRICORNIO

La semana se presentará favorable para poner en práctica tus proyectos. Pero domina tus nervios y reflexiona antes de dar órdenes a nadie. En el plano amoroso las cosas discurrirán bien si no persistes en ese estúpido orgullo. Cuida más tu aspecto exterior y piensa que es algo importante para tu pareja. En lo relativo a la salud, te sentirás bien y muy relajado, pero deberás huir de las corrientes, porque te mostrarás particularmente sensible a los catarros.



ESCORPIO

Debería darte vergüenza abandonarte de esa forma. Aunque no sea más que por los que te rodean, tendrías que cuidarte más y no hacer chaladuras. Piensa que no esás solo en la vida; tienes responsabilidades y gente a tu cargo, y es muy cómodo echarlo todo a rodar por un ataque de vagancia y dejadez. En el fondo lo que te ocurre es que eres un egoísta que sólo piensa en sí mismo.



ACUARIO

Esta semana tendrás oportunidad de conocer a gente nueva, con lo que podrás ampliar el campo de tus negocios. Tendrás suerte en el plano económico, pero deberás manejar el dinero con cautela. Protege tu reputación y piensa que las críticas podrían perjudicar mucho a tu carrera. En el plano amoroso recobrarás la calma perdida, aunque tu indecisión será, como de costumbre, tu mayor enemigo. Piensas que la frialdad es un arma poderosa, pero te quivocas.



SAGITARIO

Tu salud será perfecta esta semana, aunque sigas obsesionado por esas molestias imaginarias. Lo que tienes que hacer es concentrarte en tu trabajo y dedicarte de lleno a la nueva tarea que te han encomendado. Emplea tu imaginación para convencer a la gente de tus ideas y no te des por vencido tan pronto. En el plano afectivo, las confidencias de alguien que dice llamarse tu amigo, te llenarán de inquietud, aunque en realidad sin ningún motivo.



PISCIS

Tu forma física será buena, pero deberás tener cuidado con los contagios y habrás de cuidarte un poco más y dormir todo lo que puedas. El terreno se presentará despejado en el terreno profesional; cada día pisas más firme en tu trabajo y tu autoridad aumenta. Pero trata de concentrarte en una sola cosa o no lograrás nada de lo que te propones. En el amor, adopta una actitud más conservadora y no juegues con fuego.

SIETE ERRORES



1.- Retrovisor.- 2.- Impulso.- 3.- Faro.- 4.- Intermitente.- 5.- Matorral.- 6.- Humo.- 7.- Aleta

Este crucigrama tiene 31 cuadros negros

CRUCIGRAMA BLANCO

HORIZONTALES.-

1: Adverbio de tiempo.- 2: Al revés, término.- 3: Operante, activo.- 4: Procedente (Fem. y Pl).- 5: Girad. Contéplolo.- 6: Al revés, pronombre personal. Al revés, fluir. Contracción.- 7: Pasa rozando. Grupa de las caballerías.- 8: Alga. Nombre de mujer. Exclamación (Pl).- 9: Al revés, tostada.- 10: Apuro.- 11: Hostiga.

VERTICALES.-

1: Municipio de Bolivia.- 2: Municipio de Tenerife.- 3: Al revés, modelo, ejemplar. Municipio de La Coruña.- 4: Pretextara. Afluente del río Paraguay.- 5: Rozadura, lesión. Al revés, opine.- 6: Al revés, hortaliza. Representante, legado.- 7: Al revés, en la religión hindú, encarnación terrestre de alguna deidad, en especial Visnú. Al revés, río de Francia.- 8: Al revés, continente. Terminación del aumentativo.- 9: Preparación, prevención. Al revés, recen.- 10: Al revés, pez teleósteo comestible.- 11: Exclusiva (Pl).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

Eta 1, columna 1 y 11; fila 9, columna 1 y 11; fila 10, columna 1 y 11; fila 11, columna 1 y 11; fila 11, columna 1, 2, 3, 9, 10 y 11; fila 9, columnas 1 y 11; fila 10, columnas 1, 2, 10, 11; fila 11, columna 1, 2, 10, 11; fila 11, columna 1 y 11; fila 11, columna 1, 2, 3, 9, 10 y 11.

Se señalan a continuación los cuadros negros:

HORIZONTALES: 1: Ahora.- 2: olebaca.- 3: Operativo.- 4: Origneras.- 5: Rolad Vedlo.- 6: ut ranam.- 7: Rasa.- 8: Ova.- 9: adacorb.- 10: Apralo.- 11: Acosa.
VERTICALES: 1: Orujo.- 2: Ortava.- 3: opt. Sada.- 4: Alegara.- 5: Herda.- 6: oban.- 7: rava.- 8: arena.- 9: Avo.- 10: calcab.- 11: Soias.

CRUCIGRAMA BLANCO



CASTILLA - LA MANCHA. UNIDOS POR EL AVE

**AVE POR
ALBACETE
CONSEGUIDO**

Castilla-La Mancha ha entrado en el siglo XXI...
a alta velocidad.

**Gracias al esfuerzo de todos y al acuerdo, el AVE pasará
y tendrá parada en TOLEDO, CUENCA y ALBACETE**

Las cinco capitales de provincia de la región, además de Puertollano, Alcázar de San Juan, y próximamente Talavera de la Reina, estarán conectadas entre sí por el tren de Alta Velocidad. También con Madrid y con todo el Levante y tendremos enlace directo con la Alta Velocidad europea.



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha

www.jccm.es

Tu nueva **Tienda Keraben** en Albacete tiene ahora un exclusivo regalo para ti.



En tu Tienda Keraben
podrás encontrar todo lo
que necesitas para renovar tu hogar.
Además, si vienes antes del 28 de febrero,
te regalamos un exclusivo **kit de productos de baño**.



Rellena este cupón con tus datos y entrégalo en tu Tienda Keraben

Nombre.....

Apellidos.....

Calle.....

Ciudad..... C.P.....

Estos datos pasarán al Fichero de Keraben, S.A. para posibles fines comerciales. Ud puede acceder a ellos, rectificarlos o cancelarlos (LO 15-99).



CERÁMICA

HIDROMASAJE

MUEBLES DE BAÑO

GRIFERÍA

SANITARIOS

C/ Primero de Mayo, 1
(Frente a Carrefour)

Keraben
Tiendas