

Dominical



Un hogar para los enfermos psíquicos

Afaeps proyecta una
residencia para mayores



19 de Marzo día del Padre



Papá, ¿has sido
bueno este año?...

La Tribuna
de Albacete

Día del Padre

PORQUE SE MERECE
LO MEJOR



*Cronómetro en Acero. Brazaletes Oyster.
Hermético hasta 100 m. de profundidad.
Automático. Cristal Zafiro. Esfera negra.*

- El concurso consiste en el sorteo de un reloj Rolex. Referencia 15.200/78350. El sorteo se celebrará ante Notario el próximo día 26/3/2001 en La Tribuna de Albacete.
- El nombre de la persona agraciada se publicará en el diario La Tribuna de Albacete el día 27 de Marzo de 2001.
- El premio se entregará el miércoles día 28 de Marzo de 2001, en la joyería MOMPÓ, Marqués de Molins, 15.
- Para participar en el concurso, deberá rellenar el cupón que figura en esta misma página y depositarlo, dentro de un sobre, o enviarlo a La Tribuna de Albacete, Paseo de la Cuba, 14. En el sobre deberá figurar, necesariamente, "Concurso LA TRIBUNA-MOMPÓ- DIA DEL PADRE".
- El premio no podrá ser canjeado por ninguno otro premio, ni por dinero en metálico.
- Entrarán en el sorteo todos los cupones que se reciban hasta las 13 horas del día 26 de Marzo de 2001 y que cumplan los requisitos antes mencionados.
- No podrán participar en el mismo los empleados de La Tribuna de Albacete ni de la joyería MOMPÓ, ni sus familiares directos.

© BODINE S.A. 5/20 050

Recorte y deposite o envíe el presente cupón a La Tribuna de Albacete, Paseo de la Cuba, 14 y participe en el sorteo que se realizará el próximo día 26 de Marzo de 2001.



Nombre

Dirección

Teléfono

D.N.I.



Para participantes menores de edad, rellenar D.N.I. del padre o tutor.

mompó
joyero

6

AFAEPS, un proyecto ambicioso para 'sus mayores'

AFAEPS presentó recientemente la maqueta de un ambicioso proyecto que tendrá como destinatarios a sus mayores cuando sea una reliadad la residencia de la tercera edad que en breve quieren comenzar a construir. Para ello, son muchas las fuerzas que hay que unir, ya que el coste total superará los quinientos millones de pesetas.

10

Elcheños del siglo XX

Bajo el epígrafe de "Elcheños del siglo XX, Breve bosquejo histórico 1900-2000", el Ayuntamiento de Elche de la Sierra ha sacado una publicación que recoge los principales acontecimientos del pasado siglo.

ELCHEÑOS DEL SIGLO XX



Breve Bosquejo Histórico

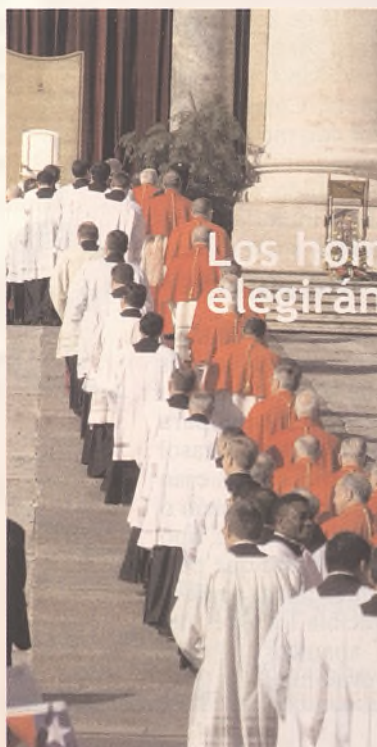
1900 · 2000

ELCHE DE LA SIERRA (ALBACETE)

12

Los hombres que elegirán al próximo Papa

Juan Pablo II celebró recientemente el octavo consistorio de su pontificado en el que impuso el capelo cardenalicio a 44 nuevos purpurados, de ellos uno español, dando vida al Colegio cardenalicio más numeroso de la historia de la Iglesia Católica, del que puede salir su sucesor.



La Tribuna

Dominical

La Tribuna Dominical
Número 148 (2ª época)
11 de Marzo
2001
Portada:
JOSEMA MORENO

La Tribuna
Dominical
Depósito Legal: AB-459-1996
Director
Dimas 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:
Eliseo Soria
Madrid: José 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



El abanico

Con un suave movimiento, coqueto, lleno de mimosidad lejana, servía de pantalla a la mirada interrogante, atractiva y seductora de aquella mujer que, con el pestañeo lento y cadente, hablaba con los ojos a aquel hombre que, embobado, la contemplaba desde el quicio de aquella puerta, o sentado en la butaca de un teatro. Aquel adminículo, lleno de algo esotérico, que con los graciosos movimientos que las manos femeninas le imprimían, servía para infinidad de diálogos silentes, citas sin fecha, y besos sin labios: el abanico. Ese esquema sintetizado de auténtica condición serena, era arma preciosa en los tiempos que ahora vemos distantes, porque se ha ido perdiendo ese juego romántico de los pliegues y cierres de ese objeto tan femenino, de colores consonantes con la vestimenta y portador de infinidad de mensajes escritos en el aire y en sus movimientos para generarlos.

Sujeto a tantas condiciones castizas de España, parece como un rumor de lejanía que irrumpe por los veranos, en las manos de señoras ya de cierta edad; que siguen utilizándolo, no solamente para producirse aire con que paliar los calores, sino como complemento de su indumentaria, portándolo en la mano con esa prestancia femenina, y llenando huecos de minutos de silencios. O aquellas en las plazas de toros, que redondean el colorido de esa acuarela viva de tradiciones y costumbres de esta tierra española. Conjuga de manera sorprendente con los peinados con moño y los claveles rojos o blancos sujetos al mismo, mientras que en su vaivén delicado de airear, va dejando el mensaje de elegancia innata, cuando la mujer pone su garbo y aire en los movimientos suaves, pero cuajados de esa presencia singular y sencilla de él.

Vino de China, donde era símbolo de realeza; sobre todo el que estaba constituido con un país de plumas con un mango muy largo, donde no solo tenía la finalidad de producir aire para refrescar, sino que también servía como parasol y espantamoscas. En principio, todos ellos eran rígidos, con el país en forma de hoja, corazón o loto, y hecho de plumas, paja o fibras de tipo vegetal, y una vara larga en el extremo que permitía que el servidor que lo manejaba, pudiera estar a distancia de la que recibía los aires del mismo. Este tipo de gran abanico era muy característico de los pueblos orientales. En Gre-

cia y Roma, y posteriormente en Oriente, se usaron unos de mango corto, - a veces sin él-, rígidos, en forma de hoja y disco, que perduraron hasta el siglo XVI, y que todavía siguen utilizándose; son los llamados *paipái*. Había otros, que funcionaban como una giraldilla, al rotar sobre el eje del mango o empuñadura, cuando a ésta se le imprimía un vaivén. Muchos, muchísimos modelos y variantes de cada uno, hasta llegar al actual abanico plegable, que es oriundo del Japón, con pie de varillas, que se abre en semicírculo llamado país. Se construye de tela, papel o piel, pintado a mano en la mayor parte de los casos, con flores y dibujos consonantes con el uso a que haya de dárseles. Tuvo un gran apogeo en la época de Isabel II, llamán-

dose a los que proceden de esta época, *isabelinos*, por su variada y extensa riqueza constructiva de carácter artesanal. Actualmente, aunque ha perdido importancia como prenda u objeto de la indumentaria femenina, se siguen fabricando industrialmente, bajo parámetros propagandísticos y en pocos casos ornamentales.

El abanico está unido, de una manera muy simbólica y espiritual, a la copla, a esa manera de expresar los sentires de nuestra cultura. La poesía

cantada, canción lírica breve que conlleva ese relicario de costumbrismos, que és más canción porque la arroja la mantilla por detrás y el abanico por delante; y se plasmó como un cuadro de antepasados bellos, en la retina de quienes lo contemplan. En esos momentos de voz abierta a la expresión dorada del cantar, el abanico se recrea en el vaivén de su esbozo aireado, tapando miradas y sirviendo de escabel a la recreada postura de tristeza de quien canta aquel verso corto, hecho tonadilla de amores.

En las arcas de las abuelas, entre refajos y camisas de lino, entre mantones y chales, entre mantillas, ientre tantas cosas varadas en el recuerdo!, siempre aparecen aquellos abanicos, pericones, con el país de encaje rematado en puntillas de preciosismo inacabable. Y se guardan, con la veneración de algo que ahora no se hace, en esas cajas especiales para colgarlos y lucirlos ostentosamente en las saletas o lugares consonantes.

Los abanicos, como tantas otras cosas bellas de nuestros antecesores, se quedan en el cajón de los recuerdos, con las nostalgias que muchos de ellos guardaron entre sus varillas y telas. Con el sabor de una feminidad más consonante con otros tiempos, donde el abanico fue intermediario de suspiros, voces mudas y besos distantes.

En las arcas de las abuelas siempre aparecen aquellos abanicos pericones, con el país de encaje rematado en puntillas de preciosismo inacabable



Martín
Giménez
Vecina

Los domingos, dibujos animados



Bernardo
Goig



Adelaida Puñal

Tararen la música de Heidi, e imagínense cantando a nuestra concejala Adelaida Puñal:

“Abuelito, dime tú,
cómo ser una tráfuga;
abuelito, dime tú,
cómo cobrar un buen sueldo.
Quiero vivir del cuceeeento,
quiero vivir sin dar gooooolpe.
Abuelitoooo... con Bono hasta el final,
siempre estaré.
Olió, l-iu, l-iu, olió, l-iu, l-iu...”.

AFAEPS: **pe** futuro y **en**

TEXTO: PEDRO J. GARCIA FOTOS: JOSEMA MORENO

AFAEPS (Asociación de Amigos y Familiares de Enfermos Psíquicos) camina con paso firme hacia su décimo aniversario, con muchos logros a sus espaldas en favor de este colectivo y con varios proyectos, a corto plazo, que buscan el mayor bienestar posible para los enfermos psíquicos.

Pedro Ortiz es el presidente de AFAEPS y comenta la andadura de esta asociación. "Esta asociación se constituyó el 4 de mayo de 1992 por un acta fundacional de 28 familias y el 6 de junio del 93 ya creamos un centro de asistencia sociosanitaria que tenía como objetivo integrar a los enfermos en un centro ocupacional, en la calle de la Feria. Allí comenzamos a tener a los veintiocho enfermos procedentes de otras tantas familias que habían sido las creadoras de AFAEPS. Se realizaban labores puramente de terapia ocupacional, abriéndoles una puerta a la formación en actividades como pintura o cerámica".

En este caminar de AFAEPS, el 1 de enero de 1996 la Diputación Provincial "nos dio posesión de lo que es la sede de AFAEPS en la antigua Casa Cuna. Esta cesión gratuita del edificio y superficies anexas, con un perímetro de superficie de 9.480 metros, permitió que aquí se pudieran instalar todas las actividades que allí realizábamos y ampliadas a lo que es un centro de rehabilitación psicosocial y laboral. De esta forma, se trabaja en madera, en manipulados para empresas como Ajusa y Styb, pero principalmente en artículos de madera".

De esta forma, se ha pasado de la labor de 28 familias que fundamentalmente consiguió sacar a los enfermos de las casas, descargar a las familias y tenerlos ocupados a lo que hoy constituye un centro de rehabilitación social y laboral que "es un dispositivo fundamental dentro de las estructuras que se contienen en el Plan de Salud Mental de Castilla-La Mancha 2000-2004".

En la actualidad, en AFAEPS hay 95 personas que asisten a los programas individualizados de rehabilitación psicosocial y laboral (PIR), "de los que algunos

están derivados desde la unidad de salud mental, creada por el plan antes citado y la mayor parte, los que nosotros hemos derivado desde nuestro centro anterior y que permanecen aquí en jornada completa, en labores de ocupación y formación profesional, además de las de rehabilitación. De todos ellos, siete están en el centro especial de empleo, que también está instalado en estos locales".



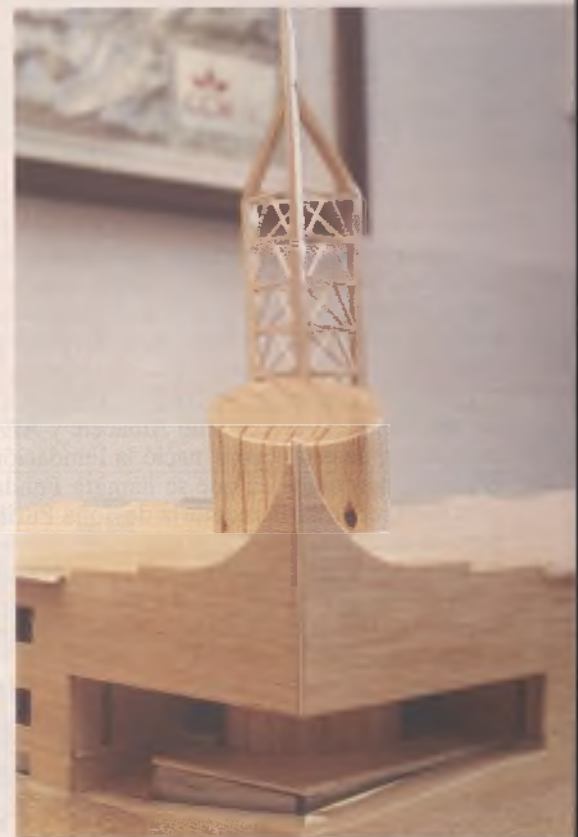
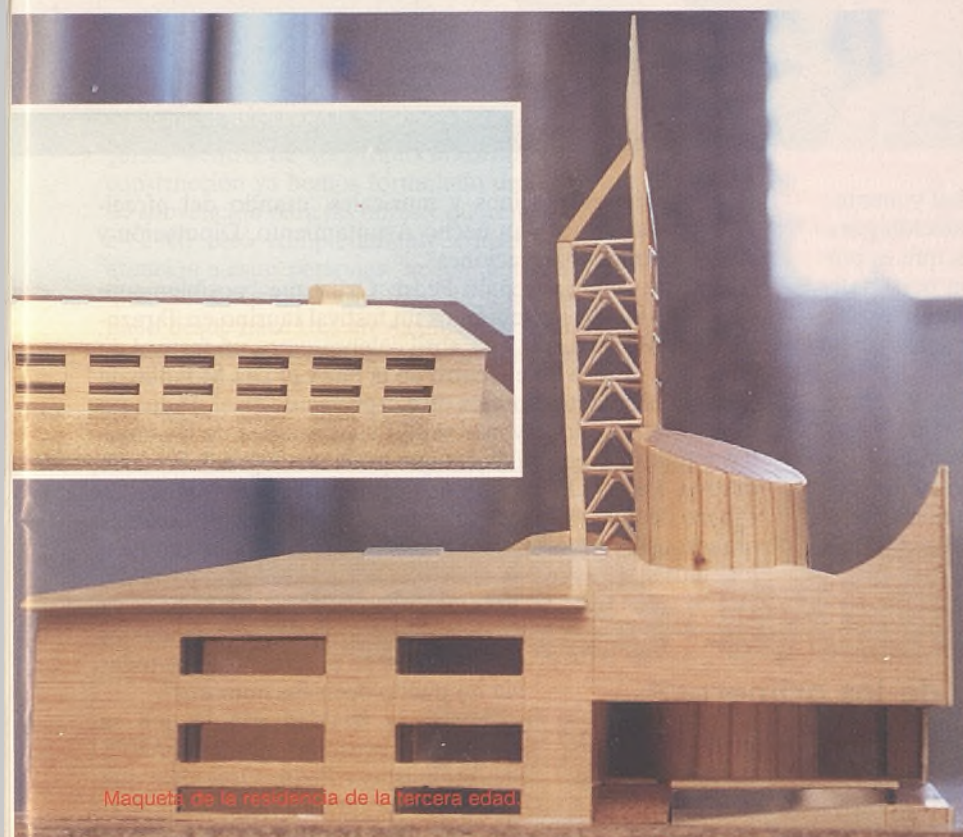
Para Pedro Ortiz, lo que es importante desde que se

puso en funcionamiento la asistencia en el área sociosanitaria es que desde AFAEPS se tienen creadas cuatro áreas para la reinserción sociolaboral de las personas con algún tipo de trastornos mentales. "Esos pilares son el centro de rehabilitación psicosocial y laboral; la atención de los enfermos en el centro ocupacional; el centro de

En AFAEPS hay 95 personas que asisten a los programas individualizados de rehabilitación psicosocial y laboral

atención sociosanitaria de rehabilitación infanto-juvenil, que se encuentra ubicado en el local de la calle de la Feria y allí hay 18 niños con edades entre los cuatro y los dieciséis años, todos ellos con trastornos mentales severos de la personalidad; y el centro especial de empleo, donde hay siete trabajando con un contrato laboral por tiempo indefinido y retribuidos con el salario mínimo interprofesional". Añade Pedro Ortiz que "con estas cuatro áreas trabajamos para suplir, en cierto modo, deficiencias que tiene la administración. Los enfermos mentales, como tales, tienen que estar atendidos por los servicios sanitarios y sociosanitarios. En este momento, en virtud de un convenio que firmamos anualmente con la Consejería de Sanidad tiene soporte de financiación para todo el gasto de este área. Así, once empleados (tres psicólogos, un terapeuta ocupacional, un administrativo, un trabajador social y cinco educadores-monitores), que son la plantilla del centro de

nsando en el sus mayores



rehabilitación, más el coste de las actividades de mantenimiento del centro está soportado con financiación de la Consejería de Sanidad”.

Por otra parte, el Centro Especial de Empleo recibe ayudas de la Diputación, “que también sirven para la financiación de lo que se realiza en la provincia, donde atendemos a la población de Nerpio en unos cursos de formación y estamos creando estabilidad en Peñas de San Pedro y La Roda con vistas a establecer allí otros dos centros”.

En cuanto al número de personas con enfermedades psíquicas que hay atendidas en la provincia de Albacete, Pedro Ortiz hace una puntualización y señala que “la atención es otra cuestión. La realidad demuestra con datos estadísticos comprobados que el 1% de la población es enfermos mentales con el diagnóstico de esquizofrenia; otro 1% es de depresivos; y otra área que son los trastornos de la alimentación que afecta al 1,5% de

la población, mayoritariamente mujeres. En su conjunto, demuestra que hay más de un 5% de la población que tiene problemas de atención en salud mental. Junto a ellos tenemos a los adictos a la droga, los adictos al alcohol, los adictos al tabaco..., una gran parte de cuya población también termina con trastornos mentales”.

De toda esta población que sufre los problemas de enfermedad, a la población que se atiende es difícil cuantificar y Pedro Ortiz añade que “nosotros sólo podemos decir que en AFAEPS hay registrados más de 150 enfermos mentales en nuestro centro. Unos pasan, otros se recuperan y otros tienen que estar ingresados en otro tipo de residencia. De esos más de 150 enfermos que han pasado por AFAEPS y que cuentan entre los asociados, 95 asisten de manera permanente no sólo al centro de Albacete, sino también a una delegación que tenemos en Casas Ibáñez”.

Con la infraestructura existente, desde AFAEPS se



Los chavales de AFAEPS trabajando en el montaje de bolígrafos.

pensó que básicamente se podía tener estabilidad y mantenerse, por lo que “pensamos en crear una fundación para acometer lo que es nuestro problema de futuro, que es por un lado la creación de un organismo tutelar con personalidad jurídica y, por otro, crear una residencia para mayores con el fin de que la mayor parte de estas personas estén atendidas a partir de una edad determinada”.

La citada fundación se creó en septiembre del 97 entre las asociaciones AFAEPS de Albacete y AFAEM de Villarrobledo y, de esta forma, nació la Fundación Familia. “En principio pensamos en que se llamara Fundación Purificación para recordar la memoria de doña Purificación Urrea, pero al incorporarse también las familias de Villarrobledo terminamos denominándola Fundación Familia”.

Desde la creación de esta fundación, lo primero que se hizo fue comenzar a buscar suelo para construir la citada residencia. “Al final lo hemos obtenido dentro de nuestro recinto de superficie. Así, en el pleno del 16 de enero de 2001 la Diputación accedió a concedernos el uso gratuito de todas estas superficies, con la autorización expresa de que la Fundación Familia pueda construir la residencia”.

El proyecto para la residencia se encargó hace un año al arquitecto Luis Martínez Candell, vicepresidente de AFAEPS, y recientemente fue presentada la maqueta, aunque no se fijan una fecha concreta para comenzar las obras, “ya que tenemos un presupuesto que cubrir superior a los quinientos millones. El presupuesto del arquitecto está en 441 millones, a los que hay que sumar los de instalación de mobiliario y demás”.

Para completar este presupuesto, la primera medida fue una propuesta de la asamblea de familias fundadoras para ver los posibles recursos y es el patronato el que tiene que aprobar esta propuesta. Como fundación privada hemos entendido que lo primero es asumir la aportación por donaciones y demás medios que estimemos necesarios, hasta un 20% del presupuesto. Otras fuentes de financiación tienen que ser las entidades públicas como Consejería de Sanidad y Bienestar Social, Diputación, Ayuntamiento y Cajas; por otro lado los Bancos, las fundaciones y otras entidades de carácter privado. Finalmente, programar espectáculos

como festivales taurinos y musicales, usando del ofrecimiento que ya nos han hecho Ayuntamiento, Diputación y algunas otras organizaciones”.

En este sentido, señaló Pedro Ortiz que “posiblemente en el mes de abril celebremos un festival taurino en Tarazona de la Mancha, el 19 de abril celebraremos un festival de baile y de música en el Teatro de la Paz y el Día Mundial de la Salud Mental tendremos otro espectáculo en el Auditorio Municipal. A ello hay que sumar cuestaciones de las familias y todas las posibilidades que podamos lograr”. Por este motivo, Pedro Ortiz dijo que “primero debemos tener un esbozo de cuál es la respuesta que nos den las instituciones para la parte importante del presupuesto. Lo que también tenemos claro es que las familias van a asumir esa parte del

presupuesto que antes señalaba y ya hay algunas aportaciones individuales de un millón de pesetas, aunque todavía no puedo decir los nombres”.

Pese a la frialdad con la que se hacen las previsiones, desde AFAEPS son optimistas y Pedro Ortiz dice que “nos gustaría que las obras comenzasen este año porque todos estamos muy ilusionados, pero cuando empecemos a echar hormigón debemos tener cuando menos una

posibilidad realizable de que el proyecto de ejecución de obra no se interrumpa. Por eso, tengo que pensar que lo más lógico es que las obras comiencen a principios del próximo año y que en un plazo máximo de tres años tengamos edificada la residencia”.

La residencia, según la maqueta, tiene tres plantas y forma de L con el fin de conseguir el mejor aprovechamiento de la luz natural. En cuanto a las plantas, “hay una que será el semisótano, donde se ubicarán todos los servicios, salones de actividades y talleres, incluso una piscina cubierta. Después habrá una primera planta o planta de calle, a un nivel un poco más elevado que la propia rasante de calle y aquí se ubicarán todos los despachos administrativos y de profesionales, al tiempo que la mayor parte de esta planta será también para la estancia de residentes. La última planta estará dedicada en su totalidad a la residencia de mayores, excepto la parte final, con unas ocho camas, para ser utilizada por personas que tienen que estar constantemente asistidas y que nosotros llamamos unidad psico-

Uno de los primeros objetivos de la Fundación Familia era la creación de esta residencia



Lugar donde se ubicará la residencia.

geriátrica. Rodeando el espacio interior tendremos una zona ajardinada y unos porches junto a las dos salidas interiores que permitirán la estancia de los residentes". Añade Ortiz que hay que comentar un dato importante "y que ha tenido en cuenta el arquitecto. Como el futuro demandará más necesidades, la estructura básica de esta residencia permitirá edificar una cuarta planta sobre las ahora diseñadas".

Aquí no acaban las obras de AFAEPS y sobre el actual centro, en la planta superior, "queremos hacer una obra de adaptación para tener una miniresidencia para usuarios del centro, que son enfermos mentales y aunque no son mayores tienen necesidades porque o vienen de los pueblos o porque la familia no puede acogerlos dentro de su propio entorno. Para esa construcción ya hemos formulado una solicitud de subvención para las obras y queremos que en el 2002 esté completamente construida". La atención a estas personas "actualmente la suplimos con pisos tutelados. Uno lo tenemos ocupado desde hace tres años con cinco hombres y ahora esperamos que se nos conceda otro piso para cinco mujeres".

Plan de Salud Mental de Castilla-La Mancha

Este plan se ha visto reforzado por la ley de ordenación sanitaria y en el mismo están contenidas todas las acciones e iniciativas que se tienen que adoptar para una plena asistencia de salud mental. El plan fue aprobado por las Cortes regionales el 11 de enero del año pasado. "En este primer año se han llevado a efecto las acciones previstas según calendario y que son la planificación administrativa y la creación de la comisión consultiva, encargada del análisis del grado de eficacia del plan".

Sobre este grado de eficacia dijo Ortiz que "en cuanto a dispositivos a crear como los centros de rehabilitación está cumplida y en Albacete y provincia se han creado los tres centros de rehabilitación psicosocial que se preveían (Albacete, Villarrobledo y Almansa). Por otra parte, las UME (Unidades de Media Estancia), que todavía competen a las diputaciones provinciales, no se han

creado; están en fase de proyecto y me consta que la Diputación de Albacete tiene un borrador de proyecto y de programa, en fase de adjudicación, para hacer una Unidad de Media Estancia frente al centro de AFAEPS. Esperamos que se cree dentro del plazo que marca el Plan de Salud Mental".

Añade Pedro Ortiz que, a través de los representantes de las familias, "vamos a denunciar que el Insalud sigue sin cumplir lo que le corresponde como competencias propias, que es, en primer lugar, una plena atención en las unidades de agudos, y en segundo, que no ha creado los hospitales de día para adultos ni los hospitales de día para asistencia infanto-juvenil, ni la asistencia a los trastornos de la alimentación. A pesar de nuestra demanda constante no vemos posibilidades de creación a corto plazo y por eso tenemos muchas quejas".

¿Cataratas? todavía tienes mucho por ver

La vida está llena de imágenes hermosas que no te puedes perder. En el Instituto Oftalmológico de Albacete creemos que con una simple operación de cataratas verás mejor todo lo que te rodea. Ponte en nuestras manos y recobrarás

la visión y las ganas de vivir. Ponemos a tu disposición la más avanzada tecnología y un equipo médico al más alto nivel especializado en la cirugía de cataratas. Porque todavía tienes mucho por ver.

Cirugía Refractiva.
Miopía, Astigmatismo,
Hipermetropía.
Láser Excimer.
Técnica Lasik

Cirugía
Plástica Ocular
y Láseres Co₂
y Erbium

I+D
Investigación
y Desarrollo

Retina-Vitreo
y diabetes Ocular
Oftalmología
Pediátrica

Neurooftalmología

Genética Ocular

Glaucoma

Optometría:

Baja Visión
Ortóptica
Rehabilitación Visual
Contactología



Colaboramos con:



INSTITUTO OFTALMOLÓGICO DE ALBACETE

C/ Octavio Cuartero, 4

Servicio de Urgencia 24h: 630 99 40 24 Fax: 967 22 56 17
http://www.oftalio.com e-mail: albacete@oftalio.com

Tel: 902 44 44 66



El siglo XX en Elche

Bajo el epígrafe de "Elcheños del siglo XX, Breve bosquejo histórico 1900 - 2000", la Concejalía de Cultura del Ayuntamiento de Elche de la Sierra ha sacado a la calle una publicación que se hace eco de los acontecimientos más importantes de este siglo apurado recientemente. El pueblo de Elche de la Sierra hace memoria de un siglo cargado de hechos relevantes y lo hace de la mejor manera posible, a través de un homenaje a sus gentes, a este pueblo y a sus costumbres.

Datos de enorme trascendencia se añan a otros de menor entidad pero que sin duda vienen a retratar a un pueblo que evoluciona con los nuevos tiempos agarrado a sus tradiciones más ancestrales.

No viene mal refrescar la memoria y hacer balance de un tiempo que se nos antoja decisivo, y que el nuevo siglo, a buen seguro, abre más interrogantes que seguridades.

En la presentación de la publicación Domingo del Val Perdigueros, alcalde de Elche de la Sierra, dice de este libro que: "son páginas que sirven de referencia a nuestros hijos y, a su vez, servirán a los hijos de nuestros hijos." En parecidos términos se expresa a La Tribuna Dominical el coordinador de la publicación, Miguel Ángel García Lanciano,

quien comenta que el libro está teniendo mucha aceptación entre los vecinos porque en sus páginas se encuentran reflejados una gran parte de la vida de las gentes de este municipio serrano.

En su estructura, la publicación abre con un extenso álbum fotográfico de enorme valor etnográfico porque abarca los más diversos acontecimientos en la vida laboral, social, religiosa o festiva de las personas de este pueblo. Este mosaico fotográfico aparece salpicado de una recopilación cronológica de hechos y acontecimientos que arrancan a principios del 1900 y cierra balance en este ya superado año 2000, para finalizar con datos de la población de Elche de la Sierra, en la que se contracta una estabilidad en torno a los 4.000 habitantes, alcanzando sus máximas cotas demográficas en los años 50 que superaba los 7.000 ; y termina la publicación citando a los alcaldes que ha tenido Elche de la Sierra durante este siglo que nos ha dejado.

A modo de introducción, escribe al principio del libro Pedro Gamo, " Cien años en la vida de un pueblo no es nada... Sin embargo esta misma porción de tiempo es mucho para sus habitantes, sobre todo en este siglo XX que tanto ha marcado el acontecer de los tiempos." Más adelante el prologuista señala refiriéndose a la vigencia de este trabajo: " Porque la memoria es sumamente frágil recopilaciones de este tipo son muy interesantes, ya que desde el esplendor de <Elchocico> hasta la Era de Internet, solo dista como aquel que dice el canto de un gallo." Y concluye la introducción afirmando : "creo firmemente que un pueblo que

En 1901 se representa por vez primera el Prendimiento. En 1903 se inaugura el reloj de la Iglesia. En 1905 no se celebran las fiestas de septiembre por el fallecimiento de la esposa del alcalde.

ELCHEÑOS DEL SIGLO XX



Breve Bosquejo Histórico

1900 · 2000

ELCHE DE LA SIERRA (ALBACETE)

Libro sobre
la historia
de Elche.

ESTACION DE LA SIERRA

Elche de la Sierra

rescata testimonios de su vida pasada nunca puede ser un pueblo ignorante."

Algunos hechos citados

A modo de resumen enumeramos algunas fechas claves en el pueblo serrano:

En 1901 se representa por vez primera el Prendimiento. En 1903 se inaugura el reloj de la Iglesia. En 1905 no se celebran las fiestas de septiembre por el fallecimiento de la esposa del alcalde. En 1909 se acuerda la construcción de retretes sobre la acequia de la Puentequilla, así como para aislar a los enfermos contagiosos se habilita la casa llamada "Parador del Sr. Cura", sita a extramuros de esta población. En 1910 nadie se podrá ausentar más de 24 horas de la población sin permiso del Sr. Alcalde. En 1917 termina la construcción del Teatro Aguado. En 1918 se realizan una reforma en la parte baja de la Casa Consistorial donde se halla la cárcel de mujeres. En 1925 es nombrado tallador de mozos Emiliano Rodríguez Moreno. En 1932 se producen conflictos sociales y se clausura el Centro Obrero. En 1935 se pone vigilancia en las Puentequilla con el fin de evitar que se laven ropas sucias. Durante los años 1936 a 38 no se celebran las fiestas por la Guerra Civil. En 1940 se prohíbe terminantemente los baños en la Balsa del Pilar por atentar a la moral. En 1943 se crea el Banco Úbeda. En 1947 se inau-

gura la harinera Roldán. En 1952 se construye el Grupo Escolar. En 1954 se construye la fuente de la Plaza Vieja. En 1960 apertura de la sucursal de la Caja de Ahorros de Valencia. En 1961 Elche gana el primer premio de embellecimiento de pueblos. En 1964, bajo la propuesta de Francisco Carcelén, un grupo de cursillistas de cristiandad elaboran las primeras Alfombras de Serrín con motivo del Corpus. En 1971 apertura de la Caja de Ahorros Provincial de Albacete. En 1975 comienza a funcionar el Instituto de Bachillerato. Las clases se imparten en el hostel "El Moreno". En 1978 apertura de la Residencia de Estudiantes. En 1979 primeras elecciones democráticas en las que resulta elegido alcalde Francisco López. En 1980 Lanza del Vasto funda la Comunidad del Arca de la Longuera, donde muere en 1981. En 1982 se celebran cuatro encierros en las Fiestas de septiembre. En 1983 comienza a funcionar la Universidad Popular. En 1988 se inaugura la Casa de la Cultura; y en 1991 el Centro de Salud. En 1993 empieza a funcionar Bancolor. En 1994 un incendio destruye el tejado del teatro Aguado. En 1995 se crea un vivero de empresas. En 1996 la Asociación de Amigos de las Alfombras son galardonados con el premio "Albacetenses Distinguidos" por la Casa de Castilla-La Mancha en Madrid. En 1998 se inaugura la sede de la Mancomunidad de Municipios Sierra del Segura. En el 2000 la Coordinadora de Defensa de las Hoces del Segura solicita una entrevista con el Consejero de obras Públicas de CLM para tratar la problemática de la denominada Carretera de Elche de la Sierra a Letur por el Almazarán.

Los hombres que elegirán al próximo Papa



TRIBUNA DOMINICAL

Juan Pablo II celebró recientemente el octavo consistorio de su pontificado en el que impuso el capelo cardenalicio a 44 nuevos purpurados, de ellos once latinoamericanos y un español, dando vida al Colegio cardenalicio más numeroso de la historia de la Iglesia Católica, del que puede salir su sucesor.

Por segunda vez en la historia, la ceremonia se celebró en la plaza de San Pedro del Vaticano, debido al elevado número de personas -unas 50.000- llegadas a la Ciudad Eterna desde los 27 países a los que pertenecen los nuevos príncipes de la Iglesia.

Durante su homilía, el anciano Papa subrayó que estos cardenales son los primeros del tercer milenio y les recordó que deben ayudarle "para aliviar la fatiga de un ministerio que se extiende hasta los confines de la tierra". Dijo que "juntos con el Sucesor de Pedro (con él) tenéis que ser defensores extremos de la verdad y custodios del patrimonio de fe y costumbres que tienen sus orígenes en el Evangelio. El Papa cuenta con vuestra ayuda al servicio de la comunidad cristiana que entra en el tercer milenio", afirmó Juan Pablo II.

El Pontífice destacó que los nuevos 44 cardenales provienen de diferentes culturas y hablan diferentes idiomas y que por ello es importante que "las partes" que representan formen "un todo" para poder en este tercer milenio llevar el Mensaje de Salvación por todo el mundo.

"Tras el Año Santo, la nave de Cristo se dispone a introducirse mar adentro para llevar a todo el mundo el mensaje de salvación. El mundo es cada vez más complejo y cambiante. Las enorme

potencialidades del progreso científico y técnico, así como el fenómeno de la globalización nos piden estar abiertos al diálogo con todas las personas y organismos sociales, para poder dar a cada uno la esperanza que llevamos en el corazón", señaló el Papa.

En nombre de los 44 habló el italiano Giovanni Battista Re, prefecto de la Congregación para los Obispos y durante años "número tres" del Vaticano, quien resaltó la figura del papa Wojtyla afirmando que "la voz" de Juan Pablo II "resuena en todo el mundo como punto de referencia, ofreciendo un precioso servicio no sólo a los católicos sino también a toda la comunidad, sedienta de luz y de verdad".



Re hizo votos para que Juan Pablo II viva todavía muchos años más, "ya que el pueblo de Dios os necesita. Cuando las fuerzas físicas disminuyen, crece en vuestra santidad el sentido de paternidad y el testimonio de la plegaria y del sufrimiento en beneficio de la Iglesia", subrayó el flamante cardenal.

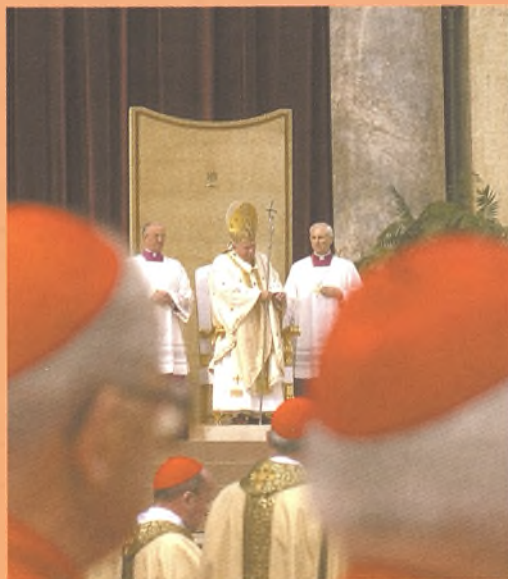
Juan Pablo II, tras imponer a los nuevos cardenales el capelo de color púrpura y asignar a cada uno un título o diaconía de una iglesia de Roma, dijo que "este capelo de color rojo como signo de la dignidad del oficio de cardenal significa que estás preparado para actuar con fortaleza, hasta el punto de derramar tu sangre por el crecimiento de la fe cristiana, por la paz y armonía entre los pueblos de Dios, por la libertad y la extensión de la Santa Iglesia Católica Romana".

De esta forma, el colegio cardenalicio cuenta con 184 miembros, de los que 135 pueden elegir al sucesor de

Juan Pablo II en un cónclave al ser menores de 80 años, como establece la normativa vaticana.

La anécdota

La caída del capelo del más anciano de los 44 cardenales nombrados hizo cruzar los dedos a muchos supersticiosos, que respiraron tranquilos al com-



cayó el capelo. Se le cayó al jesuita Avery Dulles, de 83 años, cuando intercambiaba el beso de la paz con Juan Pablo II.



probar que el birrete no tocó el suelo, lo que hubiera conllevado mala suerte.

Para los supersticiosos italianos, la caída del capelo cardenalicio en el momento en que lo está imponiendo el Papa trae mala suerte, que, además, puede ser en doble sentido.

Según algunos, acarrea males al flamante cardenal, mientras que para otros ésta afecta al Pontífice. Estos últimos van aún más lejos y aseguran que el desafortunado Papa muere pronto y su lugar lo ocupa el purpurado al que se le

cayó el capelo. Se le cayó al jesuita Avery Dulles, de 83 años, cuando intercambiaba el beso de la paz con Juan Pablo II. El birrete cayó sobre el Pontífice, que se lo devolvió. Sin embargo, éste volvió a caerse cuando Dulles se levantaba y en esta ocasión lo recogió el ayudante del anciano cardenal, que volvió a colocárselo.

Visto que no cayó al suelo, no hay nada que temer, subrayaron los supersticiosos.

El problema, según algunos, es que el anciano jesuita es un simple sacerdote, nunca ha llevado capelo y no está acostumbrado a llevar esta prenda, a la que a partir de ahora tendrá que acostumbrarse.

España, quinto país del mundo por número de purpurados

Con la investidura como cardenal del arzobispo de Toledo, Francisco Álvarez Martínez, España pasa a ser el quinto país del mundo en número de purpurados y el tercero de Europa, con siete "príncipes de la Iglesia", de los que cuatro pueden elegir al futuro Papa en un eventual cónclave. Por delante de España se encuentra Italia, con 40 cardenales; Estados Unidos, con 13; Alemania, con 9 y Brasil, con 8.



Los cardenales españoles, además de Álvarez Martínez, son Antonio M^a Rouco Varela, arzobispo de Madrid; Ricard María Carles, de Barcelona; Eduardo Martínez Somalo, camarlengo de la sacra Igle-

sia Romana; Antonio M^a Javierre Ortas, prefecto emérito de la Congregación para el Culto Divino; Angel Suquía Goicoechea, arzobispo emérito de Madrid, y Marcelo González Martín, emérito de Toledo.

Sólo pueden participar en un eventual cónclave Rouco Varela, Carles, Álvarez y Martínez Somalo, ya que son menores de 80 años, límite que impone la norma vaticana para ser cardenal elector.

El arzobispo de Madrid tiene 64 años, el de Barcelona, 74; Martínez Somalo, 73, y el nuevo purpurado y primado de España, 75. Los otros tres superan esa edad. Suquía tiene 84 años, González Martín, 83 y Javierre Ortas acaba de cumplir 80 años.

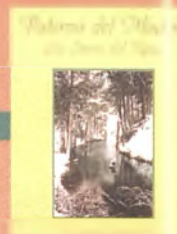
De los siete cardenales, González Martín fue nombrado por Pablo VI en 1973. Los otros han sido creados por Juan Pablo II.

Francisco Álvarez se convertirá en el cardenal español número 200, desde que se tiene constancia histórica.

Camino de herradura, de Paterna a Peñascosa



ÁNGEL ÑACLE GARCÍA



Comenzaremos este capítulo aclarando lo que para mi, desde el punto de vista excursionista, significa ser un camino de herradura histórico. La connotación de CAMINO DE HERRADURA se ajusta totalmente a su significado histórico, es decir, se trata de seguir la antigua derrota que comunicaba dos pueblos o dos puntos concretos, que era andado diariamente por las gentes con sus caballerías (por ello llamado de herradura) y de los que se conservan todavía vestigios aunque se están perdiendo totalmente y terminarán reducidos a la nada; por ello considero una labor, y casi obligación, el que los vecinos de las localidades los conserven para que no solamente queden en la memoria, sino que estando descrito su recorrido (publicado en la Topografía correspondiente), desbrozado y señalizado convenientemente, se puedan utilizar de nuevo, aunque en la actualidad para un uso distinto al tradicional cual es el turismo rural, ofreciendo a los visitantes alternativas deportivas, sanas y culturales para ocupar su tiempo de ocio.

En el término de Paterna del Madera hay diez caminos de herradura que históricamente unieron esta localidad con las de Peñascosa, Alcaraz, Vianos, El puerto de Los Mosquitos (Almenaras, Zapateros y Salobre), Las Fábricas (Riópar), La Cañada del Provencio, La Vegallera (por el Batán del Puerto-La Sierra y por Río Madera indistintamente), La Umbría (Casa Rosa, Mohedas y Bogarra) y el llamado Camino de Albacete o de los segadores.

El camino histórico que presento sale de Paterna por las Eras de San Miguel (donde se hace la romería de San Miguel) muy cerca del almacén de construcción de Pozo, se separa hacia la izquierda del que sube a Cabeza Gorda (vertedero) y pasa por la Cuesta las Eras, Los Llanillos, La Amolaeras hasta el puente del Batán donde se cruza el río Matilla que se ha formado de la unión del río de Las Acequias con el de

la Fuente del Roble (o del Estrecho o de Los Tajones); cruzado el río seguiremos el carril a encontrarnos con otro -el de la Vega- y en el punto de encuentro estaremos enfrente justo del barranco del arroyo de Casa Segura por el que sube el camino de Peñascosa. De Paterna aquí hay unos quince-veinte minutos.

Una vez en el inicio del barranco, muy pronunciado y abrupto (como el de Los Tajones) veremos un bancal cercado con oliveras y las ruinas de lo que en su día fue un batán, lo que nos habla de la fuerza y pendiente que aquí tenía el agua; por la izquierda hay un sendero clarísimo y muy empinado que comienza a subir la pendiente casi sin dejarnos tomar respiro porque en un trecho muy corto debe subir a cotas de bastante altura lo que se aprecia sobre todo en el arroyo que al comienzo forma un tajo muy profundo y el nacimiento lo tiene a menos de tres km.

Llevamos el cauce a nuestra derecha, durante unos minutos todo es juma y sombra, en las ruinas del Corral de Javier cruzaremos la canal para el riego, todo es denso monte, lo que justifica la vieja y enrobinada señal de prohibido hacer fuego (recuerdo ahora aquello de "Cuando un monte se quema algo suyo se quema" a lo que se solía añadir con tono cínico "...señor Marqués") y pronto llegamos por un excelente sendero a la Fuente de los Bandaleros, un manantial que nace junto al mismo arroyo y donde hay mesas y barbacoas antiguas. Desde aquí segui-

Casa Segura, en el Camino de Peñascosa





remos ascendiendo, y cuando llevamos una media hora pasaremos por el lugar donde nace el Barranco de los Nevazos (que queda a nuestra izquierda); el sendero se empina mucho subiendo enconadamente, casi con rabia, hacia el cortijo de Casa Segura, que no veremos porque nos encontraremos en una zona verdaderamente áspera, rodeados de roquedo y un espeso pinar que cubre la zona baja del Cerro del Chuscarrao, por cuya base transcurre, junto a la profunda grieta que el arroyo

a un tramo en el que podemos encontrar flechas blancas pintadas en las piedras que son señales que hacen vecinos cuando van de romería a Cortes Alcaraz), en Septiembre. Vamos subiendo desde el Prao (pradera) observando los bancales y pedazos abandonados, pasamos junto a una calera también arruinada, después por el barranco de la Canalica, a partir del cual el camino se estropea ya que al tener mucha pendiente abunda la pedriza producida por los arrastres del agua, hay mucha madera seca en el suelo y destacan los pinos jóvenes cuyo tronco está totalmente recubierto de musgo, lo que da idea del poco sol que les entra y de la gran humedad que tienen.

hasta tener que cruzar el mismo arroyo (por esto la senda sube tan empinada) por unas piedras en la misma agua. En este lugar el sendero se bifurca: si no queremos cruzar el arroyo podemos seguir por la izquierda (junto a unas nogueras) y subiremos por medio de la pradera hasta el cortijo; pero si queremos hacerlo por donde iba el auténtico camino viejo debemos cruzar el arroyo (hay un pino muy característico cuyo tronco hace una S) y la senda se pega al roquedo, una alta pared a nuestra derecha, subiremos un terreno algo más brusco -los Escalones- excavado en la roca a donde llega un cuchillo rocoso que baja desde la morra de Casa Segura en un lugar precioso donde, si miramos arriba veremos la cueva, lugar excepcional que no me extrañaría que hubiese estado habitado en la Prehistoria; abajo queda el Huerto Redondo, con más agua, cerezos, espinos e higueras abundantes en el río, y así por este lugar sombreado llegaremos al cortijo, cosa que también haríamos por el otro lugar, pero con mucho menos encanto. Habremos terminado lo que se puede considerar el primer tramo y habremos tardado entre cuarenta y cuarenta y cinco minutos desde Paterna.

Casa Segura

Estamos en la Casa Segura, una cortijo semiderruido parte del cual (la casa) está construido con piedra toba, yeso y cal, en el que se aprecia muy bien la estructura de este tipo de construcciones con sus dependencias, como son la casa "de los amos", la casa de los aníagueros o medieros, los corrales, los establos, la cuadra, las gorrineras, el pajar, el palomar, y cerca la era de trillar, algún pequeño cercado, los bancales hoy abandonados, y la fuente de donde nace el río cuyo cauce hemos seguido, justamente a un centenar de metros del cortijo, indudablemente bien enclavado y, como era frecuente en la época, respetuoso con el medio e integrado en el mismo. Sin duda un lugar interesante donde pienso que habría población muy antiguamente, de donde existen algunos restos arqueológicos y donde en tiempos recientes se construyeron carboneras para la explotación

del carbón vegetal, hoy prácticamente abandonado y dedicado a explotación ganadera ya que los huertos y bancales se hallan en estado totalmente silvestre.

Dejamos los legíos de Casa Segura con cierta nostalgia introduciéndonos nuevamente en el bosque; cruzaremos el Barranco de la Calera (que lleva arriba hasta el cerro de la Fuente del Buitre, abrevadero) y comenzamos a subir por la derecha del Prao de Casa Segura dejando totalmente enfrente, al otro lado los Blanquizales (una zona de tierra que blanquea) y la umbría de la Casa Segura, ascendiendo por una senda estupenda, muy trillada durante

Casi llegando arriba, si nos volvemos, veremos por última vez el legío de Casa Segura, la cingla donde está la cueva, la umbría y, en fontananza, sobrepuestos en este orden, el Bañadero, Peñalta y el Padrastrero de Bogarra; fortalecidos por la vista afrontaremos el último repecho que en este último trecho se anda entre chaparros y bastante piedra suelta con pendiente acusada hasta llegar al mojón de MP 146 donde está el carril, en la Cuerda de Las Almenaras, cuando se cumple una hora y cuarto aproximadamente de la salida, quizás algo más,

depende de como llevemos la subidita, que no es pequeña.

En la misma cuerda podemos ver a nuestra derecha el cerro de las Antenas (detrás está La Coronilla tapada por el anterior) y la Fuente del Buitre, de frente el carril que baja por la cañada de Peñascosa al campamento de Mal Paso, y a la izquierda el Veredón, el Cerro del Nevazo, el estrecho de la Cuerda y los cerros de Las Carretas y de Las Calderetas. Al atravesar la cuerda orográfica (aquí termina el término de Paterna) hacia la vertiente contraria (Peñascosa) debemos seguir el carril que viene del Cerro de las Antenas (que se ha echado exactamente por donde iba el camino viejo) que baja por la Cañada de Peñascosa y cuyo final son los Campamentos de la Fuente la Peña en el lugar donde nace el río Cortes cuyo cauce seguiremos por un terreno llano, bueno de andar y siempre algo húmedo. Llegaremos después al campamento del Mal Paso y al Cortijo de la Caballería, hoy día derruido, por el Soto. Ya desde aquí podemos seguir junto a la carretera hasta Peñascosa o bien cortar, atravesando la Loma de las Monjas hacia el río del Arquillo siguiéndolo.

Refugio del Lagarto en el Camino de Alcaraz





19 de Marzo

Día del Padre

HERLO



ferretería

**LES DESEA FELIZ
DIA DEL PADRE**

c/ Baños, 6 - 02004 ALBACETE
Tfno: 967 24 89 32

Tu mejor regalo

Joyería Jesús Mangas

Caba, 13 - Albacete
Tlf.: 967 59 00 88

GUCCI

TISSOT
Swiss Watches since 1853

CK
Calvin Klein
watches

swatch

CAMEL TROPHY
ADVENTURE WATCHES

Concesionario exclusivo por Albacete



Perfumerías
Cande S.A.

LA MER

Donde

Los Milagros

Comienzan

c/ Rosario, 1 - 02001 ALBACETE Tº. 967 24 29 69
Pl. Gabriel Lodares, 4 - ALBACETE Tº. 967 22 75 52

Hoy te toca a ti papá

19 de Marzo



Día del Padre

Vive la Leyenda.

Papavel

Concepción, 12 - 02002 Albacete
Telf.: 21 10 31

HUBLOT

mompó
iovero

JOYERÍA-RELOJERÍA-REGALOS
Marqués de Molins, 15
ALBACETE

llámame
COTEL XXI

OCTAVIO CUARTERO, 109
ALBACETE TLF: 967 550711

EN EL DIA DEL PADRE
POR LA COMPRA DE TU PACK AMENA
UN ACCESORIO DE REGALO

¿CON QUIEN HABLARAS
TODA TU VIDA?

DÚO

DOS TELÉFONOS MÓVILES
CON LAS LLAMADAS
ENTRE AMBOS A
5 PESETAS EL MINUTO
PARA TODA LA VIDA
IMPUESTOS INDIRECTOS NO INCLUIDOS



¡Hoy te toca a tí papá



Medicina china

PEDRO GAMO - NATUROPATA Y AGENTE MEDIOAMBIENTAL

Para hablar de medicina china y acupuntura dialogamos con Jordi Barbosa Aznar, que últimamente está desarrollando estas terapias en la comarca albaceteña de la Sierra del Segura. Nacido hace 29 años en Villafranca del Penedés (Cataluña), lleva casi una década profundizando en la medicina china lo que le ha llevado a ponerla en práctica en prestigiosos hospitales de Sri Lanka, Pakistán y China.

- ¿Cómo se puede definir la acupuntura y en qué se basa?

- La acupuntura es una rama importante de la antiquísima medicina tradicional china. En síntesis decir que por medio de la acupuntura se consigue reconducir el flujo energético en el organismo mediante la colocación de agujas metálicas en determinados puntos del cuerpo humano. Son como focos donde la energía está más a flor de piel y la puedes trabajar mejor.

Por otro lado es una de las terapias más antigua que se conoce, hay textos de hace más de 3000 años adonde ya aparecen los diagramas energéticos y se empieza a desarrollar toda una serie de conceptos útiles en esta técnica.

- Te has trasladado hasta la cuna de estas terapias ¿para empaparte de sus conocimientos o por qué?

- Estudié en la filial española de Cataluña, pero los exámenes prácticos los hice en Sri Lanka donde estuve unos meses practicando, después pensé que todavía me faltaba y debía trabajar más por lo que decidí irme a un hospital de Pakistán donde estuve tres meses colaborando con un doctor especialista en problemas de parálisis. Convivir en esa sociedad me ha ayudado en entender mejor estas terapias. No obstante donde más aprendes es tratando pacientes de aquí, porque puedes entender mejor sus reacciones, su mentalidad. Tratar gente en China o Pakistán te puede ayudar, pero es otra cultura, incluso tienen otras enfermedades causadas por otros problemas..., Sin duda, es otra realidad.

- Por su parte, ¿es lo mismo medicina china que acupuntura?

- La medicina china engloba infinidad de técnicas y diferentes maneras de actuar. Hay muchos caminos que escoger con lo que siempre puedes utilizar el que

mejor se adapte a las circunstancias que desees tratar. Sin duda la acupuntura es un pilar importante dentro de la medicina tradicional china, así en todos los hospitales de China y otros países del entorno tienen su pabellón de acupuntura.

- ¿Qué ventajas se encuentran con estas técnicas de curar frente a la llamada medicina oficial?

- La principal es, como dijo Hipócrates, no hacer daño. Y la acupuntura no tiene efectos secundarios. Yo puedo incluso equivocarme, no debo, (risas), y poner la aguja en un lugar inadecuado, pero en tal caso y como mucho solo estaré provocando un pequeño hematoma o similar.

- ¿Cómo encuentras la aceptación de la gente serrana a este tipo de terapias alternativas?

- Sinceramente muy bien. La gente se está concienciando rápidamente y cada vez confía más en estas terapias. Para mí es una agradable sorpresa esa estu-penda aceptación, más yo que vengo de Cataluña donde se está trabajando de manera muy seria en estos temas. Aunque no hay que olvidar que en esta región, concretamente en Cuenca, trabaja el profesor Padilla que es uno de los mejores especialistas de España.

- ¿Qué te interesa saber de las personas que acude a ti con algún problema?

- En medicina china se busca el dialogo abierto y sincero con la persona a través de hacerle una serie de preguntas sobre cosas que a veces nos pueden parecer insignificantes pero que para nosotros tienen gran valor: si ha tenido últimamente sudores; cómo son los dolores; cuantas veces va al lavabo..., al principio la gente se puede sentir recelosa, pero una vez que comprende que esto es importante se deshinibe y te aporta datos valiosos para concretar el diagnóstico. Los chinos hablan de los tres conceptos básicos para recupera la salud: primero, un buen diagnóstico; segundo, un buen principio de tratamiento y, tercero, es que el paciente reaccione adecuadamente.

- ¿En qué se basa el diagnóstico en acupuntura?

- Lo más conocido en acupuntura es el diagnóstico por pulsos y el diagnóstico por lengua. En los pulsos radiales los chinos diferencian hasta tres clases, correspondiendo cada pulso a la energía de un órgano y eso te da nociones de cómo está esa parte del cuerpo. Además, hay unas series de puntos "alarma" en que si un órgano está afectado palpamos su punto concreto y está doloroso.

Los textos antiguos nos dicen que cada enfermedad física tiene su componente psicológico, no existiendo ninguna enfermedad en la que exclusivamente se pueda decir que tiene una manifestación física; tanto es así que un simple dolor puede tener un componente emocional o psicológico claro. Por ejemplo, si dos personas acuden con un problema de estómago y el médico le has diagnosticado a ambos una úlcera. Es posible que ese mismo diagnóstico puede no radicar en el mismo problema desde nuestro punto de vista, y, por ejemplo, en un caso podríamos estar hablando de un síndrome de fuego en el estómago y en otro puede tra-



Jordi Barbosa, especialista que ejerce en Elche de la Sierra, explica los beneficios de estos tratamientos que engloban infinidad de técnicas



tarse de un vacío de bazo.

- Concentrándonos en la práctica, ¿en qué consiste básicamente y cuantas agujas se utilizan en una sesión de acupuntura?

- En medicina china se hace especial hincapié en adquirir mucha sensibilidad en la punta de los dedos a través de trabajar intensamente diversas texturas hasta adquirir la facultad precisa que se va enriqueciendo con la experiencia.

En cuanto al número de agujas tratamos con seis o nueve. Quizá lo ideal sería trabajar con menos, porque con una información más precisa se puede actuar mejor. Lo que ocurre es que como no hay nadie que te venga con un solo problema, siempre tienes que jugar con el tiempo, es decir, querer abarcar más áreas en poco tiempo, porque si no la gente se desespera pronto. Pero afortunadamente la medicina china demuestra día a día que funciona y continúan en total vigencia después de miles de años de práctica.

Como otros pueblos de la Antigüedad, Roma instauró inicialmente la ciudad-estado como centro de su expansión, fórmula entendida como la propia ciudad y el territorio de su entorno sobre el que tenía jurisdicción, o sea, el *ager romanus*, equivalente aproximadamente a la tercera parte del Lacio. Dejaremos para otra ocasión el concepto de ciudadanía, y nos centraremos en la configuración de Roma como centro del mundo (*urbs*), sus particularidades urbanísticas y el desarrollo de la vida cotidiana de sus habitantes hace dos mil años.

CRISTOBAL GUZMAN

Como todas las grandes ciudades, Roma presentaba dos caras: la del esplendor de su imperio -más o menos lo que los turistas vemos en los viajes organizados- y la cara oculta pero bien real de la pobreza, dos clases de vida plenamente diferenciadas.

Desde el punto de vista administrativo, la población de la antigua Roma llegó a ocupar tres kilómetros cuadrados de extensión contando los arrabales (*continentia*), y en el periodo de mayor expansión no hubo más remedio que habitarla más allá de las primitivas murallas. Llegó a ser un auténtico monstruo, con once baños públicos, más de mil piscinas y fuentes, casi veinte acueductos, dos circos, dos anfiteatros, 36 arcos, miles de estatuas y no menos de dos mil palacios para sus clases privilegiadas. Los cálculos más reales hablan de un millón de habitantes al final del siglo I d.c. En fin, una locura teniendo en cuenta de que de esto hace ya dos milenios.

Administrativamente hablando, la muerte del régimen republicano llevó implícita una reordenación del espacio. Augusto distribuyó la ciudad en catorce regiones, divididas a su vez en barrios (*vicus*) que eran cruzados por calles (*viae*) y callejuelas (*vialis*), muchas de ellas en pendiente al ocupar las laderas de las colinas.

La influencia de la oligarquía, los honores a los emperadores, el sentido religioso y la organización política,

La Antigüedad Clásica. Roma

económica y judicial hicieron que los edificios públicos ocuparan gran parte del espacio, lo que redundó en el hacinamiento de la población en barrios desatendidos. De esta manera, el foro se convirtió en el centro de la ciudad, dotado de los más importantes edificios públicos. En torno a él se desarrollaba la actividad política, judicial, religiosa, económica y lúdica.

Las ciudades romanas se organizaban a imagen y semejanza de la metrópoli, con las calles corriendo paralelas y perpendiculares a las dos vías principales, el *decumanus* (de este a oeste) y el *cardo* (de norte a sur), al final de las cuales se abrían las puertas de acceso a la ciudad, que formaba un rectángulo cerrado por las murallas. En la intersección de las dos calles principales se situaba el foro como ahora nuestras plazas mayores. La planificación y

racionalidad, pues, resultaban bastante diferentes a la disposición de nuestras modernas ciudades, en la que más bien manda la especulación del suelo sobre la lógica al servicio de los ciudadanos.

Originariamente, el foro romano tenía forma rectangular y estaba rodeado de hermosos pórticos que jalonaban los templos, las basílicas, la curia, el pretorio, el Tesoro Público, el Archivo del Estado e incluso la cárcel, aunque también había arcos, fuentes y elementos ornamentales. Fueron

los reyes tarquinios los que desecaron la inicial zona pantanosa para transformarla en este lugar de reunión. Luego, bajo Augusto, se reconstruyó el templo de Cástor y Pólux, se concluyó el del Divino Julio y la Basílica Julia, estableciendo en la colina palatina la residencia imperial. Posteriormente, los emperadores quisieron ser recordados -como ahora muchos políticos con delirios de grandeza- y, con el dinero de los demás, embellecieron el foro, en el que también se incluían edificios como los templos de Vesta, Concordia, Saturno y el de los Dioscuros, así como el miliario de Roma, es decir, el punto de partida de las vías romanas. A partir de César, todos los emperadores abrieron nuevos recintos de ampliación, los **foros imperiales**. Aquí se habían reunido los oradores famosos, los comerciantes de todo tipo, los senadores y altos cargos públicos, como también tenían lugar en él los desfiles triunfales y los rituales religiosos.

Pero Roma también era una ciudad con grandes miserias. Ya hemos dicho que este gran monstruo de la Antigüedad estaba superpoblado, llegando a presentar un crecimiento de más del 15%, lo que obligó a extender su territorio, pero también los servicios más necesarios para la supervivencia como la sanidad, el agua potable, los



AURBE



Maqueta que reconstruye la antigua ciudad de Roma.

acueductos, las vías o los transportes. Más de un tercio de su población no era romana, lo que configuraba su carácter cosmopolita pero también el crecimiento de una masa ociosa y parasitaria (la plebe urbana) que no encontraba trabajo debido a la mano de obra barata que constituían los abundantes esclavos que antes era población libre de las provincias. El gran problema de mantener a unas 300.000 personas sin alimentar y vagando de un lado a otro hizo que los emperadores las mantuvieran "contentas" con la distribución de víveres a bajo precio o gratuitos y con los juegos públicos.

La vivienda

Como en la actualidad, la gran ciudad era un nido de especulación, especialmente en la cuestión de la vivienda. Como ahora, las clases altas disponían de viviendas amplias (*domus*), bien en la ciudad, bien en las afueras, constituyendo barrios residenciales.

El rico tenía la posibilidad de levantarse más tarde, recibir al cliente en su bello jardín y trasladarse a cual-

quier lugar en su litera, portada por esclavos. Su casa disponía de toda clase de lujos, columnas decoradas, alfombras, hermosas telas, etc., que atenuaban el frío invernal o el calor veraniego, generalmente en residencias más allá del río Tíber que gozaban de paz. Tampoco le faltaban comodidades diversas y sus propias termas.

Los pobres abarrotaban las calles sucias, malolientes, repletas de un gentío bullicioso que se levantaba al alba. Los comerciantes eran parte de un sector artesanal y comercial con tiendas diversas, desde carniceros a panaderos, pasando por joyeros o fabricantes de rollos para escribir. Los panaderos, por ejemplo, molfan el grano en la trastienda realizando el pan en hogazas redondas y planas con la divisa del panadero que cocía en un gran horno.

Pero la vivienda, frente a la de los patricios, era penosa. Como remedio a la superpoblación, a los constructores no se les ocurrió otra cosa que los edificios altos y la estrechez de las calles, más o menos como a muchos promotores de ahora que destrozan la vida urbana a costa de la lógica, incluso en ciudades medias situadas en

La Antigüedad Clásica. Roma

grandes llanuras; el caso es el pelotazo rápido, claro.

La mayor parte de la población, pues, se hacinaba en grandes edificios de cuatro plantas (*insulae*) con elevados alquileres y unas condiciones lamentables por la falta de luz, ventilación y servicios mínimos que obligaban al uso de fuentes y letrinas públicas. A la ausencia de higiene se unía el peligro de incendio, lo cual obligó a Augusto a crear un cuerpo especial de bomberos que no daba abasto.

Así era la vida en la Roma pobre, una urbe plagada de elementos insalubres, donde muchos vivían en oscuras bodegas y en la que el ruido de los carros, de los derrumbes y de la actividad era infernal. De hecho, se llegaron a establecer ordenanzas imperiales para prohibir la circulación dentro de la ciudad durante el día por la falta de aceras y de higiene, a excepción del recorrido de las vestales en los funerales, los triunfos o

El foro era el centro urbano, con los edificios públicos más importantes

los juegos públicos. Todo ello ocasionó que por la noche el ruido y el descanso fueran incompatibles.

La inseguridad en los barrios populares, en especial el de la conocida *Suburra*, tampoco era moco de pavo, con profusión de tabernas y lupanares, problemas que aumentaban para los transeúntes al llegar la noche, de la que eran dueños los borrachos y los rateros.

Por la mañana, había muchos que buscaban a un amigo para comer o bien acudían a las tabernas para jugar a los dados mientras se bebía vino mezclado con agua -o de Falerno, que era el de marca, si se disponía de un mejor bolsillo. Si se quería "ampliar el ocio", había quienes pasaban el rato con alguna camarera sin ocultarse, ya que yacer con una de ellas no estaba considerado como delito de adulterio.

Las *termas* constituían otro lugar de reunión, de aseo o de práctica deportiva, dependiendo de la capacidad económica para tener una en casa o acudir a una pública, para llevar esclavos o hacer uso del personal. Después, no eran pocos los que acudían al teatro, al circo o al anfiteatro.

En cuanto a la organización de la ciudad, Augusto puso al frente de cada barrio a un responsable anual, mientras de la vigilancia se ocupaban la *cohorte de guardianes* y las *cohortes urbanas* al frente de las que figuraba el *prefecto ecuestre*. Por su parte, el *prefecto de la anona* era el responsable del abastecimiento de trigo, quedando para las comisiones senatoriales de *curatores* el urbanismo y abastecimiento de agua. Todos



Mercado de Trajano

ellos estaban dirigidos por el **prefecto de la ciudad**.

Ya hemos hablado de que el **comercio** era una de las principales actividades en Roma, y que los que no tenían la suerte de ser ricos se levantaban antes de las siete para comenzar su jornada, que terminaba al atardecer.

En vista de la importancia de estas ocupaciones, Trajano creó en el siglo II un mercado para albergar un complejo de unas 150 tiendas en las que se vendían especias, pimienta, sedas de Oriente y productos de diversa naturaleza y de uso habitual. Subiendo por una escalinata se accedía a los comercios que estaban al nivel de la calle -los más frescos-, con una terraza que daba al foro y con una calle principal que daba al centro del mercado. También disponía de una sala principal donde se repartía el trigo de forma gratuita.

Roma no estuvo libre de los incendios. Los más importantes se produjeron en 64 y 104 d.c., y la devastación dio lugar a enormes reconstrucciones y opulentas edificaciones como la Casa Dorada de Nerón, los Baños de Trajano, Caracalla y Diocleciano, el propio Mercado de Trajano o los templos de Venus y Roma creados por Adriano.

Roma, la bella Roma, tenía, como todas las urbes de antes y de ahora, dos caras, como también *aediles* y concejales que permitían y permiten el incremento de las desigualdades.

La noche romana para Juvenal


Roma era una ciudad sumamente insegura, especialmente durante la noche. Así la describe Juvenal, poeta romano del siglo II, en sus sátiras:

"Considera ahora otros peligros diversos, los de la noche. El espacio que queda hasta el nivel de los tejados, desde el que un tiesto te hiere el cráneo cada vez que por una ventana se caen vasijas rotas y desportilladas; mira con qué potencia marcan y agujerean la losa en la que dan. Te tendrán por un necio y por incauto ante accidentes súbitos si acudes a una cena y no has otorgado testamento; los peligros se cuentan por las ventanas que en tal noche están abiertas y vigilantes a tu paso. De modo que formula un deseo: llévate contigo este

anhelo miserable, que se contenten con vaciar sus anchos bacines.

Un borracho brutal, que por puro azar todavía no ha atizado a nadie, sufre por ello, y pasa la noche de Aquiles cuando lloraba por su amigo; ahora yace panza arriba, y después de bruces. Y no podré dormir de otra manera, porque a algunos sólo una camorra les procura el sueño... Y da lo mismo si intentas decir algo o pruebas a irte sin rechistar: te sacuden igualmente, y encima furiosos te denuncian al pretor. He ahí la libertad del pobre: le golpean y pide, le muelen a puñetazos y suplica que por lo menos pueda irse de allí con algún que otro diente" (III, 268-302. Traducción de Manuel Balasch).

Circo Máximo, Aventino y Celio, Alta Roma



Pirámide de Cayo Cestio.

ISABEL MONTEJANO

El Aventino es la colina más septentrional y más cercana al Tíber y al centro comercial o Emporium. En su cima el rey Servio Tulio mandó construir un templo que, dedicado a la diosa Diana en el siglo IV a.c., permaneció durante centurias hasta que en el siglo V de nuestra era fue convertido en iglesia que a la devoción de Santa Sabina hizo levantar Pedro de Iliria, ilustre personaje de la Curia de Celestino I, pues parecía claro que los restos de este mártir fueron enterrados aquí, o quizá trasladados desde la Umbría donde sufrió martirio. La iglesia se convertiría en basílica bajo el pontificado de Sixto III y posteriormente se hicieron grandes transformaciones en el pórtico y el baptisterio.

Roma siempre enseña mucho y, sobre todo, encontramos en sus rincones y lugares hermosas historias que contar. Esta les va a gustar. Un patricio romano muy adi-

nerado que se llamaba Alberico quiso demostrar al Papa Juan X cuál grande era su poder y lo convirtió todo en una gran fortificación. No le sirvió de nada, pues pronto el Pontífice lo volvió a hacer suyo y a dar a la basílica la importancia que siempre tuvo. En 1222, un santo español, Domingo de Guzmán, presentaba aquí al Papa Honorio III la Regla de la Orden de Predicadores que había fundado y cuyos frailes regentan actualmente la iglesia y el convento. Aún se conserva la celda que ocupó Domingo y en el claustro el naranjo que plantó con sus propias manos y que fue el primero que hubo en Roma.

Precisamente aquel naranjito dio origen a que en el venico jardín se plantase un bonito naranjal que, aunque de frutos amargos, como las que hay en las calles de Sevilla, todos los años por la primavera perfuman los aires romanos cuando florece el azahar. ¿A que es bonita la historia?

La restauración total que se hizo en 1914 respetó los elementos artísticos de la primitiva, como las puertas de cedro del siglo V que constituye uno de los más notables ejemplos de la iconografía de las primeras centurias del Cristianismo, aunque lamentablemente de los veintiocho paneles originales faltan diez. En los mosaicos del interior, de la misma época, dos mujeres representan a la Iglesia de los Gentiles y de la Circuncisión y la gran lápida mortuoria que cubre la nave central fue labrada por un artista español, el dominico Muñoz de Zamora, que murió en 1300.

Roma, ciudad eterna y universal

Santa María del Priorato de Malta

Hay por aquí en los alrededores del Monte Mario otros monumentos religiosos y profanos que visitar. En Sant'Alessio se guardan en la cripta los restos de Santo Tomás Becket y la columna a la que fue atado San Sebastián, a cuya devoción fundarían en el Aventino San Gregorio Magno y su madre Silvia una iglesia consagrada en el siglo VII a la que los romanos llaman cariñosamente San Sabas. El Mithraeum se dedicó al culto del dios persa Mitra, cuyo ritual simboliza la victoria de la vida sobre el mal con el sacrificio y muerte del toro. Y en la de San Anselmo hay un sombreado y discreto jardincillo que invita al descanso.

Muy cerca de la Pirámide de Cayo Cestio se encuentra la Puerta de San Pablo, que es la antigua Porta Ostiensis de la Muralla Aureliana, principio de la vía o camino de Ostia y la mejor conservada de Roma, por la que en el siglo VI entraron en la ciudad las tropas de Totila el Godo y en la que Benito Mussolini edificó una estación de ferrocarril en la cual recibió a Adolf Hitler en el año 1938

En la Plaza de los Caballeros de Malta está la iglesia de Santa María del Priorato que con los edificios anejos realizó como único proyecto arquitectónico, un artista que se dedicaba a otra cosa y que fue famoso por sus obras gráficas, el grabador Piranesi. Se lo encargó en 1762 un prócer muy amigo suyo que era gran maestro de la Orden y sobrino del Papa Clemente XIII, llamado Giambattista Rezzonico. La plaza es pequeña, íntima, acogedora y por su decoración inspirada en la iconografía militar más parece un delicado y sutil retablo de la "Sovrano Militare Ordine di Malta Poste Magistrale" que tiene su capitalidad en Roma.

Hay una cosa que hacer siempre en el Priorato, curiosa y agradable. Si no podemos entrar en su jardín, miremos por el ojo de la cerradura de la portalada. Por ese agujero se ve la cúpula de San Pedro y un espléndido cuadro de la Ciudad Eterna, y desde el ojo de buey de la fachada que se adorna con pilastras gemelas en un gran pórtico, al otro lado del Tiber, el barrio de Trastevere. Si la visita a la plaza de la también llamada Muy Católica y Soberana Orden de los Caballeros Hospitalarios de San Juan de Jerusalén la hacemos por la tarde, cuando cae el sol, nos llevaremos en el recuerdo un hermoso paisaje romano.

La Porta Ostiensis

A la ladera del Aventino que mira al río, por Vía della Marmorata, se llega a la Pirámide de Cayo Cestio que en la antigüedad formaba parte de la Muralla Aureliana y que en la edad Media comenzó a designarse como Meta-Remi o Tumba de Remo. Se trata de un monumento funerario. En

este lugar se instaló un cementerio protestante y son diversos los monumentos que hay, como el del poeta inglés John Keats que redactó su epitafio, "aquí reposa alguien cuyo nombre estaba escrito en el agua", un hijo natural del poeta Goethe y otros literatos.

La pirámide tiene casi 37 metros de altura y 30 de base y los autores se inspiraron en las obras egipcias que tanto admiró Roma. La dedicatoria es a "Cayo Cestio Epulón, hijo, de la Tribu Polibia, Pretor, Tribuno de la plebe, uno de los siete encargados de los banquetes sacros".

Otra inscripción nos cuenta que este monumento fue hecho "en menos de treinta y tres días" pues así se había estipulado en el contrato. La cámara funeraria está cerrada a la visita pública.

Muy cerca de la Pirámide se halla la Puerta de San Pablo que es la antigua Porta Ostiensis de la Muralla Aureliana, principio de la vía o camino de Ostia y la mejor conservada de Roma, por la que en el siglo VI entraron en la ciudad las tropas de Totila el goda. Benito Mussolini edificó aquí una estación de ferrocarril donde recibió en 1938 a Hitler. Via della Marmorata recibe este nombre por los artesanos de la piedra que trabajaban en el lugar, retallando las piezas encontradas en los monumentos en ruina y se empleaban en otras edificaciones. Tomando a la izquierda se llega al Testaccio o Monte de los Tiestos, colina "artificial" que se hizo con los restos de las ánforas en las que se traían los vinos y aceites de Hispania a Roma. ¡Si nos dejasen rebuscar, hallaríamos cántaros del siglo II hechos en los alfares hispanos!

El Circo Máximo

El barrio del entorno al Aventino es popular y populoso, con buenos merenderos donde probar los excelentes platos de la cocina italiana. Hemos dejado para el final el Circo Máximo de Tarquino "El Viejo", creado en el siglo VII a. de C., a caballo entre el Aventino y el Palatino con el fin de destinarlo a carreras de carros de los que se dice que ya había sido el primero en organizar Rómulo para celebrar el rapto de las sabinas cuando entendió que a la ciudad que había fundado le faltaban mujeres con las que formar familias.

A aquel primer circo se le sustituyeron las graderías labradas en piedra por otras de madera, lo que fue un error porque enseguida se estropeaban, pero parecían más cómodas a los emperadores y en el año 46 a. de C. César ordenó una nueva ampliación, durante cuya obra fue trasladada a la "spina" de 340 metros de largo en la que columnas y figuras de animales eran los indicadores que marcaban el lugar donde las cuadrigas daban la vuelta, el gran obelisco de Ramsés II, que las legiones habían traído de Egipto y que en el siglo XVI sería trasladado a la plaza del Popolo. En cuanto al otro que había hecho poner Constancio II y que procedía de Tebes, esto es el de Tumosio III, fue el Papa





Sixto V quien lo levantó para llevarlo a San Juan de Letrán.

El Circo Máximo se prolongaba a lo largo de 600 metros y tenía cabida para más de 300.000 espectadores que llegó un momento en que, más que a los juegos, asistían a los suplicios que se daba en la arena a los cristianos recordándose entre las más memorables persecuciones por su número de víctimas y la crueldad que se les aplicó, las de Nerón, Domiciano, Trajano, Septimio Severo Decio, Valeriano y Diocleciano.

Cierto es que César mandó celebrar aquí grandes juegos y hasta un simulacro de batalla con 1.000 soldados a caballo, 600 caballeros y 40 elefantes. En su época se hicieron famosas las cuadrigas y equipos de aurigas, destacando entre estos los de Albata, Russata, Pratina y Veneta. Las últimas carreras que se hicieron en este registro corresponden al siglo VI. Hasta que se construyó el Coliseo en el año 80 después de Cristo, el Máximo fue el único lugar al que los ciudadanos romanos podían ir a divertirse, ya digo que viendo correr o viendo morir. Durante siglos, sus piedras sirvieron para otras construcciones y alguna de sus ruinas, como las del centro de la "vavea" que datan de la época de Adriano, se pueden ver y tocar en una curva del Monte Palatino.

Actualmente el Circo Máximo no es más que una hondonada urbanizada en estos tiempos, que los romanos aprovechan para entretenerse haciendo ejercicio físico los festivos y domingos y donde Cinecitta rodó numerosas secuencias de la película Ben-Hur y otras "de romanos". Si nos damos una vuelta por el Aventino, lo encontraremos poblado de encantadoras villas de recreo y algunas sedes de embajadas.

Bajando hacia el río podemos cruzarlo y entrar en el Trastevere hasta la Bocca della Verità, en el pórtico de una iglesia, donde los enamorados aprovechan para decir "¡Te quiero!" y meter la mano derecha en el hueco del mascarón, cuya tapa de mármol no caerá, sólo si está diciendo la verdad.

Del Aventino al Caelius

El Monte Celio o Caelius estuvo fuera del recinto de la ciudadela hasta el siglo VII a. de Cristo, y a finales de la República y durante el Imperio se convirtió en lo que ahora sería una gran zona residencial. Cuando Nerón decidió hacer una pira de su pueblo dejando Roma echa a perder, las estribaciones del Monte se transformaron con edificios de viviendas por alquiler y la instalación de los acuartelamientos de las Cohortes y en el siglo VI, ya había numerosas iglesias cristianas, algunas aprovechando ruinas de templos paganos, que actualmente han resistido con las lógicas transformaciones y constituyen un monumental itinerario.

Lo recomendamos no sólo al turista que cuenta con unas horas, sino a los amantes del Arte que parece que llegan con menos prisas. Para dar un dato, entre los siglos IV y VIII de nuestra Era, se fundaron las iglesias y basílicas de San Clemente, San Juan de Letrán, Santa Cruz de Jerusalén, Santi Giovanni y Paolo, Santo Stefano Rotondo, Santi Cuatro Coronati y Santa María Dominica. Estamos en el Celio por el gran parque público que se hizo sobre la Villa Celimontana.

La cultura del vino en el siglo XXI

F.J. NUNEZ

Antiguamente la cultura del vino estaba en posesión de tres o cuatro "enterados" que amaban con pasión los tópicos del vino. Probablemente algunos de esos tópicos no se debían exclusivamente a la incultura, no hay nada tan osado como la ignorancia sino también al perfil característico del bebedor: a menudo un extranjero de sexo masculino, que se sometía a un pasado deuteronomio escrito por los expertos, los autorizados, los todopoderosos. Su cultura del vino se reducía a cuatro tópicos: madera, gran reserva, añada excelente...

El bebedor del siglo XXI corresponde a otro perfil y tiene otros gustos siendo indistintamente hombre o mujer manifestando libremente sus preferencias. Cata el vino cuando el somellier lo presenta, buscando en él su placer y no repirne su satisfacción placentera al comentarlo.

La cultura del vino puede ser amplia a veces porque ha asistido a cursos o degustaciones o porque está al tanto de lo que se describe y se comenta, además porque ha viajado conociendo otros vinos. por eso en su esquema de valoraciones entran otros parámetros: personalidad del vino, variedad de uva, suelo donde nace, calidad de la madera (nueva o vieja, roble americano o francés).

Se ocupa de elegir el vino en carta, apreciando calidad y precio sin snobismo. Disfruta cuando se encuentra un buen somellier que aprecia y sirve bien los vinos. Pero el mismo sigue atentamente el servicio, lee la etiqueta y la contraetiqueta, cata el vino y lo pre-



senta a sus compañeros de mesa, no olvidando naturalmente que se sirva a su temperatura adecuada.

FIVIN (Fundación para la Investigación del Vino y la Salud), gracias a su formidable equipo científico, contribuye a demostrar la importancia del consumo moderado del vino en la saludable dieta mediterránea.

Las mejores temperaturas para servir los vinos son:
-A 6º C: vinos blancos, licorosos, rosados y espumosos.

-A 10º C: vinos dulces naturales, licorosos dulces y tintos muy jóvenes.

-A 12º C: vinos blancos secos de gran origen, los tintos de gran origen y jóvenes (menos de 8 años).

-A 16º C: vinos tintos de gran origen con madurez.

Vocabulario enológico

FACTOR TÉRMICO.- Circunstancia de la temperatura considerada en su magnitud, duración y oportunidad dentro de un proceso biológico, físico o químico.

HELIOTÉRMICO.- Factor o condición que se derivan de las circunstancias y efectos de la luz y temperatura solares.

JAULÓN.- Tino alzado, abierto en su parte inferior y provisto de listones laterales a modo de refillas para facilitar el escurrido estático de las pastas.

LÍA.- Hez o heces finas.

Fuente.- Enotecnia Industrial.- J. Noguera Pujol



Capítulo 10

Bicicleta de montaña

Naturaleza en dos ruedas

La bicicleta como modalidad deportiva tiene en toda Europa una notable aceptación. Primero fue la bicicleta sobre asfalto o ciclismo de carretera la que atrajo la atención del gran público. En la actualidad, el intento de conjugar el pedaleo con el acercamiento a la montaña y la aventura ha contribuido a la expansión de la bicicleta de montaña. Y así, tanto el trial como la mountain bike (bici todoterreno) han ganado numerosos adeptos en poco más de una década.



Bicicleta de montaña

Orígenes e historia

La bicicleta de montaña, denominada también *mountain bike* o bicicleta todoterreno (BTT), está preparada para funcionar por cualquier camino. La ligereza del material con el que están construidas se complementa con la incorporación de nuevos elementos que mejoran el rendimiento del pedaleo, la seguridad y la fiabilidad. La relación de velocidades viene controlada por un sensible sistema mecánico que actúa mediante unas palancas de tamaño reducido adosadas a las empuñaduras del manillar. Un fino cable de acero transmite el movimiento al plato central que, combinado con los piñones de la rueda trasera, nos da la posibilidad de rentabilizar el esfuerzo. La utilización de nuevos materiales sustituyó al hierro con el que estaban fabricadas las primeras bicicletas. La aleación de duraluminios, titanio o fibras de carbono son elementos de nueva generación.

El nacimiento de la bicicleta se produjo en 1790, cuando el aristócrata francés M. de Sivrac inventó el celerífero, una máquina de dos ruedas de madera, unidas por una barra, sobre la que el conductor se impulsaba y "cabalgaba" con los pies sobre el suelo.

Unos 300 años antes, Leonardo da Vinci había dibujado un boceto donde se representaba un artefacto muy similar a la moderna bicicleta, pero que nunca llegó a materializarse.

En 1818, el barón alemán Karl von Drais añadió una dirección a la rueda delantera del "caballo" de Sivrac, y aparece de esta manera la bicicleta Draisiana, que se popularizó con celeridad entre las clases altas de Francia, Inglaterra y Alemania.

Pero la auténtica innovación técnica de la bicicleta proviene de los hermanos Henry y Pierre Michaux, quienes en 1861 acoplaron dos pedales fijos en la rueda delantera de la Draisiana, inventando así el primer velocipede de la historia.

A partir de este vehículo de dos ruedas fueron desarrollándose nuevos modelos, algunos de ellos muy pintorescos. De entre ellos hay que destacar el Alto Biciclo, un impresionante artilugio con una rueda delantera tan alta como una persona (alcanza hasta tres metros de diámetro).

Unos años después, en 1874, el inglés J. Starley inventó las ruedas de radios y el cuadro metálico, que consiguieron aligerar considerablemente la bicicleta. En esa misma fecha se instaló una cadena para transmitir fuerza sobre la rueda posterior.

Finalmente, John Boyd Dunlop inventó el neu-





“La mayor parte de los aficionados a la mountain bike ya eran amantes de la montaña. La bicicleta añade un componente de emoción y velocidad que, el senderismo, por ejemplo, no tiene”

Pedro Muñoz. Sevilla.

Modalidades o especialidades

“La bicicleta se puede utilizar como medio de transporte en los desplazamientos largos, lo que se ha denominado cicloturismo de alforjas. Se trata de una forma muy sana de viajar, conocer el mundo y sus gentes. Con la bicicleta se suscita la curiosidad, la simpatía, se favorecen las relaciones humanas y se tiene un contacto directo con el medio.

En nuestro país el cicloturismo se está extendiendo poco a poco y cada vez hay más gente animada a salir con sus bicicletas y recorrer los diferentes puntos de la geografía española. El Camino de Santiago, la Ruta de la Plata, el Canal de Castilla y la Ruta del Cid son algunos de los itinerarios más transitados por los cicloturistas.

Meterse por zonas muy abruptas o montañosas con la bicicleta muy cargada no es recomendable ya que, al llevar peso, el mecanismo de este vehículo de dos ruedas sufre mucho.

El ciclismo de carretera es quizás la modalidad de bicicleta deportiva

que más profundamente ha arraigado en España, donde ha vivido un auge espectacular, sobre todo en la última década. La Vuelta a España, el Giro de Italia y el Tour de Francia han favorecido enormemente la expansión de la bicicleta de carreras.

El ciclismo en pista es, en la actualidad, menos popular que el ciclismo en carretera. Las bicicletas no deben estar equipadas con ruedas libres ni frenos, ya que los corredores sólo disponen de un piñón. En los velódromos se ofrecen numerosas fórmulas de carreras, en las que la noción de espectáculo tiene a veces un papel destacado a expensas de la verdad atlética. Las pruebas clásicas representadas en los campeonatos oficiales son la velocidad, la persecución y el medio fondo.

Las carreras llamadas a la americana constituyen lo esencial de las reuniones en pista, en particular en los velódromos de invierno. Estas carreras son disputadas por equipos de dos corredores que se relevan.



mático, un aro tubular de caucho relleno de aire que aísla la rueda propiamente dicha del suelo. Toda esta serie de avances técnicos fue definitiva para la evolución y el desarrollo de las actuales bicicletas.

La primera carrera ciclista experimental se realizó en 1868 en el parque parisino de Saint-Cloud, con un velocípedo al que Pierre Michaux había adaptado dos manivelas, y que fue ganada por el inglés James Moore. En 1889 se organizó en Belfast la primera prueba con bicicletas dotadas de neumáticos. Y el 1 de julio de 1903, Henri Desgranges y el periódico francés *L'Auto* organizaron la primera gran carrera ciclista internacional, el Tour de Francia, que marcó el inicio de la expansión mundial del ciclismo. Por su parte, la primera edición de la mítica Vuelta Ciclista a España se celebró en 1935, por iniciativa de Juan Pujol (del *Diario Informaciones*), cuyos antecedentes se encontraban en la Volta a Cataluña, celebrada desde 1911.

En España, en comparación con otros países europeos como Holanda, Dinamarca, Alemania o Gran Bretaña, apenas existe una cultura o tradición ciclista. Incluso a quien se mueve en bicicleta para ir a trabajar o regresa de noche a golpe de pedal a casa se le sigue considerando un poco chiflado o pobre en recursos económicos. Hay quien disculpa esta falta generalizada de interés por la bicicleta como medio de transporte por el mal tiempo invernal y los grandes desniveles. Esto no son más que excusas, pues en la mayor parte de nuestro país, la orografía y el clima son idóneos para el uso y disfrute de la bici.

Con estos antecedentes, no es extraño que no se disponga de una buena red de carriles para el uso de bicicletas y que los escasos tramos existentes estén deteriorados, su señalización sea muy pobre o tengan un diseño penoso. A eso hay que añadir los con-



flictos que se producen entre peatones y ciclistas, por la falta de respeto hacia los usuarios de la bicicleta en los carriles.

La bicicleta como modalidad deportiva tiene en toda Europa una notable aceptación. Primero fue la bicicleta sobre asfalto o ciclismo de carretera la que atrajo la atención del gran público. En la actualidad, el intento de conjugar el pedaleo con el acercamiento a la montaña y a la aventura ha contribuido a la expansión de la bicicleta de montaña. Y así, tanto el trial como la *mountain bike* (bici todoterreno) han ganado numerosos adeptos en poco más de una década.

Esta disciplina deportiva surgió en Estados Unidos hacia mediados de la década de los setenta. Anteriormente, a comienzos de los treinta, había ciertos carteros norteamericanos que distribuían la correspondencia en unas bicicletas muy robustas por todo tipo de terrenos. Estas bicicletas, llamadas Aerocycle/Excelsior, fueron las antecesoras de las primeras bicicletas de montaña, que algunos deportistas californianos utilizaron en sus vertiginosas bajadas por las laderas que bordean San Francisco.

Rápidamente, esta nueva modalidad deportiva se fue extendiendo y pocos años después penetraba en Inglaterra, Francia, Suiza, Alemania y el resto del continente europeo. En España tardó algo más, aunque la afición de pedalear sobre senderos de montaña, en ambientes libres de contaminación y apartados de toda huella sigue en aumento.

Hoy en día, especialmente los fines de semana y en ciertas zonas divulgadas por los medios de comunicación, podemos cruzarnos con grupos de bicicletas de todos los colores. Cada vez aparece un mayor número de publicaciones de rutas para bicicletas de alta montaña, lo que ha provocado la masificación de la actividad en ciertas zonas y el progresivo aumento de los "beteteros".

EL CAMINO DE SANTIAGO, LA RUTA DE LA PLATA, EL CANAL DE CASTILLA Y LA RUTA DEL CID SON ALGUNOS DE LOS ITINERARIOS MÁS TRANSITADOS POR LOS CICLOTURISTAS.

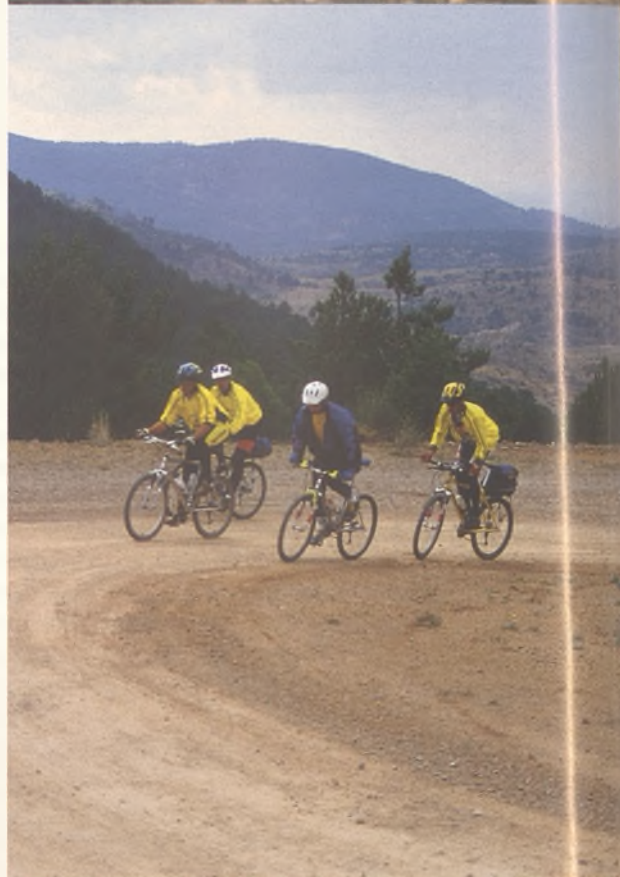


Material y equipo

El material básico para la práctica de esta especialidad deportiva es la bicicleta todoterreno y sus complementos habituales, como el casco protector, guantes, gafas de sol, vestimenta adecuada con pantalones tipo *culotte* con refuerzo en posaderas, además

más de licra o camiseta de material absorbente del sudor que evite el enfriamiento.

Una pequeña bolsa de herramientas y útiles para arreglar pinchazos y simples averías también se hace necesaria, además de llevar algún recipiente para el agua y material nutritivo. Para



practicar este deporte es aconsejable incorporar algún objeto reflectante por si se circula por carretera.

El mecanismo básico de una bicicleta está compuesto de un plato que arrastra un piñón por medio de una cadena. Cuanto más grande sea el diámetro del plato y más pequeño el del piñón, mayor fuerza motriz recibe la rueda y a más velocidad va la bicicleta.

Para adaptarse a la fuerza física del ciclista, a las variaciones del relieve, a la fuerza del viento y al estado del suelo, la bicicleta está equipada por un mecanismo que permite utilizar a la vez el plato y el piñón más adecuados en cada momento. Es como una caja de velocidad pero do-

“LLEGAMOS A ESTABLECER UNA RELACIÓN MUY ESPECIAL CON NUESTRAS BICIS. LA CUIDAS, TE PREOCUPAS POR ELLA, TE GUSTA QUE ESTÉ BONITA Y LIMPIA, PROCURAS QUE NO SE LLEVE GOLPES... LUEGO, EN LA MONTAÑA, HAY VECES QUE ELLA TE LLEVA A TÍ Y OTRAS QUE LA LLEVAS A HOMBROS. ACABA POR CONVERTIRSE EN UNA BUENA AMIGA.”

María Checa. Barcelona.

ta y de la configuración del terreno. Por ejemplo, poner el pie en tierra para empujar forma parte de las reglas.

La ascensión

El secreto para subir radica en comprender que el problema comienza antes del ataque a las rampas y que, a lo largo del mismo, hay que procurar que la rueda trasera conserve un máximo de adherencia.

Antes de la subida se debe tomar impulso cambiando al plato pequeño y eligiendo el piñón adecuado para esta acometida. Antes de que pedalee se vuelva complicado se debe reducir la velocidad. Es conveniente tanto para los músculos del deportista como para el mecanismo de cambio, que no resiste por mucho tiempo un trabajo excesivo, de la misma manera que una caja de cambio de un automóvil.

Para conseguir una buena adherencia es conveniente colocarse en el sillín tan atrás como sea posible. Si la pendiente es pronunciada, larga o irregular, hay que doblar los brazos colocando las manos hacia el centro del manillar e inclinar el busto para que los hombros queden por encima de la cimbra. Asimismo, hay que intentar que la rueda delantera no se separe del suelo.

Es conveniente que se mantenga la misma potencia de esfuerzo durante toda la subida, bajando regularmente las velocidades y aumentándolas de la misma forma cuando las pendientes se tornan más suaves. Si la cuesta es suave y está sembrada de obstáculos, es preferible conservar las manos sobre las empuñaduras, enderezar el busto y optar por una desmultiplicación que permita pedalear rápidamente.



EL MATERIAL BÁSICO PARA LA PRÁCTICA DE ESTA ESPECIALIDAD DEPORTIVA ES LA BICICLETA TODOTERRENO Y SUS COMPLEMENTOS HABITUALES, ADEMÁS DE ALGÚN RECIPIENTE PARA EL AGUA.

Técnica

La *mountain bike* es una bicicleta como las demás, pero que se adentra allí donde las otras no pueden hacerlo. Su técnica es la misma que la del ciclismo tradicional mientras recorra caminos uniformes. Sólo cuando se trata de rodar por un terreno irregular se impone una técnica especializada.

Aún no hay escuelas como las que se pueden hallar en equitación o en esquí porque la técnica es relativamente simple. Lo importante es admitir que existen múltiples matices que dependen de la misma manera de la morfología del ciclismo.





"YO ANTES PRACTICABA EL SENDERISMO. CAMBIÉ A LA BICICLETA DE MONTAÑA POR UNA CUESTIÓN PRÁCTICA. ME PERMITE LLEGAR MÁS LEJOS, VER MÁS PAISAJES EN MENOS TIEMPO. ADEMÁS, ALLÍ DONDE NO PUEDE PASAR CON LA BICI, LA COJO, ME LA CARGO A LA ESPALDA Y VOY ANDANDO."

Juan Andreu. Madrid.

El "estilo bailarina" (correr de pie sobre los pedales, utilizando el peso del cuerpo para desarrollar un mayor esfuerzo de propulsión) disminuye la adherencia y sólo se emplea en ciertos terrenos con los neumáticos poco hinchados. Es preferible pasar el cuerpo de un lado a otro de la bicicleta para balancearla.

Empujar la bicicleta

De vez en cuando no se tendrá otra posibilidad. De ser así, no hay que sentirse humillado y habrá que elegir la mejor técnica.

Cuando la pendiente es demasiado suave e irregular para correr hay que agarrar con una mano una empuñadura del manillar y con la otra la parte posterior del sillín. Hay que colocarse detrás de la rueda trasera con la espalda estirada, para que se empuje la bicicleta sobre su eje y no en diagonal. La posición estirada de la espalda resulta descansada.

Cuando la pendiente es acentuada, larga y lisa, hay que caminar por el lado izquierdo de la bicicleta si el ciclista es diestro y al contrario si es zurdo. Con las manos en las empuñaduras, hay que fijarse en los pedales para que no golpeen en las extremidades inferiores. A pesar de que esta posición es cómoda, no permite correr ni controlar los movimientos de la bici sobre los obstáculos.

Cargar la bicicleta

En escaleras o en rocas es necesario cargar con la bicicleta. Hay dos posibilidades: en distancias cortas hay que coger la parte inferior del



ESTA DISCIPLINA DEPORTIVA SURGIÓ EN ESTADOS UNIDOS HACIA MEDIADOS DE LA DÉCADA DE LOS SETENTA. ANTERIORMENTE, A COMIENZOS DE LOS TREINTA, HABÍA CIERTOS CARTEROS NORTEAMERICANOS QUE DISTRIBUÍAN LA CORRESPONDENCIA EN UNAS BICICLETAS MUY ROBUSTAS POR TODO TIPO DE TERRENOS.



tubo vertical con una mano y el manillar con la otra. Si la distancia es más larga, es preferible apoyar la bicicleta sobre un hombro de manera casi vertical, sosteniéndola por la varilla del sillín con el pedal detrás de la espalda, aliviando el peso sobre el hombro levantando la rueda delantera.

Superar un obstáculo

Para superar un obstáculo hay que llegar hasta él con poca velocidad, manteniendo los pedales y las bielas paralelos al suelo. A partir de ahí, se tendrá que adoptar una u otra técnica dependiendo de las circunstancias.

Si el terreno es llano, las raíces visibles se saltan con facilidad. Sin embargo, hay que desconfiar de las raíces que se encuentran en pendientes. Por otro lado, las raíces constituyen un apoyo considerable para la rueda trasera en las subidas. En las bajadas o en terrenos llanos, hay que saltarlas evitando las partes demasiado salientes.

Para escalar un declive se debe tomar impulso y pedalear muy rápido, levantando el manillar para superar cualquier obstáculo y proyectándose hacia delante para tomar contacto con el suelo con ambas ruedas. Para bajar por un declive hay que echarse hacia atrás en el sillín, usando el freno trasero y dejándose llevar sin levantarse.

Para pasar por encima del tronco de un árbol caído lo primero que se debe hacer es pasar la rueda delantera por encima del mismo. Si el pla-







LA BICICLETA COMO MODALIDAD DEPORTIVA TIENE EN TODA EUROPA UNA NOTABLE ACEPTACIÓN. PRIMERO FUE LA BICICLETA SOBRE ASFALTO O CICLISMO DE CARRETERA LA QUE ATRAJO LA ATENCIÓN DEL GRAN PÚBLICO. EN LA ACTUALIDAD, EL INTENTO DE CONJUGAR EL PEDALEO CON EL ACERCAMIENTO A LA MONTAÑA Y A LA AVENTURA HA CONTRIBUIDO A LA EXPANSIÓN DE LA BICICLETA DE MONTAÑA.

to toca el tronco, hay que detenerse y hay que inclinarse hacia delante, utilizando el plato como si fuera una tercera rueda y dar un golpe de cadera. Cuando la rueda trasera toque el tronco, se arrancará con suavidad y se reanudará la marcha.

En media montaña, el deportista puede verse tentado de pasar entre las rocas para admirar un paisaje o para acortar el camino. Asimismo, en un bosque puede pasar bajo las ramas y rocas. Para evitar que se produzca un accidente, se pueden adoptar tres posiciones distintas y la altura mínima bajo la cual se puede pasar es la de la bicicleta más el espesor de la mano del conductor.

La técnica del ciclo cross consiste en colocar todo el cuerpo en el mismo lado del cuadro y ponerse en cuclillas sobre el pedal con la cabeza



entre los hombros y dejándose deslizar. Una variante consiste en apoyarse sobre el tubo horizontal con una pierna, colgando el resto del cuerpo del mismo lado y contoneándose. Es un sistema práctico, pero sólo está reservado a los superdotados.

La técnica del trial consiste en colocarse detrás del sillín con el busto aplastado sobre él y la cabeza situada entre los brazos extendidos. Para enderezarse, habrá que tirar con fuerza del manillar.

Cuando se rueda por una pradera, en caminos pedregosos o mesetas rocosas, hay que emplear una desmultiplicación media y pedalear sin detenerse, con fuerza y a un ritmo uniforme. Si la rueda trasera patina hay que continuar, y si derrapa no se debe enderezar la bicicleta demasiado rápido, sino que primero habrá que estabilizarse y después se controlará la dirección.

Para cruzar un sendero cubierto por las aguas de un torrente hay que saltarlo con las dos ruedas tomando impulso. Si es demasiado ancho, se atravesará como si fuera una zanja.

Las zanjas que bordean las rutas y los senderos forestales no se cortan jamás de cara, sino al sesgo. Hay que dejarse deslizar hasta el fondo y volver a subir aprovechando la velocidad adquirida. Si esto no fuera suficiente, un pequeño golpe de pedal y de cadera hará posible colocar la bicicleta al otro lado.

No se debe nunca forzar la situación: es mejor rodar por el fondo unos cuantos metros antes de encontrar el lugar idóneo, que tener que perder tiempo reparando una cadena rota.

El descenso

Lo mejor es echar el cuerpo hacia atrás sin miedo a quedarse detrás del sillín si la pendiente se acentúa. No hay que sentarse y hay que sos-





"IGUAL QUE OCURRE CON LOS 4X4, DE LA BICICLETA TAMBIÉN SE PUEDE HACER UN BUEN USO O UN MAL USO EN LA MONTAÑA. NO DEPENDE DEL VEHÍCULO EN SÍ, DEPENDE DEL INDIVIDUO. LA BICICLETA PUEDE SER UNA EXCELENTE ALIADA PARA ADENTRARSE EN LA NATURALEZA SIN DAÑARLA."

Carmen Marcos. Bilbao.

El viraje en descenso

Los virajes abiertos se efectúan de una manera muy natural: se inclinan el cuerpo y la bicicleta y se dobla la pierna interior para bajar el centro de gravedad. Los virajes cerrados son más delicados. Hay que inclinarse hacia el lado abierto del viraje y extender la pierna del lado interior para emplearla como pivote. Se frena simultáneamente con los dos frenos, después se suelta el trasero y finalmente el delantero, en el momento en que se encuentra en el eje de salida del viraje. Este método debe ser asimilado paulatinamente.

tenerse sobre las piernas, firmes y sueltas a la vez, con los pedales y las bielas en posición paralela al suelo. Hay que tener en cuenta que las piernas son como amortiguadores por lo que se debe mantener el centro de gravedad del cuerpo lo más bajo que sea posible, ganando equilibrio y maniobrabilidad, máxima adherencia sobre la rueda motriz y control sobre la bicicleta. Si el sillín permite un ajuste rápido, hay que bajarlo completamente antes de acometer la pendiente.

Los brazos hay que flexionarlos para que tengan más soltura, manteniendo algunos dedos sobre el freno trasero para accionarlo cuando se haga necesario. El freno delantero sólo sirve para bloquear la bicicleta, no para bajar la velocidad.

El frenado

Hay que frenar lo menos posible y siempre con el freno de atrás en primer lugar. En caso de que nos encontremos ante un obstáculo imprevisto e infranqueable habrá que accionar ambos frenos a la vez y derrapar para no chocar de frente. Si es necesario, es preferible saltar de la bicicleta lanzándola lejos.



Lugares para la práctica

En 1999 apareció en Cataluña el primer centro permanente de *mountain bike*, en el Pla de Martís, cerca de la localidad gerundense de Banyoles, con más de 200 kilómetros de itinerarios señalizados y recorridos específicos para bicicleta de montaña, que van desde rutas para expertos a caminos turísticos para familias. A este centro le seguirán otros repartidos por todo el territorio catalán, emulando la iniciativa que se ha venido realizando en Francia desde 1991 y donde ya se dispone de más de setenta centros. La señalización sigue un sistema parecido al de las estaciones de esquí (verde para el paseo, azul para itinerarios fáciles, y rojas y negras, más complicadas).



CUANDO LA PENDIENTE ES DEMASIADO SUAVE E IRREGULAR PARA CORRER HAY QUE AGARRAR CON UNA MANO UNA EMPUÑADURA DEL MANILLAR Y CON LA OTRA LA PARTE POSTERIOR DEL SILLÍN.

Lugares especiales

País Vasco

Para los amantes del pedaleo, desde el pueblo de Garay (Vizcaya) se accede al circuito señalado de Oiz, con 13,3 kilómetros de longitud y un desnivel de 485 metros. En la costa de Uribe existen tres circuitos balizados: el de Lemoniz,



"LA BICICLETA TE PROPORCIONA EMOCIONES MUY PARTICULARES. IR EN GRUPO, PEDALEANDO, ESCUCHANDO SÓLO LOS SONIDOS DE LA NATURALEZA Y EL DESLIZAR DE LAS RUEDAS SOBRE EL CAMINO ES ALGO QUE ACABA POR VOLVERSE INOLVIDABLE Y TREMENDAMENTE ADICTIVO."

Gloria Abril. Valencia

de 6'2 kilómetros y con vistas al golfo de Vizcaya; el de Ganguren, de 7'8 kilómetros, y el de Bizkargi, de 17'2 kilómetros, que se realiza en el monte del mismo nombre, cerca de Gernika. En el extremo occidental del País Vasco, el circuito Garbea recorre en unos 22 kilómetros todas las alturas que discurren desde Herbosa hasta el monte de Kolitza, con un desnivel de 574 metros. Sin salir del occidente, en el valle de Arrastaria, está el denominado Circuito de Orduña, de 6'8 kilómetros. Finalmente desde Vitoria se ha recuperado como "carril bici" el antiguo trazado del ferrocarril que sube al puerto de Arlaban.

Cantabria

Con una bicicleta de montaña se pueden descubrir también los Picos de Europa. Diversas empresas operan tanto desde la vertiente asturiana como desde la cántabra, y alquilan bicicletas así como los servicios de monitor acompañante.

Cataluña

En la pequeña comarca del Pla de l'Estany se ha inaugurado un centro de BTT con 200 kilómetros de pistas señalizadas, de libre acceso al público y con alquiler de bicicletas y asistencia



técnica. A este centro, pionero en España, le van a seguir otros en Salines-Bassegoda, La Cerdanya y en el Valle de Arán.

En el Delta del Ebro es una buena idea alquilar una bicicleta para transitar por los caminos rectilíneos. Alrededor de la laguna de l'Encanyissada hay un circuito sólo para bicicletas.

Murcia

La zona del Mar Menor ofrece la posibilidad

EN NUESTRO PAÍS EL CICLOTURISMO SE ESTÁ EXTENDIENDO POCO A POCO Y CADA VEZ HAY MÁS GENTE ANIMADA A SALIR CON SUS BICICLETAS Y RECORRER LOS DIFERENTES PUNTOS DE LA GEOGRAFÍA ESPAÑOLA.





Precauciones

Lo mejor es planificar la ruta con suficiente antelación e informarse sobre la vulnerabilidad ecológica de la zona que se va a recorrer en bicicleta.

Hay que evitar aquellos senderos y rutas que atraviesen zonas muy sensibles a la práctica deportiva, como humedales, turberas, dunas o el interior de bosques.

La primavera, sobre todo al inicio de la estación, es la época más crítica para la práctica de la bicicleta, ya que los suelos están más saturados de agua, las plantas son más sensibles al pisoteo, muchas aves rapaces están incubando y algunos mamíferos están en plena temporada de parto.

En espacios naturales protegidos es conveniente consultar la normativa vigente sobre el uso recreativo, porque puede haber algún tipo de restricción o zonas donde no esté permitido el acceso en bicicleta.

Para minimizar los impactos medioambientales, hay que pedalear solamente en pistas o caminos ya existentes (de, al menos, un metro de anchura), evitando abrir nuevas sendas. Es mejor pedalear en fila india, en grupos pequeños y sobre superficies más resistentes.

En tierras sembradas, huertas, frutales y prados de siega es mejor usar las lindes o bordes para no causar daño a los cultivos ni molestias al agricultor.

El verano es la época en la que recolectan los cereales, por lo que está prohibido atravesar los prados.

Para minimizar la erosión del suelo se debe pedalear de forma suave, sin brusquedades y evitando las frenadas en seco.

de realizar en bicicleta diversos itinerarios, que apenas revisten dificultad por tratarse de un lugar prácticamente llano.

Baleares

Existe un mapa publicado por el Consell Insular d'Eivissa donde se detallan siete itinerarios para realizar en *mountain bike* repartidos por toda la isla.

La Rioja

El monte San Lorenzo, de 2.271 metros, en la sierra de la Demanda, posee una pista apta para bicicleta y también para vehículo todoterreno que permite recorrer estos parajes entre espesos bosques de pino.



Castilla y León

La zona de Pinares de Urbión aglutina un importante entramado de pistas forestales ideales para hacer recorridos en bicicleta de montaña.

Madrid

Los que deseen practicar el cicloturismo por la Comunidad de Madrid, en la

sierra Norte tienen varias rutas señalizadas por el río Madarquillas, alrededor del embalse de Puentes Viejas, o la ruta de los bosques de Gariñas, todas ellas en el término municipal de Buitrago del Lozoya. También está la ruta de los Pinares y el Cuadrón en Garganta de los Montes, la de los Acebos en La Acebeda, y por el entorno de la sierra de La Puebla, entre otras muchas.

Andalucía

Las numerosas carreteras locales, carriles, caminos y pistas forestales que unen pueblecitos y aldeas o que se utilizan para la explotación forestal o pecuaria son el lugar adecuado para circular en bicicleta por Andalucía.

No hay que olvidar las rutas del Legado Andaluzí, diseñadas en muchas ocasiones para poder ser realizadas en bicicleta de montaña.

Canarias

Son numerosas las opciones para realizar recorridos con una *mountain bike*, sobre todo en las islas de Gran Canaria, Tenerife, Gomera y La Palma.



El aprovechamiento de las sobras, un arte culinario

El reciclaje

CAIUS APICIUS

Una de las obsesiones de los autores de libros de cocina decimonónicos era lo que ellos llamaban 'aprovechamiento de las sobras', un arte al que probablemente algún ilustrado de hoy sería capaz de llamar 'reciclaje'.

Hay, en efecto, libros deliciosos dedicados a este asunto, como el titulado 'La gran economía de las familias, o arte de aderezar y componer lo sobrante de las comidas de un día para otro', escrito en 1869 por quien firma 'Un gastrónomo jubilado'. El propio Angel Muro, en 'El Practición' dedica un capítulo amplio a este tema, y cita un libro francés, 'L'art d'accommoder les restes, dédié aux petites fortunes', firmado por 'Un gastronome émérite', seudónimo equivalente al antes citado.

Uno, al que todavía le quedan unos cuantos años para jubilarse, si las cosas van por su cauce normal, es, sin embargo, partidario de ese arte, porque piensa que al igual que cada santo tiene su octava apenas hay plato que no pueda ofrecer una segunda versión, como mínimo. Una segunda versión que, por supuesto, no consiste en servirlo igual que la primera vez, sino conseguir un plato distinto, pero atractivo y rico.

En los días de Carnaval, época del año que para un gallego es, sobre todo, fiesta gastronómica, en casa hubo oportunidad de practicar esa 'segunda versión' partiendo del plato más emblemático del Carnaval -el Antroido, aunque ahora nos digan que se dice Entroido- gallego: el lacón con grelos.

En casa somos sólo dos; y hay platos que no se pueden hacer sólo para dos, como un cocido o un lacón con grelos, de modo que una de dos: o se convida a unos cuantos amigos, o se aguza el ingenio para presentar una 'segunda vuelta' similar en el fondo, pero diferente en la forma.

Habíamos preparado, y disfrutado, un buen lacón con grelos que, medio en serio medio en broma, llamamos 'de fusión', porque ligamos con lacón, grelos y chorizos galiecos unas excelentísimas papas negras tinerfeñas. Naturalmente, sobró.

Al día siguiente, los restos de la laconada volvieron a la mesa... pero con nueva presentación. Alguna vez habíamos hecho unas filloas '-crepes', para los muy francófilos- rellenas de lacón, chorizo y grelos picaditos, con notable éxito. Pero en esta ocasión la idea fue diferente. Cargamos el tema de la 'fusión' y lo combinamos con un cromatismo y presentación espectaculares. Además, estaba buenísimo.

En un plato cuadrado y blanco, de gran formato, fueron a la mesa los siguientes elementos: en el centro, una combinación de picadillo de lacón y chorizo, bien mezcladitos; junto a ello, unas lonchas de lacón; a un lado, grelos salteados en un poco de aceite virgen de oliva y alegrados por unos piñones tostados en la sartén; al fondo, rodajas de patata, unas con un apunte de vinagre y pétalos de sal marina, otras con pimentón agridulce y un poco de aceite. Finalmente, y para contraste, unas rodajas finas de tomate alternadas con otras de queso fresco, todo tibio debido a un golpe de horno.

Realmente rico, y además precioso. Una combinación de elementos gallegos -el lacón, el chorizo y los grelos-, canarios -las papas negras-, andaluces -el aceite virgen, de Baena-, extremeños -el pimentón agridulce de La Vera- y hasta catalanes.

Una 'fusión' acentuada por el acompañamiento líquido, nada menos que un 'Barón de Chirel' del 91 literalmente excelso, que se adecuaba a las mil maravillas tanto con el lacón en versión original como con la fantasía subsiguiente; uno, que no ejerce de patriotero, entiende que un lacón con grelos, por muy plato totémico de su tierra que sea, se merece un tinto de mucha categoría, como el antedicho y grandísimo Rioja.

Después de todo, nuestra 'segunda vuelta', como casi todas las que valen realmente la pena, hizo honor al Carnaval: era un sabio rústico revestido de una fantasía propia de un Carnaval de la elegancia del veneciano. Hay que decir que el disfraz no enmascaraba sabor, todo lo contrario, y que el lacón se sintió muy a gusto en su nuevo aspecto.

O, al menos, a nosotros nos dio esa impresión y nos reafirmó en el viejo dicho de que, efectivamente, cada santo tiene su octava... y que hay muchas formas de vestir las cosas, siempre y cuando, en el fondo, sigan siendo ellas mismas, con todo su carácter.



La arquitectura en el detalle

MUEBLES E INMUEBLE

JOAQUIN ARNAU AMO

Fue Worringer, un historiador y crítico de arte, uno de los primeros en considerar el suyo como un asunto de productores y consumidores. El libro, que quizá no ha perdido su interés a pesar de su edad, se titula *Problemática de arte contemporáneo*. La división en rigor es algo falaz: pues ni el artífice produce la obra de arte por sí solo ¿de qué vale este artículo si nadie lo lee? ni el que la disfruta la consume como se consume una zanahoria. El que lee un libro, por ejemplo, lejos de destruirlo, cumple la razón por la que se escribió. No lo consume: lo consuma.

En nuestro caso, sin embargo, esa división de papeles se perfila con algo más de sentido. Uno es el arquitecto y otro el cliente. Y entre ambos sucede un cierto ten con ten: un estira y afloja que se resuelve en diversos desenlaces, dependiendo del rango de ambos contendientes ¿recuerdan el duelo del papa Julio II y Miguel Ángel en



Paseo de la Libertad, 14

El tormento y el éxtasis?, de sus caracteres más o menos dominantes y, desde luego, de los aires que corren en cada época. La desfachatez de que el que paga manda no siempre ha estado vigente.

Ni Goya ni Beethoven, para poner el ejemplo de dos genios contemporáneos con oficios diferentes, se sometieron de hecho a sus clientes respectivos. Y escribo de hecho, porque a veces uno es el que parece que manda y otro el que manda realmente.

Hoy nos puede parecer inconcebible que al cliente no siempre se le otorgue la razón. Por eso, para dársela sin dársela, las multinacionales han optado por manipular esa razón. Yo le vendo a usted lo que usted quiera siempre que usted quiera lo que yo le voy a vender. Y de que lo quiera me encargo yo. De ahí la estrategia de las promociones: trampas que el productor tiende al consumidor. Pero el prestigio relativo de productores y

consumidores ha oscilado a lo largo de la historia como un péndulo. O mejor: como un balancín. Unos suben y otros bajan.

Y la arquitectura acusa ese balanceo: hoy por ti, mañana por mí. Y sus objetos evidencian la naturaleza del pacto entre cliente y arquitecto. Un pacto que se mueve en la movediza frontera que separa al mueble del inmueble, ambos al servicio de la habitación humana y emparentados ambos con ancestral parentesco. Porque, desde antiguo, el mueble se mira en el inmueble y viceversa. Son como dos lenguajes que cohabitan:

los términos se entrecruzan y los barbarismos cunden en uno y otro sentido.

Aunque suene a caricatura, haya casas que parecen cómodas y cómodas que parecen casas (cajoneras de alquiler llamaba Le Corbusier a ciertos edificios nada ejemplares de Argel). Y todavía hoy, en el Museo Municipal de Albacete, podemos admirar un marco ¿o maqueta? que se atribuye a Vandelvira, destinado a enmarcar no sabemos qué: ¿una reliquia? ¿un espejo? ¿un lienzo? ¿una ventana? ¿Pertenece al mueble o al inmueble? ¿Es un objeto o un modelo a escala? Es un marco. Pero el serlo quiere decir poco.

Como poco decimos cuando hablamos de una portada: ¿de catedral o de libro? Las imágenes nos confunden con sus transferencias. Son las maravillas del país de Alicia: no tienen escala. Por eso se copian unas a otras Y se contagian unas de otras: y se contaminan. El edificio contamina al mobiliario y el mueble contagia a la fábrica.

Vean esta elegante puerta en el que fue número 10 del Paseo de Alfonso XII y es 14 en el de la Libertad. El arquitecto ha cubierto el hueco con



Museo Municipal de Albacete, entrada por la Plaza del Altozano

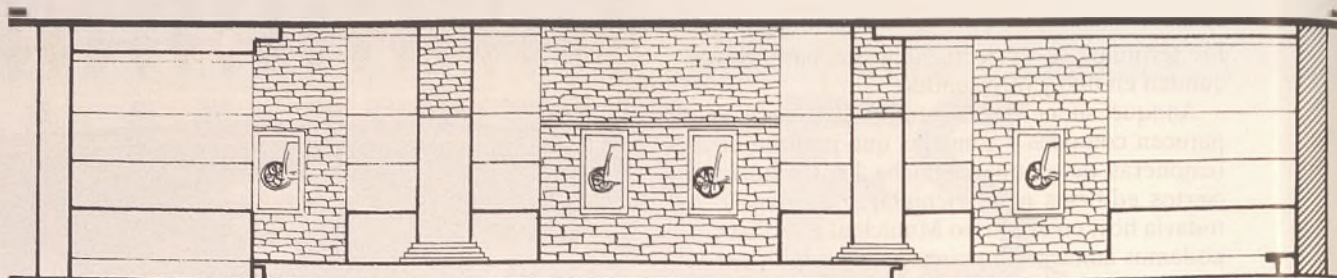
Gobierno Militar



aparición de dintel adovelado tallado en piedra y, para reducir la luz, ha acartelado las esquinas superiores con ménsulas cóncavas. El arquitecto ha hecho arquitectura. Pero ¿qué hace el carpintero? Talla el marco de la puerta ajustándose al hueco dado, cuyas líneas sigue como un eco, o una sombra. De modo que la línea de cartela reverbera por tres veces en la madera: premarco, sobremarco y marco. El primero manda: el segundo le sigue. Lo mueble se amolda al inmueble.

No así ocurre en el Palacio Municipal del mismo arquitecto, Martínez Villena, adonde la puerta no acusa recibo de las discretísimas pero historiadas, con curva y contracurva, cartelas. Diseño fino de arquitecto. Y rebeldía del ebanista, que cuadra su puerta sin zalamerías. En cuanto a la cabeza de león que transfigura la clave, no afecta al conflicto.

Tercer ejemplo: Daniel Rubio pone la cuña a la Rotonda en la punta del Parque. Y en su torreón abre esta puerta con montante oval y óculo que desarrollan en arco, a medias, cada una de las hojas. Una moldura suave se estira alrededor, en las jambas, y cuelga de la clave como anilla de bolso: repertorio propio de ebanista. En la carpintería y en la obra. El arquitecto copia ahora al artesano. Y el cliente, que está en medio, que puede con el mueble, pero el inmueble le puede, gana una baza a su favor. Epoca de señorío de consumidores, aquella bella época...



Alzado A del proyecto de acondicionamiento



Paramentos dinámicos y retroiluminados con efecto refrescante.



Estado anterior al proyecto del rincón de mesas bajas.

ACONDICIONAMIENTO DE UN LOCAL DE COPAS

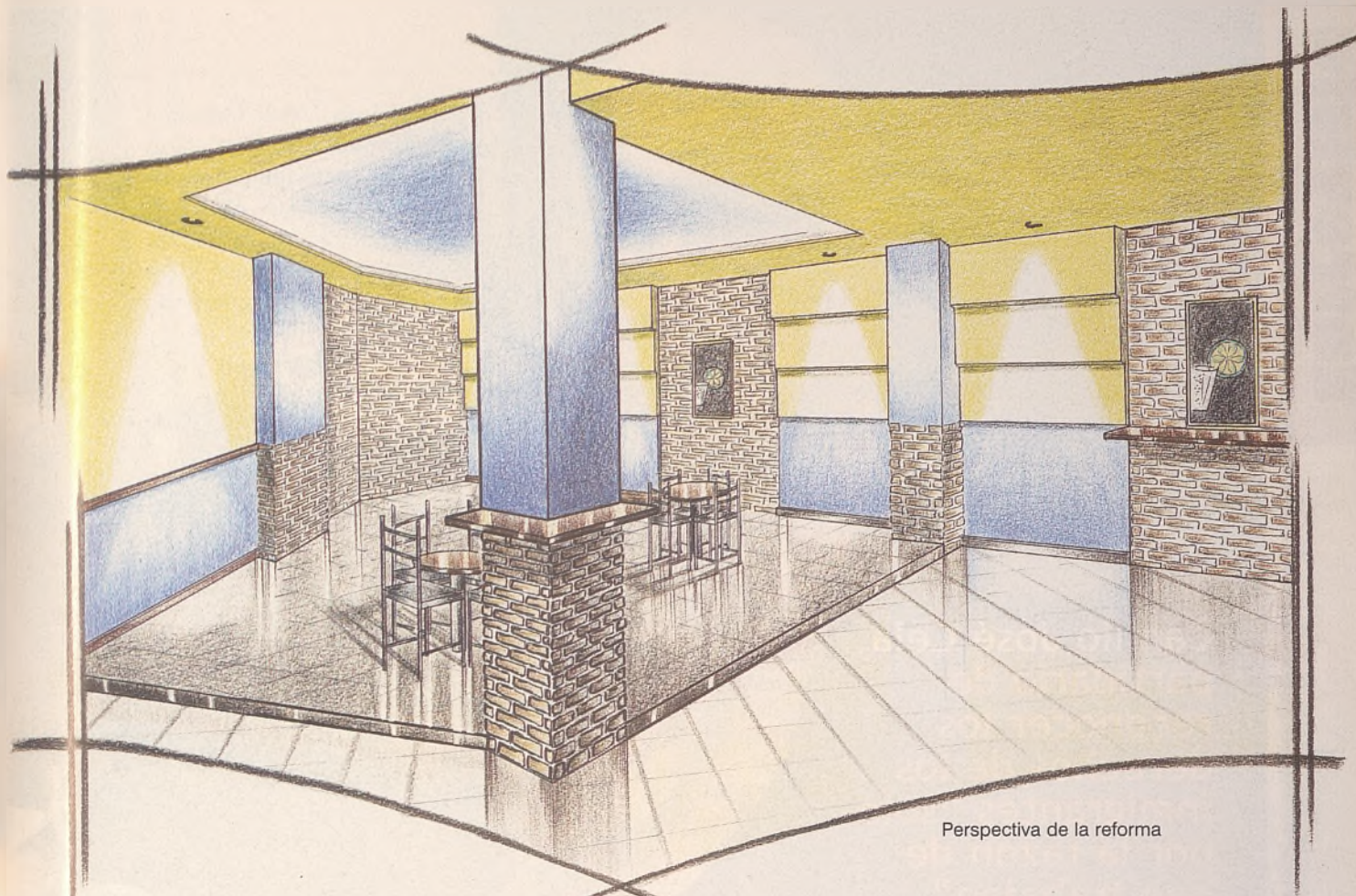
AURORA GIMÉNEZ BACHS - MERCEDES MEDINA PARRA

No siempre es necesario invertir una gran cantidad de dinero, ni tampoco demoler todo lo existente en un local, para conseguir un buen resultado. Hablaremos pues, de un local de copas, en donde se respetaron algunos elementos ya existentes (suelo, mobiliario y barra). El cliente quería mantener estos elementos para evitar un gran desembolso, ya que para él era preferible hacer pequeñas inversiones y renovar con más asiduidad. Se le hizo un proyecto con acabados funcionales, estéticos y económicos cambiando totalmente el estado del local por uno más actual.

Nos encontramos con un proyecto cuyo principal problema era el excesivo número de ventanas alineadas en un solo paramento vertical. De modo que anulamos una serie de vanos para reducirlos sólo a cuatro, transformándolos en un mero elemento decorativo y, a su vez, funcional. Tras el cristal, una lámina retroiluminada, que con luz en el hueco interior disimula su valor constructivo y funcional, dándole un carácter puramente estético.

Se proyectaron cuatro zonas bien diferenciadas: zona de barra, zona de baile, zona de mesas bajas (café) y zona de mesas altas (copas).

La zona de baile queda diferenciada del resto por tener dos escalones para su acceso, que servirán a su vez como demarcación de este espacio.



Perspectiva de la reforma

AMBIENTO L DE COPAS

La zona de mesas bajas (cafés) también se delimita por medio de un escalón y una bajada de techo para conseguir cierta intimidad. La iluminación de esta zona es a base de luz indirecta colocada dentro de la bandeja de escayola en el techo.

Los paramentos verticales del local se alternan con varios materiales. En algunos paños se utiliza un gres imitación a ladrillo cara vista, en muchos casos utilizado como zócalo para evitar el deterioro de las paredes. En otros paramentos, se utilizaron unos armazones de madera escalonados preparados para darles un acabado en pintura. En el techo, se colocaron unos halógenos empotrados proyectando un juego de luces y sombras sobre dichos armazones.

La zona de barra se conservó, alterando únicamente

la bajada de techo, diseñando un cuerpo de escayola escalonado rompiendo la monotonía, con dos cajones de madera a modo de botellero.

Agradecemos la colaboración prestada a D. Antonio Cuenca, propietario de "PUB CANAL" en Fuentealbilla.



Diseñadoras de interiores

¿Necesitas ideas para tus proyectos?

649 417 001
606 399 984

Camilo José Cela,
partidario de
reconocer los
derechos de los
inmigrantes "sólo
por la razón de
que trabajan"

"Los europeos tenemos que i

SANTIAGO LÓPEZ CASTILLO

El premio Nobel de Literatura, Camilo José Cela, considera que los inmigrantes deben tener sus derechos reconocidos "sólo por la razón de que trabajan". Cela, que alaba la actuación del rey la noche del 23-F, intenta no parecer "demasiado solemne y a pesar de las nuevas tecnologías sigue con su costumbre de escribir a mano.

- **¿Todavía seguimos teniendo las dos Españas?**

- No, no, o por lo menos debemos luchar para que no existan. Hay siempre personas interesadas en hurgar en la herida, en abrir las viejas llagas. Por fortuna son cada vez menos.

- **Veo que usted sigue muy al hilo la actualidad de la política.**

- Hombre, sí, como cualquier español en el uso de sus facultades mentales. Me interesa mucho lo que piensen tanto Aznar como Zapatero, Julio Anguita o quien del gesto, de la valentía del 23-F.

- **¿Qué otro episodio destacaría en esta dilatada vida del Rey, en estos años de Monarquía Parlamentaria?**

- Antes de nada el 23 de febrero, sobre todo su mantenida actitud de demócrata. Observe usted que Don Juan Carlos no tiene una corte, no tiene una serie de validos que más o menos influyan en su ánimo en absoluto, tiene a muchos que nos sentimos fieles responsables de su amistad. Se obstina y se empeña, y así lo está demostrando, en ser el Rey de todos los españoles. Rompe el protocolo donde vaya para estrechar la mano de la gente.

"Los europeos hicimos muy mal la colonización de África. Pero hay una cosa que aún hicimos peor, la descolonización"

andar con facilidad me pateé el país de pies a cabeza. Ahora que tome otro el relevo.

- **Maestro, escribimos mal. A nuestros hijos, nuestros jóvenes, nuestros estudiantes no les preocupa en exceso.**

- La preocupación no debe ser de ellos, debe ser nuestra. Creo que estamos saliendo de aquel estúpido paréntesis que nos sumió en la ignorancia y eso es muy peligroso porque pensemos que esos muchachos que tiene un léxico muy reducido y hablan un español muy para andar por casa son los que nos gobernarán dentro de veinte años.

- **¿Qué dice Cela, que sigue escribiendo a mano, de ese Internet, esos ordenadores?**

- Me parece pasmoso, pero es que yo llegué tarde. Yo no supe nunca escribir ni en una pequeña máquina portátil, se me quedaba el dedo entre cuatro teclas y tenía que sacarlo medio machacado. Me decía Gabriel García Márquez: Usa el ordenador, no tienes ni idea de lo cómodo que es. Yo le dije: Seguramente tienes razón, pero cómo me voy a poner,

al mestizaje, queramos o no"

- **Usted viaja por todo el mundo. ¿Qué le dicen del Rey?**

- Lo están descubriendo ahora. Cada vez con más admiración y más respeto. Es muy curioso, porque el Rey es asombrosamente simpático como persona, muy campechano. Siempre y cuando usted no se olvide de que es el Rey. Naturalmente, y en esto hace perfectamente bien.

- **¿Todavía puede ser que los españoles se acuesten un día monárquicos y se levanten republicanos o viceversa?**

- Hoy la gente es más responsable, a mí me parece muy bien que haya republicanos, tienen derecho a serlo y a expresarlo siempre de acuerdo a la Ley. Esto que usted dice, ya no. La gente es mucho más responsable. Hoy coge usted a un muchacho de cualquier extracción social o intelectual, de veinte años, y tiene unas ideas bastante firmes y bastante argumentadas. Antes, cuando yo era joven, se abrazaba una idea y después se buscaban argumentos para defenderla. El proceso es inverso.

- **¿Qué pesa más en usted, el Nobel de Literatura, el académico, el constitucionalista, el escritor...?**

- Procuero no caracterizarme de demasiado, pero hasta qué punto lo consiga ya no lo sé. Me parece más interesante -ya no lo puedo hacer porque la gente me conoce- entrar en una taberna y tomarme unos chatos.

- **¿Sobre qué zonas de la nación española le hubiera gustado profundizar o escribir?**

- Yo presumo de ser un español que conoce bastante bien todo el país. No hay una sola capital de provincia donde no haya dormido al menos una noche. Y tan sólo hay una isla, la del Hierro, donde no he dormido. Cuando yo podía

a la vejez viruelas, a aprender una nueva técnica. Escribo a mano, soy un poco maniático, me da igual un boli, un lápiz o un rotulador. Incluso hay un ritmo determinado entre el pensamiento y la escritura. Tengo siempre un papelito al lado, si se me ocurre algo que no me da tiempo a escribir anoto un par de palabras que me sirvan de recordatorio, aunque no siempre me sirven.

- **¿Qué está escribiendo ahora?**

- Eso no se sabe. Los libros no existen hasta que no están editados en manos del lector. Mientras tanto todo va en la fantasmagoría. Yo escribo todos los días y ya veremos lo que sale. Si sale con barbas, San Antón, y si no, la Purísima Concepción.

- **¿Cómo está viendo el fenómeno de la inmigración?**

- Los europeos hicimos muy mal la colonización de África. Pero hay una cosa que aún hicimos peor, la descolonización. Un buen día dijimos: ahí se quedan ustedes, arreglénselas como puedan. Las arreglan matándose. Es curioso porque hay una clase intelectual en algunos países incluso muy remotos, muy culta, muy preparada, pero los desplazan militares aventureros que maltratan a sus propios países. Yo creo que los europeos tenemos que abrir la mano. Tenemos que ir al mestizaje queramos o no queramos. El hablar ahora de las purezas de las razas es una especie de abstracción, una entelequia en la que ya sólo creen los nazis y algunos vascos. Que entren y que trabajen. Sin duda ninguna habrá que culturizarlos, pero hay que reconocerles sus derechos sólo por la razón de que trabajan, razón bastante. Hay que abrirles las puertas, si no...

Los Caminos de la Luz

DELETURJESUS

En el andar de los siglos/ se marcaron los caminos/ fueron abriéndose surcos/ con los impulsos divinos/ Por gentes que respondieron/ a la llamada de Cristo/ y sus huellas esculpieron/ con el arte puro y mixto.

Se abrieron los mil caminos/ llenos de vida y de luz/ encontraron lo que nace/ por mensaje de una cruz/ En Albacete se muestra/ una ventana de historia/ eslabón de universal/ para asomar la memoria.

Su provincia como tantas/ fue poblada de artesanos/ con el cincel y el buril/ plasman lo vivirse sanos. Lo mismo que sus pintores/ hacen del color amores/ Los canteros, el orfebre/ dejan la salud en su fiebre.

De buena fe son personas/ todas recogen mensaje/ del pensamiento de amor/ en Cristo se hacen linaje/ Y encadenados al bien/ iluminan los caminos/ que paso a paso presentan/ a tibios y a peregrinos.

Cada paso de la historia/ lo fijan en su escultura/ lo que escritos en los Evangelios/ embarga a toda criatura/ En Albacete se exponen/ anuncios de eterna gloria/ esos caminos de luz/ faro bueno a la memoria.

Como la estrella en Belén/ los reyes en tierra siguen/ así pasaron los maestros/ sin fuerzas que les obliguen/ Al no ser las interiores/ de dejar presencia en huellas/ poniendo sus voluntades/ al servicio como estrellas.

De imágenes que reflejan/ plasmadas todas en arte/ obispos, santos y mártires/ y de la Cruz como estandar/ Esculturas y Pinturas/ todo lo sacramental/ custodias, cálices y báculos/ y el bordado artesanal.

Arte fundido en relieves/ que representan momentos/ con repujados de orfebres/ nos enseñan los portentos/ En piedra, hierro o madera/ el cuadro y policromía/ en yesos y terracotas/ todo el sentir se esculpía.

Tmos hermosos y altares/ manuscritos en pergaminos/ coros en obras y gargantas/ lo que pasó en los caminos/ Es rica la artesanía/ los adornos y estofados/ Sacras y juegos de altar/ retablos y artesonados.

Coronas, matos y mitras/ el tránsito en los caminos/ para la ofrenda de luz/ como atributos divisivos/ Guardan códices, misales, dicen y cantan lecturas/ revelan lo muy andado/ elevándose en alturas

De cuanto se hizo labor/ por divina institución/ se funda en Iglesia Cristo/ y se consagra el amor/ Inspirado en celestial/ como a la Biblia fluyó/ y aquel Cordero pascual, que en la cena instituyó.

Revela el alma sublime/ por custodia, cuerpo humano/ religioso abre caminos/ en rendición del hermano/ Unido a los universal/ obrando en poastolado/ nace obispo en Albacete/ el Papa otorga cayado.

Porque ya se dieron pruebas/ de bastantes penitencias/ que muestra la exposición/ en imágenes viven-

cias/ Cuajadas de mil detalles/ de santidad y entrega/ de vidas que se consagran/ con luz de alfa y omega.

En cuadros y esculturas/ con matices y expresiones/ sus rasgos son escrituras/ de santos en comuniones/ Enseñan ciertos momentos/ que los devotos vivieron/ y es el lenguaje del arte/ quien mejor lo retuvieron.

Sus técnicas lo perpetúan/ con siglos en los caminos/ con hombres que hacen Iglesia/ parroquias con peregrinos/ En hospicios y conventos/ donde acogen la pobreza/ allí se lavan pecados/ sin orgullo que se reza.

Se establece lo social/ bajo Evangelio Cristiano/ se levanta todo templo/ con la brieda del hermano/ Secuencias de varios siglos/ lectura en la exposición/ caminos dejan abiertos/ para amor y orientación.

De luz que todo la alumbró/ a dar pasos con firmeza/ mientras nos toca vivir/ obraremos sin tibieza/ Por eso nace un prelado/ de siembra que ha germinado/ alecciona a su ganado/ en Iglesia, y no reinado.

En mundo de superficie/ donde pocos profundizan/ y se pierde la esperanza/ lo inmortal lo finalizan/ La pobreza y la miseria/ se ignora estando presente/ pocos la ven como medio/ de limpiarse el penitente.

Aunque todos son llamados/ no recogen los mensajes/ y pocos son elegidos/ por negarse a sus linajes/ El sentir de la razón/ al alma le pertenece/ se transmite con palabras/ es la obra quien merece.

Con la letra se recogen/ los sentimientos en calma/ explicando a la razón/ los pensamientos del alma/ También se entiende por arte/ en ejercicios divinos/ toda letra y todo signo/ para guiarse en caminos.

Con dinero en abundancia/ no se sacian las pasiones/ ni los vicios de los cuerpos/ ni paz de los corazones/ Sin las limpiezas del alma/ ni un hermosos rostro brilla/ por los vínculos del cuerpo/ la deshonra los mancilla.

Almas y cuerpos fundidos/ dos alimentos precisa/ el del cuerpo, es la materia/ el alma, el de la misa/ Los caminos de la luz/ son campanas, nuevos templos/ diócesis que andan, sagrarios/ en hombres que dan ejemplo.

En el andar de los siglos/ se marcaron los caminos/ fueron abriéndose surcos/ con los impulsos divinos/ Los caminos de la luz/ han de andarse, son memoria/ se celebran cincuenta años/ son la guía de la gloria.

NOTA: Estos versos son un homenaje de agradecimiento a la Diócesis de Albacete, y a todas aquellas personas que han hecho posible la exposición "Los Caminos de la Luz", glosa que dedico a todos ellos empezando por nuestro Obispo, al que felicito y aliento a seguir abriendo luz y caminos nuevos acordes con nuestros tiempos. ¡Enhorabuena!





Rosa Montero atraviesa el infierno en "El corazón del tártaro"

La vida puede ser algunas veces un infierno pero se puede salir de él, con cicatrices, mutilado o crecido y tener una vida digna y expectante. Esta es la idea que defiende la escritora y periodista Rosa Montero en su último libro "El corazón del tártaro". Para ello, Rosa Montero se zambulle en una historia en la que la protagonista, tras atravesar un duro desierto con infierno familiar, drogas, robos, asesí-

natos y maltrato, modifica el destino que las circunstancias le habían impuesto.

"El corazón del tártaro", editado por Espasa, ha salido a la calle, y, además de tratar de las posibilidades del ser humano, también habla de la infancia como origen de la personalidad adulta, de la identidad, de la fusión y de la necesidad que tiene el ser humano de relacionarse para llegar a ser.

Fernán Gómez reflexiona sobre la vejez

La Sociedad General de Autores y Editores (SGAE) y el Sello Autor publican en la colección Teatro-Homenaje 'Los invasores del palacio', una obra en la que Fernán-Gómez reflexiona sobre la vejez. Escrita hace unos diez años, el volumen incluye un prólogo de su amigo Eduardo Haro Tecglen y un ensayo del productor teatral Robert Muro, además de una cronología, una bibliografía y un álbum fotográfico, con citas del libro de memorias que Fernán-Gómez publicó en 1998.

La obra, que se representó el pasado año en el Teatro Arriaga de Bilbao, cuenta la historia de David, marqués de Trespasos, y de su sirviente, Basilio, que ven pasar el tiempo en el interior de un palacio decadente. "El protagonista se parece a mí en los achaques de la vejez", ha afirmado Fernán-Gómez, sobre esta obra que es la mitad de su novela 'El ascensor de los borrachos'.



"Memoria escarlata", las memorias de Cándido como 'negro literario'



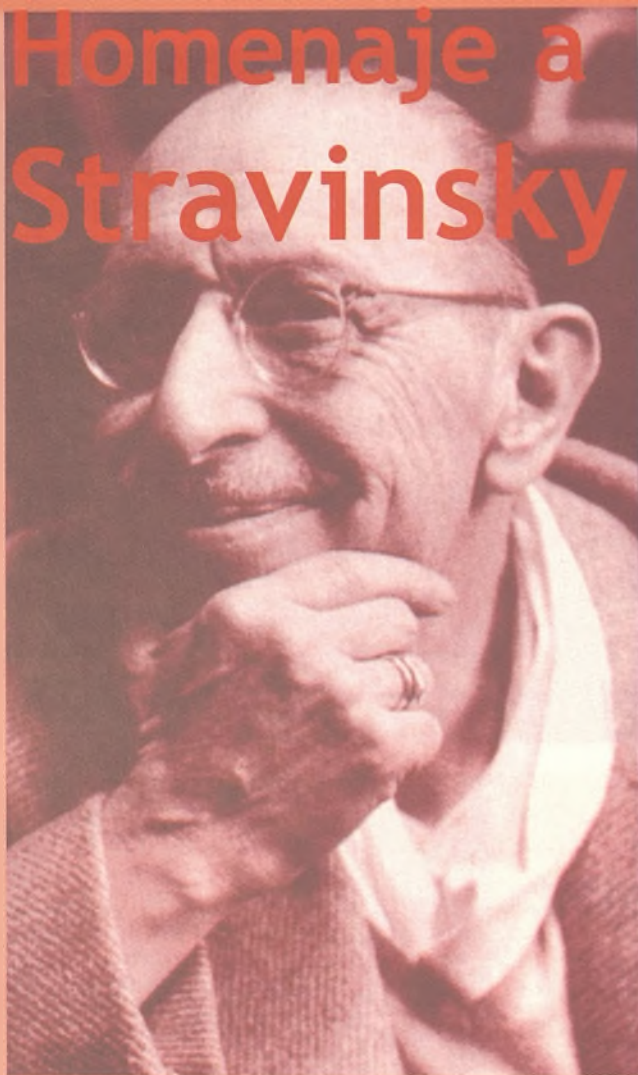
El periodista y escritor Carlos Luis Álvarez, "Cándido", rememora en "Pecado escarlata", aunque de forma novelada y deformada, cómo en 1957, mientras ejercía de "negro" literario, se inventó de cabo a rabo las vidas de veinte supuestos mártires de la fe que debía firmar otra persona.

En la novela, editada por Planeta, el libro que escribe un joven periodista exaltando la vida y la muerte de las víctimas de la cruzada franquista serviría para que, a principios de los 90,

la Iglesia iniciase la beatificación de una de ellas.

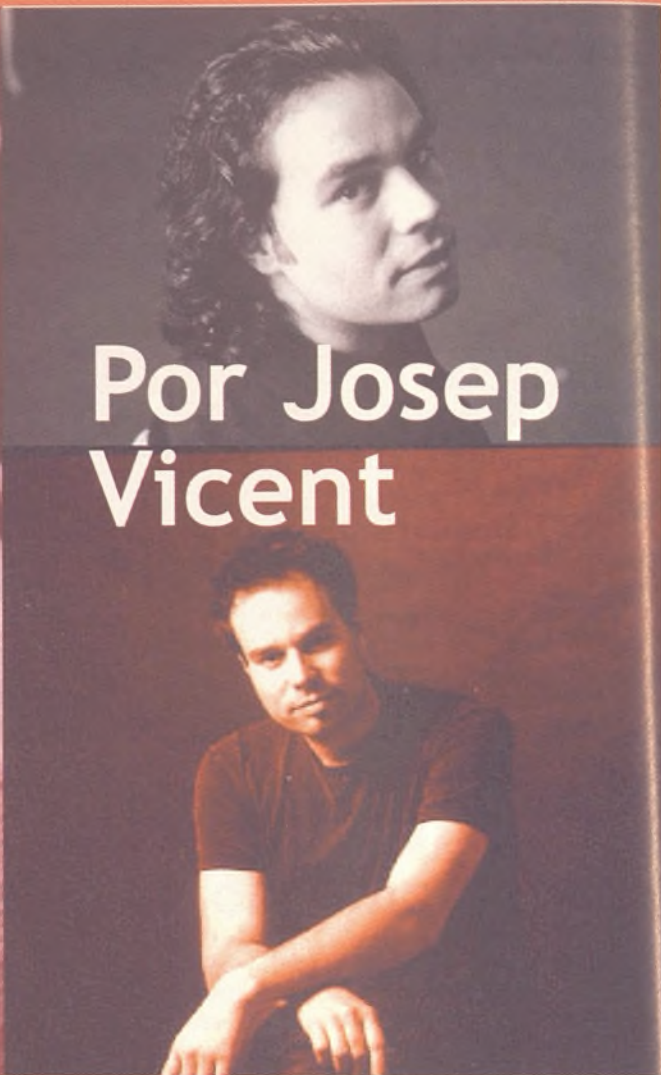
En la realidad, el trabajo de "negro" de Cándido se publicó, "con el 'nihil obstat' del Obispado de Barcelona, en la editorial AHR, y mereció una nota laudatoria del diario "L'Osservatore Romano", que no dudaba de que algunos de aquellos mártires subirían en algún momento a los altares, aunque no se tradujo en ningún proceso de beatificación, porque el Vaticano sigue unos procedimientos muy serios y rigurosos.

Homenaje a Stravinsky



ANTONIO SORIA

Por Josep Vicent



Tal y como adelantamos hace dos semanas, la Sociedad de Conciertos de Albacete rendirá homenaje a Igor Stravinsky, en el XX aniversario de su fallecimiento (que se cumple este mes de marzo), con la programación de un concierto dedicado a su música a cargo de Castelló XXI-"solistas de la orquesta de les arts", bajo la dirección de Josep Vicent, el miércoles día 14 de marzo, en el Auditorio Municipal de Albacete, a las 20.30h.

Se trata del segundo concierto de la temporada inaugural de la Sociedad, que contará con un total de 22 hasta el mes de diciembre, ya programados. En un contraste importante a nivel cuantitativo y cronológico, pues el anterior concierto (que sirvió para abrir la temporada) contó con la presencia de tres intérpretes como Jordi Savall, Montserrat Figueras y Xavier Díaz, especialistas en música antigua, con un repertorio dedicado a los SS. XVI, XVII y XVIII, mientras que el actual se encarga de celebrar la memoria de uno de los más importantes compositores del S.XX, con un total de 21 intérpretes en escena.

Las entradas podrán conseguirse los días 13 y 14 de marzo en la taquilla del Auditorio Municipal, entre las 17 y las 20.30h., al precio de 2.000 ptas., con el 50 % de descuento para jóvenes hasta 25 años inclusive.

El director

Josep Vicent representa una nueva generación de

músicos que ignora las barreras entre estilos y épocas, y que entiende la modernidad en su más amplio sentido.

Fue miembro de la Joven Orquesta Nacional de España y la Jeneusses Musicales Word Orquesta, y ha recibido premios y becas de entidades como AIE, Juventudes Musicales, Ayuntamiento de Alicante, Ministerio de Exteriores, JONDE, Generalitat Valenciana. Su trabajo con la orquesta del Concertgebouw de Amsterdam entre 1992 y 1998 bajo las más prestigiosas batutas y su incursión en campos tan diversos como el folk, la improvisación y la música étnica, son la base de una formación que le ha dado un lenguaje muy personal, tanto en su actividad como solista de percusión, o creador de espectáculos, como en su carrera como director de orquesta, la cual crece vertiginosamente, en la actualidad, amparada por sus interpretaciones frescas y novedosas de los clásicos y su capacidad escénica, de comprensión y comunicación del nuevo repertorio. Bajo esta visión moderna, se funden todas las facetas creativas que se reflejan entre otros, en trabajos como:

Director titular del Interval Chamber Amsterdam (desde 1995).

Creador y director artístico del festival "Nits de la Mediterrània" (desde 1995).

Percusionista y director artístico del Amsterdam Percussion Group (desde 1993).

Creación del festival XENAKIS "The New Music Experience" (1997).

Conciertos por la paz de la UNESCO (1998, 1999 y

El director Josep Vicent representa una nueva generación de músicos que ignora las barreras entre estilos y épocas, y que entiende la modernidad en su más amplio sentido

2000).

Creación del espectáculo ASIÁTICA (para Expo'98, Lisboa).

Creación del espectáculo ITACA (para el festival de Flandes 2000).

Giras en trece países en los últimos tres años.

Creación de un ciclo de canciones y varias obras para el Amsterdam Percussion Group: como Release, Terra, Tabú.

Colaboración habitual con compositores como: Iannis Xenakis, Carles Santos, Ton de Leeuw, Rafael Reina, Albert Amargós, Jan Bus, Theo Leovendie, Ramón Ramos, etc.

Durante los últimos años, Josep Vicent ha estado al frente de formaciones como: Noordhollands Philarmo-nic Orquestra, Orquestra de Valencia, Netherlands Radio Metropol Orquestra, King Singers, Orquestra Sinfónica del Mediterráneo, Gaudeamus Ensemble, National Academy of Music, Synergy, The Contemporary Singers, Castelló XXIS, programando bajo un mismo marco: los clásicos, la música del S.XX y los estrenos absolutos, entre los cuales: la nueva ópera del compositor español Rafael Reina "De la cuna a la tumba", en una producción del Healing Theater (Colonia, Alemania), y el estreno europeo de la ópera de Astor Piazzolla "María de Buenos Aires", en una producción del Taller de la Ópera de Amsterdam en Atrium (La Haya).

Josep Vicent ha desempeñado su labor docente en la universidad de Oberlin (Ohio), en la universidad de Melbourne y el Conservatorio Superior de Castellón, así como, en cursos y jóvenes orquestas de toda Europa.

Su discografía se puede encontrar en Eccettera Records y Willibrord Classics. En la actualidad graba para la discográfica española Ensayo/RBA Música, con la que ha presentado el álbum AFRICAN CIRCLE (que pudieron conocer en su día los lectores de La Tribuna Dominical) y trabaja en la actualidad en futuras grabaciones.

Sus proyectos más inmediatos incluyen la dirección musical de las dos producciones de ópera del "Taller Amsterdam" y diversas grabaciones como intérprete y director.

De Josep Vicent dice la prensa especializada "una capacidad de comunicación que sobrepasa la estricta interpretación musical" ha conseguido como resultado un producto apto para todos

los públicos sin traicionar partituras que poco o nada tienen de populistas." (El País / M. Jurado).

Castelló XXI

El programa dedicado a Stravinsky contará con obras como "Fanfarria para un nuevo teatro", la suite instrumental de la "Historia del soldado", el "Concertino", "Tres piezas para clarinete solo", "Los cinco dedos" (colección de piezas fáciles para piano) y "Rag-time", además de obras de compositores de su entorno como "Adjustable Wrench" de Michael Torke. Toda una novedad para el panorama musical albacetense.

Los componentes de Castelló XXI, todos ellos con rica experiencia en el ámbito interpretativo como solistas y en música de cámara, confluyen en el seno del Conservatorio Superior de Música de Castellón (entidad colaboradora en este concierto), donde desarrollan su labor docente a través de las cátedras correspondientes a diversos departamentos instrumentales.

Pertenecientes a una nueva generación de músicos que trasciende las barreras entre estilos y épocas, los artistas de Castelló XXI, galardonados dentro y fuera de España, han actuado en festivales de música de todo el mundo, obteniendo un extraordinario reconocimiento a su labor de investigación e interpretación en todas sus grabaciones y giras de conciertos.

Desde su creación, CASTELLÓ XXI -solistas de la orquestra de les arts-, es dirigido por el compositor, percusionista y director de orquesta, residente en Amsterdam, Josep Vicent.

En el concierto que ofrecerá en la ciudad de Albacete intervendrán los violinistas Francesc Navasquillo y Daniel Bertomeu, Carlos Rodríguez (viola), José Enrique Bouché (violoncelo), Francisco Ruiz (contrabajo), Angel Marzal (flauta), Vicente Llímerá (oboe), Carlos Fortea (corno inglés), los clarinetistas Carlos Lacruz y Óscar Almodóvar, los fagotistas Juan Francisco Torres y Juan Torres, Victoriano Gote-ris (sintetizador), Marisa Sedano (piano), los percusionistas Lidón Valer y Enrique Monfort, los trompetistas Vicente Campos y Sergio Pérez y los trombonistas Antonio Lloret y Cristóbal Nogueroles, todos ellos bajo la dirección del citado Josep Vicent.



Con la comercialización del motor 1.6 Zetec Se de 16 válvulas



El Ford Puma renueva su gama

TRIBUNA DOMINICAL

El Ford Puma, un coupé concebido por y para entusiastas, renueva su gama con la comercialización del nuevo motor 1.6 Zetec SE de 16 válvulas.

El nuevo motor de avanzada tecnología y ensalzadas prestaciones, tiene ya una reconocida reputación de motor suave, fiable y brillante en sus aplicaciones a la gama Focus y Fiesta. Su excelente rendimiento encaja perfectamente en el talante deportivo que busca el comprador tipo de un coupé. Asimismo, la suavidad de funcionamiento y la progresividad del motor desde un bajo número de revoluciones, ofrece una agradable conducción en el

El Ford Puma 1.6 16V cuenta con un completo equipamiento de serie en el que destacan el aire acondicionado, la dirección asistida, doble airbag, elevalunas eléctricos y cierre centralizado con mando a distancia

día a día.

El motor Zetec SE 1.6 16V está construido en aluminio y desarrolla 103 CV a 6.000 rpm con un par motor de 145N/m a 4.000 rpm. Estas características permiten obtener unas prestaciones capaces de satisfacer a los más exigentes de la conducción deportiva, con una velocidad máxima que alcanza los 190 km/h y una aceleración de 0 a 100 km/h en tan sólo 10.4 segundos. Por otra parte, las cifras de consumo se mantienen en unos aquilatados 7.3 l/100 km en consumo combinado.

El Ford Puma 1.6 16V con un completísimo equipamiento de serie en el que se destaca el aire acondicionado, la dirección asistida, doble airbag, eleva-

lunas eléctrico y cierre centralizado con mando a distancia. Este equipamiento se puede completar con opciones tales como la tapicería de los asientos en cuero o el ABS.

EL precio del Puma 1.6 16V es de 2.470.000 pesetas y está ya a la venta en la red de concesionarios Ford.

Cabellos larguísimos

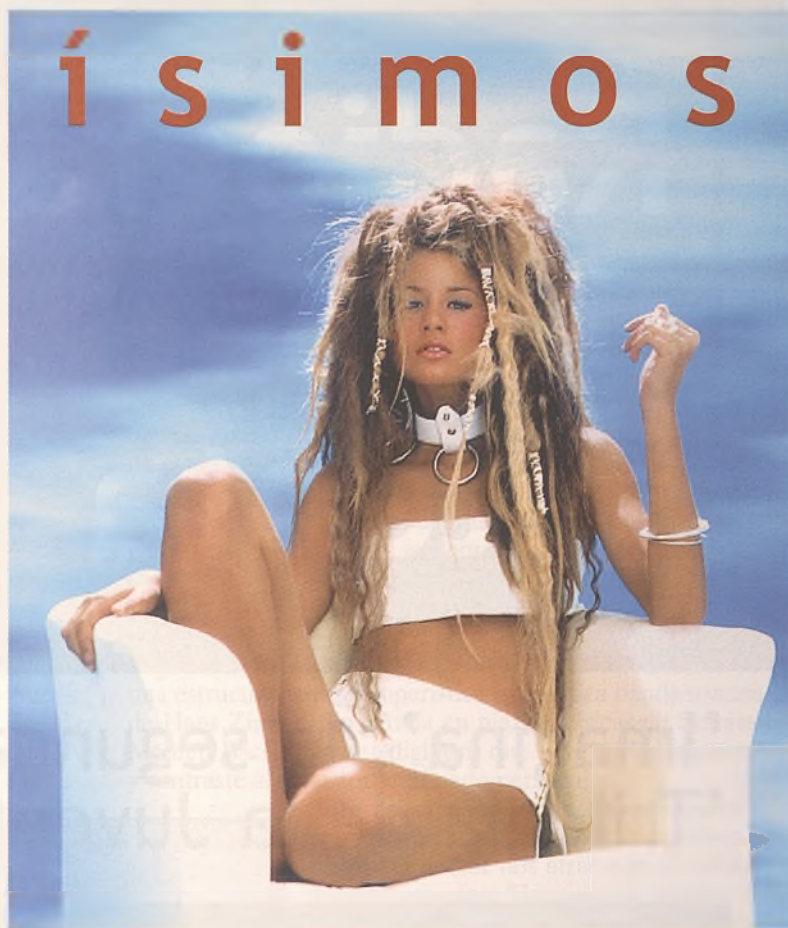
Llongueras tiene una propuesta radical para los inicios de este nuevo milenio, con cabellos larguísimos, exprimiendo las últimas tendencias estéticas con propuestas que se basan en la investigación en el corte, en las técnicas de coloración y en nuevos tipos de postizos que permite transformar la medida, el espesor y la calidad del pelo.

En mujeres y hombres las melenas largas de Llongueras presentan un aire joven y renovador, reflejando un estilo de vida contemporáneo y desenfadado.

Otra de sus tendencias es el crepado, relanzado lo retorcido, lo despeinado y lo encrespado, reuniendo modernidad y frescura frente a la clásica uniformidad del pelo cardado y peinado.

Este tipo de peinados suponen una solución ante la escasez de tiempo propio y una reivindicación de un estilo moderno y joven.

En Albacete existe un centro Llongueras en el edificio Verona, sito en Tesifonte Gallego, 14.





Radiografía de los setenta

'Imagina', la segunda parte de la 'Trilogía de la Juventud'

ARANTXA BERNARTE

Los últimos coletazos de la dictadura, el incipiente sindicalismo, la música, los anticonceptivos y el ansia por cambiar el mundo; así se vivieron los 70 en España, y así los recuerda "Imagina", segunda parte de la "Trilogía de la Juventud", estrenada en la Sala Cuarta Pared de Madrid.

Tras el éxito hace dos años de "Las manos", que reflejaba la sociedad de los años 40, José Ramón Fernández, Yolanda Pallín y Javier García Yagüe (director del montaje y de la Compañía Cuarta Pared) escribieron "Imagina", continuación de la trilogía con la que quieren mostrar los cambios de tres generaciones de la realidad española: la rural, la industrial, y la de la era de Internet.

Ahora, aquellos jóvenes que en los años 40 asumían un futuro igual al de sus progenitores, en el campo, son ahora padres de unos chicos que no están dispuestos a seguir sus pasos: quieren ir a la ciudad, donde les espera un trabajo distinto, donde podrán tomar las riendas de sus vidas y cambiar una sociedad que no creen justa.

Los decorados de piedras y madera naturales que ambientaban "Las manos" son sustituidos por el hormigón, el metal y las cajas de embalaje de una fábrica, atmósfera fría que refleja el mundo en el que se movía la clase obrera de los setenta.

Los autores reflejan las distintas posturas de estos chicos, aunque todos con un denominador común: sueñan con cambiar el mundo y hacer de la justicia un elemento universal. Audrey Amigo, Barde, Elena Benito, Eugenio Gómez, Verónica Regueiro y José Antonio Ruiz son los seis actores que se meten en la piel de esta generación que los autores conocieron desde la infancia, y por eso han tenido como referentes a sus hermanos y primos mayores.

La música de los Beatles o Bob Dylan, con letras que traducían algunos programas de radio y que expresaban lo que sentían estos jóvenes, acompañan a los actores a lo largo de toda la obra.

Igual que en 'Las manos' había cosas malas, como las condiciones de trabajo durísimas, también había cosas recuperables, como la inocencia y la vida al aire libre; en los setenta fracasaron las ideas de cambiar el mundo, y hoy se sabe que es imposible y que hay que luchar por cambios concretos, pero los jóvenes no deben restar valor a aquellas utopías, porque lograron mejoras, como la jornada laboral de ocho horas, que parece que han estado ahí siempre, y en cambio supusieron un gran esfuerzo.

La radiografía final de la juventud actual, la veremos dentro de un par de años", con la tercera parte de esta Trilogía en la que ya trabajan los autores y que tendrá como elemento fundamental la imagen.

'Hannibal', la seducción del caníbal

JUAN RAMÓN LÓPEZ

Han pasado diez años y Hannibal, "El caníbal", todavía piensa en la agente del FBI Clarice Starling. El doctor Lecter vive en Florencia, bajo una identidad secreta y una de las pocas víctimas que sobrevivieron a sus encantos, el multimillonario Mason Verger que quedó totalmente desfigurado, decide vengarse de él, utilizando a Starling como cebo. Esta es en líneas generales la premisa argumental de "Hannibal", presentada como la secuela de "El silencio de los corderos", pero que en realidad nada tiene que ver con su antecesora. Es, sin duda, el acontecimiento de la temporada cinematográfica y la película que está rompiendo records de taquilla en los cines de medio mundo. Y todo ello a pesar de que "Hannibal" confirma el dicho de que segundas partes nunca fueron buenas.

"El silencio de los corderos" y "Hannibal" son dos películas tan distintas que el cine que contienen roza lo opuesto. Desde la estética, la puesta en escena, la narración, el suspense, la inquietante atmósfera y la dirección. Porque en cada vez más sorprendente Ridley Scott, sin tiempo para asimilar el éxito de su "Gladiator", ha tomado el relevo de Jonathan Demme en la dirección, tras declinar éste la oferta. Lo que estaba claro es que el cuadrado productor napolitano Dino De Laurentiis no podía dejar su proyecto en manos de cualquier realizador: "Existen dos tipos de directores: los que filman la película y luego juntan los planos y los que convierten cada encuadre en un acto creativo. Como Ridley".

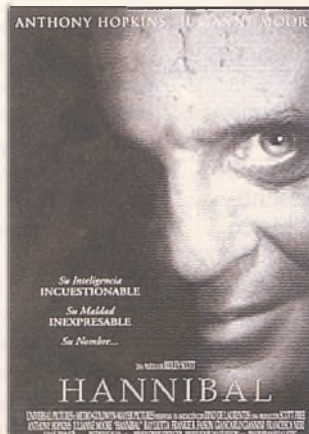
Laurentiis ya había presentado las posibilidades de "Hannibal", hace veinte años, en 1981, cuando le compró a Thomas Harris su novela "El dragón rojo", en la que ya aparecía el personaje de Hannibal Lecter, y posteriormente, en 1986, produjo "Manhunter", técnicamente la primera parte de la saga, que fue un fiasco de taquilla. Luego llegaría "El silencio de los corderos", en la que Dino, obviamente, no quiso invertir un solo duro. Claro que tras la inmejorable acogida de la película, el productor resolvió ejercer el derecho de preferencia que se había reservado en caso de secuela. En "Hannibal" lo ha hecho y ahora le refulge el signo del dólar en las pupilas y es que en su primer fin de semana de exhibición en los Estados Unidos recaudó la friolera de 16 millones de dólares. Ahora llega a nuestra cartelera donde también piensa arrasarse gracias al genial Hopkins y al personaje que le llevó a la fama, la seductora figura del antropófago doctor Hannibal Lecter, que sigue enfrentado y enamorado, diez años después, de la agente del FBI Clarice Starling.

La crítica ha recibido dividida a la película de Ridley Scott que, en mi opinión y en la de un reducido sector de críticos, ofrece algunos de los mejores y más inquietantes instantes de su carrera como director desde "Los duelistas", "Alien" y "Blade Runner"; y consigue que Anthony

Hopkins profundice en su célebre y mítico personaje, al que debe gran parte de su fama, ofreciendo su lado más oscuro y seductor. La complicidad y buena sintonía de los protagonistas con el director se percibe en la pantalla, desde unos inmensos y entregados Anthony Hopkins y Julianne Moore, hasta los efectivos Giancarlo Giannini y Gary Oldman que nos regalan en sus interpretaciones una mezcla de oficio y ejercicio irónico, casi burlesco, en combinación con las dosis de humor negro y de inquietante horror que preside la cinta. Horror que alcanza su máximo protagonismo en la genialidad histriónica y en una capacidad sin parangón para la sobreactuación de la que es dueño Sir Anthony Hopkins. Esto, unido a la solvencia en la escritura de David Mamet y Steven Zaillian, y a la eficacia en la realización de Scott, que junto a sus oníricas e inquietantes imágenes, nos seduce con la solemnidad de una estructura musical operística (magnífica banda sonora de Hans Zimmer inspirada en piezas clásicas de Strauss, Mahler, Bach y Dante Alighieri) que sirve de "leit motive" y contraste al seductor y refinado personaje.

Ya no sabemos donde acaba Hopkins y empieza "El caníbal", donde el macabro y psicópata doctor nos atrae con su refinado estilo asesino. Una intensa mezcla de género negro, de terror, de horror retorcido hasta extremos insospechados, y de operismo que con una retórica visual y musical sorprendente nos introduce en la masacre, en el placer por la carne, en la justificación del asesino por los crímenes cometidos. Un thriller que inicialmente nos descuadra y finalmente nos seduce, con impactantes secuencias que podían haber sido sacadas de un "Viernes 13", pero también de la creatividad y romántica mezcla de crimen y amor que reside en películas ya clásicas como "El padrino" y

"Drácula". En esa atmósfera que rompe "el silencio de los corderos" con el gruñido de los cerdos y nos come el cerebro con exquisitez británica se mueve "Hannibal". De hecho, Hannibal definido por su propio intérprete, "es un personaje cautivador para el público como lo fueron "Ricardo III" y "Otello", un personaje perverso que seduce por su desprecio a la mediocridad. Todos ellos son villanos brillantes carentes de sentimientos. Eso les distingue de nosotros, aunque motiva también que se conviertan en la proyección de nuestro lado oscuro. El público que acude a ver esta película no está loco ni es retorcido. La oscuridad es parte de nuestra naturaleza y puede crear cosas bellas. La Florencia del Renacimiento estuvo bañada en sangre. Da Vinci, Miguel Angel, Giotto, Botticelli... levantaron su esplendor sobre los cadáveres que habían dejado las guerras medievales. Es la eterna paradoja de la naturaleza humana".





¡Dios salve a la bicha!

Tratemos de abordar el problema de la crisis alimentaria sin indignarnos, aunque cueste un trabajo atroz no acordarnos de la madre de esos hijos de la Gran Bretaña que ya no tienen Imperio que echarse a la boca, pero que no dejan de azotar a la Humanidad en forma de mierda ganadera, submarinos nucleares, uranio empobrecido, violencia futbolística, barbarie turística -alentada por las agencias de viajes británicas- o exportación de ídolos - multimillonarias subastas incluidas- que, como todo el mundo sabe, han sido tan productivos como Lady Di.

Este engendro de nación incivilizada, de gentuza insolitaria y perpetradora de crímenes contra el género

Los hijos de la Gran Bretaña ya no tienen Imperio, pero no dejan de azotar a la Humanidad

humano al grito de *God saves the queen*, hace lo que le viene en gana gracias, fundamentalmente, a la construcción de una Europa carente de poder político real, desprovista de sentido democrático frente al abuso de la

circulación de capitales y con gobiernos timoratos que prefieren sacrificar la salud y los derechos de los ciudadanos a las inabarcables ganancias de los listillos de turno.

Este país, que engendró otro todavía peor repleto de obesos que también comen mierda, se pasea por el mundo con una irritante impunidad, permitiéndose el lujo de no entrar en el euro porque son 'diferentes' -o todos o ninguno, yo prefiero lo segundo-, de abrir o cerrar fronteras sin contar con nadie, de creerse la reina de la fiesta sin que los patéticos comisarios de Bruselas o los ministros digan esta boca es mía.

Richard Lacey, un microbiólogo británico de primera fila, lejos de sus gobernantes y de la mayoría de sus estúpidos compatriotas que tienen su única neurona de vacaciones permanentes, ha puesto el dedo en la llaga: "La fiebre aftosa debe relacionarse directamente con el sistema agro-industrial". Según Lacey, las grandes cadenas alimentarias son las causantes de todo este desastre en función de una gran producción de carne abundante y barata que hace que, por ejemplo, los pollos sean alimentados con piensos compuestos y pasen la última semana de su vida apelotonados de manera que "cada uno dispone

apenas del espacio de un folio para moverse". Para el investigador, los sistemas de procesamiento industrial requieren el uso de productos químicos sintéticos que aumentan la producción degradando, de paso, la tierra y causando lesiones a los animales. En resumen, los costes son más baratos y la producción y los beneficios mayores, sin importar demasiado que la gente contraiga enfermedades o muera. "Total, me iré de rositas porque ningún poder público me va a pedir explicaciones", pensarán.

Frente a ello, el microbiólogo aludido propone: "Si la gente comiera menos carne y sustituyera parte de la que antes comía por cereales, arroz, fruta y verdura, comería mejor y el precio que pagaría al final sería aproximadamente el mismo". Vamos, lo que se ha hecho toda la vida aunque entre en contradicción con esos gigantescos negocios que con su pasividad e incompetencia protegen los Fischer, Blair, Aznar, Schroeder y compañía, prepotentes con las demandas sociales y *cagaditos de miedo* bajo la preponderancia de ese oligopolio que ha destruido la agricultura y ganadería familiar, o sea, la salud.

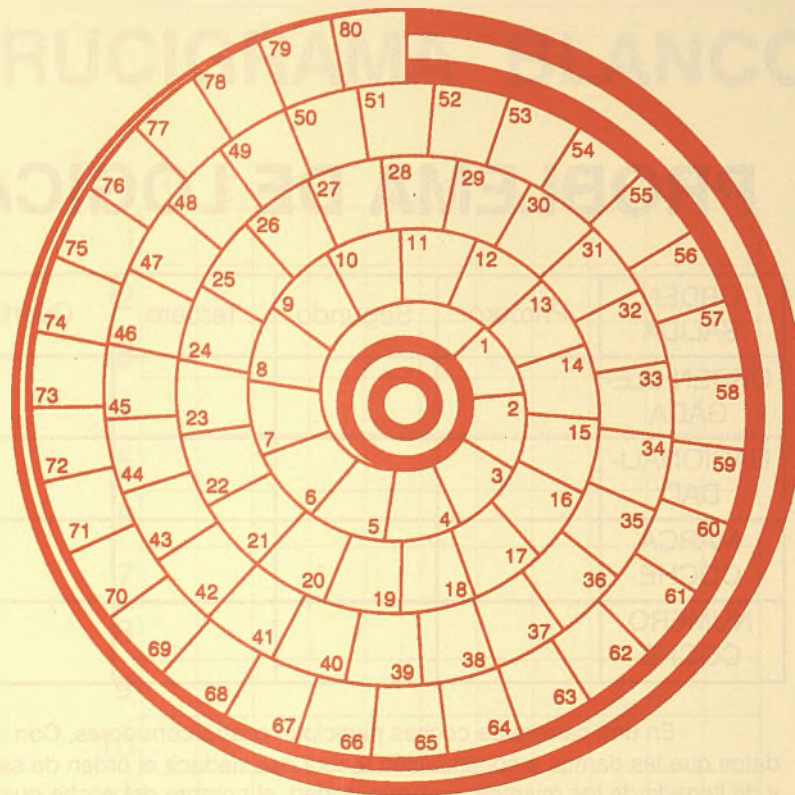
Como en esto de los grandes negocios y de los políticos que los protegen funciona bien el "piensa mal y acertarás", no crean que esto de embarullar el gallinero ganadero nos pilla de sorpresa. España, que en buena parte vive de lo que cultiva y de lo que apacienta, está destinada a ser sacrificada en este gran negocio industrial que pretende acabar con la racionalidad económica y las relaciones justas y equilibradas entre los pueblos.

No queda lejos el día en que todos nos convirtamos, por obra y gracia de esa gran falacia llamada *mercado*, en un ejército de camareros que sirvamos, con amabilidad y edulcorada sonrisa en el rostro, a esos blanquecinos jubilados británicos y alemanes que disfrutan de una pensión digna de una persona. Seremos un país de servicios, con la riqueza de su tierra y sus cabañas esquiladas, pero eso sí, orgullosos de pertenecer a un continente en el que ya no habrá más bandera que la de Siemens o Telecom y con la única diversión de viajar de saldo a Gibraltar en la British Airways mentando, borrachos como cubas, a la bicha: *¡God saves the queen!*



Cristóbal Guzmán

Nota aclaratoria.- La imagen del sujeto de la ilustración superior, a la sazón hincha inglés sin fiebre aftosa, no implica necesariamente su vinculación con la industrialización del pueblo británico en sus quehaceres cotidianos.



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

A: 1-7: Catalejo.- 8-16: Cierta fruta.- 17-18: Pronombre personal.- 19-20: Preposición inseparable.- 21-26: Unión o conformidad.- 27-30: Cierta tejido.- 31-39: Enterrado, oculto.- 40-46: Mes durante el cual los mahometanos guardan riguroso ayuno.- 47-49: Onda.- 50-56: Cierta metal.- 57-65: Caudillo vándalo.- 66-74: Disonancia que resulta de la inarmónica combinación de los elementos acústicos de la palabra.- 75- 77: Nivel.- 78-80: Reza.

B: 80-76: Ría gallega.- 75-73: Usé, desgasté.- 72-71: Negación.- 70-67: Mamífero pinnípedo.- 66-63: Uní de cierta manera.- 62-60: Oficial del ejército turco.- 59-57: Conceder.- 56-54: Percibid.- 53-51: Nombre de mujer.- 50-45: Natural del territorio belga que ocupa la parte meridional (Femenino).- 44-41: Señora.- 40-36: Dar vueltas por el suelo.- 35-32: Desafío.- 31-30: Reflexivo.- 29-24: Malignidad.- 23-22: Preposición inseparable.- 21-15: Dícese de lo que tiene el mismo tono o sonido que otra cosa.- 14-9: Pálpole.- 8-5: Humedezco.- 4-1: Volcán italiano.

A: 1-7: Anteojo.- 8-16: Melocotón.- 17-18: Os.- 19-20: In.- 21-26: Unidad.- 27-30: Lame.- 31-39: Soterrado.- 40-46: Ramadan.- 47-49: Oia.- 50-56: Varadio.- 57-65: Radagaiso.- 66-74: Cacofonia.- 75-77: Ras.- 78-80: Ora.
B: 80-76: Anosa.- 75-73: Ral.- 72-71: No.- 70-67: Foca.- 66-63: Cosl.- 62-60: Agá.- 59-57: Dar.- 56-54: Old.- 53-51: Ana.- 50-45: Valona.- 44-41: Dama.- 40-36: Rodar.- 35-32: Dar.- 31-30: Refl.- 29-24: Mal.- 23-22: In.- 21-15: Uniso.- 14-9: Tócole.- 8-5: Mojo.- 4-1: Etna.

PROBLEMA DE LOGICA

ORDEN SALIDA	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto
ORDEN LLEGADA				
NACIONALIDAD				
MARCA COCHE				
NUMERO COCHE				

En una carrera de coches participan cuatro corredores. Con los datos que les damos a continuación tendrá que deducir el orden de salida y de llegada de los mismos, su nacionalidad, el nombre del coche que conducen y el número de éste.

- 1.- El coche del belga no es el número 13.
- 2.- El que conduce el Lotus no es francés.
- 3.- El cuarto en salir es italiano.
- 4.- El del Ferrari sale inmediatamente antes que el del Porsche.
- 5.- El del coche número 33 es el tercero en llegar.
- 6.- El coche número 20 no es del italiano.
- 7.- El segundo en salir es el primero en llegar.
- 8.- El que conduce el Porsche llega el cuarto.
- 9.- El australiano conduce el coche número 15.
- 10.- El francés sale inmediatamente después del coche número 33.
- 11.- El que conduce el Ford sale inmediatamente después del Porsche y llega el segundo.

Orden de salida: Primero, Segundo, Tercero, Cuarto
Orden de llegada: Tercero, Cuarto, Segundo
Nacionalidad: Belga, Francés, Australiano, Italiano
Marca del coche: Lotus, Ferrari, Porsche, Ford
Número del coche: 33, 20, 15, 13

SOLUCIÓN

CRUCIGRAMA BLANCO

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

(Cuadros negros, 22)

HORIZONTALES.- 1: Signo del Zodíaco.- 2: Natural de cierta provincia española.- 3: Pronombre personal. Al revés, vacilar. Al revés, símbolo químico.- 4: Prueba medieval para averiguar la culpabilidad inocencia de un acusado.- 5: Letras de "ímite". Escoja una cosa entre varias.- 6: Al revés, destructor, violento. Al revés, denote alegría.- 7: Ganso. Al revés, percibir.- 8: Al revés, escamotean. Mujer de un pueblo que invadió España en el siglo V.- 9: Instrumento quirúrgico para contener la hemorragia (Pl).- 10: Adornarlo.- 11: Asueto, holganza. Tela sutil.

VERTICALES.- 1: Línea que limita la parte de superficie terrestre visible desde un punto.- 2: Colonia portuguesa.- 3: Consonante repetida. Al revés, pirata.- 4: Correspondencia, cartas. Rótulo de la Cruz.- 5: Hablad con Dios. Hado.- 6: Al revés, punto opuesto al cenit. Letras de "quizá".- 7: Clérigo regular perteneciente a la congregación de San Vicente de Paul. Al revés, jirafa.- 8: Pielroja (Pl). Tonta.- 9: Vocal repetida. Instrumentos.- 10: Detenta.- 11: Examinase.

CRUCIGRAMA BLANCO:
Se señalan a continuación los espacios ocupados por los cuadros negros mediante varias cifras. La primera corresponde a las columnas horizontales y las demás a las verticales. Así, en horizontal 1, los cuadros negros corresponden a verticales 1 y 11; en 2, a 2 y 10; en 3, a 3 y 9; en 4, a 2 y 10; en 5, a 5 y 7; en 6, a 6; en 7, a 4, 5, 6, 7 y 8; en 8, a 6; en 9, a 2 y 10; y en 11, a 1, 6 y 11.

HORIZONTALES.- 1: Escorpión.- 2: Soriano.- 3: Os. radud. IB.- 4: Ordalia.- 5: Imite. Opte.- 6: zarov' esalR.- 7: Oca. rev.- 8: nasIS. Alana.- 9: Torniquetes.- 10: Ornato.- 11: Ocio. Gasa.

VERTICALES.- 1: Horizonte.- 2: Macao.- 3: SS. ofrastrOC.- 4: Correo. INRI.- 5: Grad. Sino.- 6: rIdan. GA.- 7: Paul. aurg.- 8: Indios. Lela.- 9: OO. Aparatos.- 10: Tiene.- 11: Observase.

Horóscopo para la semana del 11 al 17



ARIES

Esta semana te sentirás un tanto alterado y tendrás tendencia a discutir por todo. Controla-te o saltarás por cualquier tontería acabando en una discusión violenta con un ser querido al que podrás herir con tus palabras. Las relaciones profesionales se mezclarán con las sentimentales y eso podría terminar en una situación explosiva. Si ya estás comprometido en el plano afectivo, no te involucres en algo que sólo puede causarte problemas.



CANCER

Esta semana será buena en general para tí y las cosas volverán a normalizarse una vez más. Todavía puedes obtener resultados inciertos en el trabajo y es posible que aún surjan problemas inesperados en el plano financiero, pero en conjunto a situación tenderá a regularizarse y te sentirás más tranquilo. Tus relaciones de pareja serán excelentes y cada vez te sentirás más seguro de tus sentimientos.



TAURO

Esta semana será buena para los negocios y para obtener un dinero fácil. Pero modera tu entusiasmo y piénsalo dos veces antes de tomar cualquier decisión importante, que pudiera significar un riesgo para tu carrera profesional. Tu optimismo y tus energías pudieran llevarte a sobreestimar tu potencial y a ver las cosas mucho mejor de como son en la realidad.



LEO

Ten mucho cuidado con las palabras, pues tendrás tendencia a decir cosas que realmente no piensas y que pueden herir a personas queridas. Tus compromisos sociales y tus reuniones de tipo profesional no serán del agrado de tu familia, por lo que surgirán discusiones y momentos de tensión. Y un consejo para esta semana: relájate e intenta ser consciente de tus actos y tus movimientos; podrías sufrir un accidente a causa de la precipitación y los nevios.



GEMINIS

Mostrarte cortés, afecioso y dulce puede representar un esfuerzo enorme para tí. Sin embargo, hay ocasiones en la vida, como por ejemplo en este momento, en que no te queda más remedio que actuar de forma suave y complaciente, y tragarte el orgullo y la arrogancia. Con tácticas de fuerza no llegarás a ninguna parte, así que deja a un lado tus resentimientos y, si es preciso, pide perdón por tus errores.



VIRGO

Los acontecimientos harán que te sientan nervioso y como a la espera de algo que no sabes precisar. Tu humor será variable y te quejarás por todo. Tendrás necesidad de hablar y de contarle a la gente tus problemas y tus inquietudes, pero te resultará difícil encontrar un interlocutor adecuado. Afectivamente te sentirás frío y dudarás de tus sentimientos, pero en realidad todo se deberá a tu inestable estado psicológico.

LIBRA



La auténtica causa de tus problemas serás tu mismo; estarás tenso y agresivo y el trabajo y la convivencia contigo se harán muy difíciles. Tu carácter prepotente e irascible te convierten a veces en

una persona insoportable, lo que te perjudica en todos los sentidos. No te obsesiones con el dinero y trata de descubrir el lado bueno de la gente que te rodea y de tu propia vida. Vigila tu presión arterial y no abuses del café ni de los estimulantes.

CAPRICORNIO



La semana se presenta favorable en el plano profesional; tendrás mucho trabajo y te sentirás agusto realizándolo. De todas formas, sigue mostrándote precavido, porque, aunque no lo creas, la situación

aún no está del todo controlada. En lo afectivo, ninguna novedad; continuarás muy unido a tu pareja y todo te sonreirá. Vigila un poco tus gastos y espera a que tu situación económica esté un poco más nivelada antes de pensar en gastar de más.

ESCORPIO



Esta semana te sentirás un tanto nervioso al surgir cierto imprevisto con el que no contabas; pero no temas: tu carácter acomodaticio y tu diplomacia harán que dicho imprevisto no te afecte de forma negativa. Un poco flojo de vitalidad, tu estado de ánimo pasará en pocos minutos de la depresión a la euforia. En el plano amoroso habrá mucho movimiento. Existe el riesgo de ruptura, por lo que, si de veras estas enamorado, deberás tener paciencia.

ACUARIO



Físicamente te sentirás bien, lleno de vitalidad y energía y con fuerzas para acometer cualquier empresa; pero en el plano afectivo las cosas andarán peor:

la melancolía se apoderará de tí y echarás mucho de menos a un ser querido. Menos mal que a finales de semana conocerás a gente nueva y disfrutarás de su compañía, con lo que dejarás de sentirte muy solo. Tu situación financiera mejorará de la noche a la mañana, pero deberías regularizar tu gastos.

SAGITARIO



Esta semana te sentirás un poco en baja forma y tu mente estará lenta, un tanto confusa. En cualquier caso tus ingresos seguirán aumentando sin mayor esfuerzo y no tendrás motivos de preocupación en este sentido. Podrías permitirte el lujo de tomarte unas pequeñas vacaciones. Aunque se trata simplemente un par de días de descanso, te harían mucho bien y después podrías enfrentarte a tus problemas familiares con nuevos ánimos.

PISCIS



Tu salud volverá a ser buena; las molestias de los últimos días desaparecerán completamente. La situación afectiva será la que presentará problemas, pero nada que no pueda resolverse hablando claramente y con un poco de buena voluntad. Es verdad que tantas salidas y tantas horas alejado del hogar pueden ser motivo de suspicacias y fricciones, pero no te cierres a banda ni adoptes actitudes frías y distantes. Es posible que tengas que realizar un viaje.

JEROGLIFICO

T A 6

↓

NOTA

¿ Cuándo vendrás ?

PROBLEMA NUMERICO

Las letras de la P a la Z representan los números del 0 al 9, aunque no necesariamente en dicho orden. Sumando los números que representan las letras de cada columna horizontal y verticalmente, habrán de obtenerse las sumas que aparecen al final de las mismas. Para orientación del lector se dan los valores atribuidos a dos de las letras

$$X P U S Q = 22$$

$$T U Q Y P = 23$$

$$R V S P Y = 24$$

$$V S X R T = 28$$

$$S Y P V U = 27$$

$$28 \quad 27 \quad 22 \quad 24 \quad 23 = 124$$

Letras clave Q = 1; U = 5

le visore
T A VI SA (as al reves) HE

PROBLEMA NUMERICO:
10, 28, 38, 45, 50, 61, 77, 87, 96, 98, 02

SIETE ERRORES



motor001206_001216 = Arbol, zapato, ventanilla, sombra, ambulancia, lenta, uniforme.

Todo sobre los deportes de aventura

**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.



IGOR STRAVINSKI "XXX ANIVERSARIO"

1882 - 1971

CASTELLÓ XXI

Dir.: JOSEP VICENT

Solistas de la Orquesta de les Arts



Miércoles, 14 de Marzo de 2001 • 20.30 horas
AUDITORIO MUNICIPAL DE ALBACETE
Precio: 2.000 ptas*. Taquilla 13 y 14 marzo
(de 17h. a 20'30h.)

*50% DESCUENTO HASTA 25 AÑOS CON CARNET DE ESTUDIANTE

AVANCE PROGRAMACIÓN MARZO, ABRIL, MAYO Y JUNIO

MARZO

CICLO PAPER DE MÚSICA (Premiados en el concurso presidido por Ros Marb)

Día 22, jueves: TRIO VALENTIA: Benjamín Scherer (violín), Javier Gómez (violoncelo) y Jesús Gómez (piano). Obras de Carlos Amat (estreno absoluto en Albacete -el autor presenta su obra-) y Schubert.

Día 28, miércoles: ÁLEX RAMÍREZ (piano). Obras de Mozart, Beethoven, Chopin y Albéniz.

ABRIL


Día 5, jueves: THE SEVEN SAINTS Uno de los mejores y el más antiguo coro mixto de Bulgaria: 19 cantantes. Solista: Dimán Panchev. Dir.: Dimitar Grigorov. Programa: Música sacra occidental y cantos de Pascua ortodoxa de los ss. XIII, XV, XVI y XIX.

Día 28, sábado: Recital de arpa M^{te} ROSA CALVO-MANZANO. Obras de Haendel, Dussek, Naderman, Godefroid, Pierné, Tournier, Saint-Saëns, etc.

MAYO / JUNIO

Mayo días 3, 10, 17, 21 y 31 / Junio día 10. I FESTIVAL INTERNACIONAL DE MÚSICA DE CÁMARA DE ALBACETE


DIPUTACIÓN DE ALBACETE


AYUNTAMIENTO DE ALBACETE


Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha


ONO


La Tribuna
de Albacete


CCM
Castilla
La Mancha


Gran Hotel
ALBACETE


TIPO Y
TRAMA


antica vanguardia



ANA ROMERO
ESTILISTAS DEL CABELLO


HOTEL
SAN ANTONIO

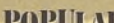

CIBER


cortés


Netberry.es


Asecón


ILUSTRE COLEGIO
OFICIAL DE MÚSICOS
DE ALBACETE


POPULAR