

Renaixement

La revista realizada por y para los mayores



“Que nadie se quede atrás”



APRENDER Y ENSEÑAR DE MODO ACTIVO Y SOLIDARIO



Todos los seres humanos necesitamos aprender. De hecho, a lo largo de nuestra vida, nunca dejamos de instruirnos y formarnos; en ello consiste nuestra principal tarea vital. Dejar de aprender y cesar en el empeño de ampliar conocimientos equivale a precipitarse en un envejecimiento pasivo, nada humano. Cuando el deseo de aprender y saber no nos llena y anima, se genera la estupidez y se resquebraja la calidad de vida.

La actividad del aprendizaje permanente, sin embargo, no se reduce al ámbito individual y privado, sino que exige la compañía, la complicidad y la proximidad de otras personas que nos ayudan a pensar y nos acercan al saber, es decir, que nos aleccionan y enseñan. Si es responsabilidad del ser humano permanecer en su interés por aprender, también lo es el deber

de ayudar y enseñar. Todos somos, al mismo tiempo, aprendices y maestros, alumnos y profesores en el arte complejo de la educación integral e intergeneracional. Nuestros criterios y opciones personales inciden en la vida colectiva e influyen de manera importante en la configuración de las relaciones sociales.

Enseñar no consiste únicamente en mostrar la trayectoria, sino incluye también implicarse en la tarea que hay que realizar. No basta dictar lo que hay que hacer, sino que hay que participar activamente en el itinerario humano hacia el conocimiento compartido y la práctica de la virtud solidaria. Nuestras formas de actuar y relacionarnos responden a nuestras convicciones y representan nuestros valores.

En el marco del “Año del envejecimiento activo y de la solidaridad intergeneracional”, proclamado por la Unión Europea para todos los pueblos de Europa, la Universitat per a majors ha programado las III Jornadas Internacionales de Mayores y Nuevas Tecnologías, que tendrán lugar en el campus universitario los días 18, 19 y 20 de abril. Mediante este acontecimiento de carácter intergeneracional se pretende fomentar el intercambio de experiencias, de conocimientos y de buenas prácticas que permitan y estimulen la e-inclusión de los mayores en los procesos modernos del aprendizaje y en los escenarios propicios para vivir la vida personal y social más activamente y con mayor calidad.

Salvador Cabedo Manuel

Director de la Universitat per a majors

Poesía	
Madurez y nietos	35
Narrativa	
La sonrisa etrusca	4
Obras hidráulicas en el reino de Aragón	6
Inicios del románico en España	9
La ranita	12
Ensayo	
El trigo de los “años cuarenta”	13
Yo nací	15
Experiencias	
Las enfermedades fatiga crónica y fibromialgia	17
Grupos de antropología: aprender creando	19
Copa del mundo femenina de esquí alpino	23
La serranía de Cuenca	24
Jornadas	
III Jornadas Internacionales de Mayores y NT	20
Proyectos	
La calidad de vida objetivo fundamental...	22
Miscelánea	
Agenda	27
La felicidad	28
Sede del interior	29
Serp o drac	30
La pintura figurativa contemporánea en Castellón	32
Dieta mediterránea y otras dietas europeas	34
La alimentación de las abejas	36
Mi pequeño homenaje a la radio	38

Renaixement

Director

Salvador Cabedo Manuel

Asesora

Pilar Escuder Mollón

Editores

Mónica Sales Giner y M^a Paz García Alegre

Imagen portada

(c) AKS - Fotolia.com

Maquetación

Salvador García Gil

Edita

Universitat per a Majors
12071-Castellón de la Plana
Despacho DB0045SD
e-mail: majors@uji.es

Depósito legal: CS-188-2004

Imprime: Impresiones y
Marcajes Sebastiá, S.L.L.



LA SONRISA ETRUSCA

Adela Beltrán Boix

1º B

Un viejo partisano, rudo y tosco, acostumbrado desde niño ha vivir en la montaña cuidando del ganado, sin otra compañía que la de sus animales y la de algunos pastores que se reían de él, por no tener padre. Su madre subía una vez por semana a la montaña para suministrarle comida, así creció el muchacho sin compañía ni cariño, solo con sus animales.

Siendo ya un viejo enfermo, tubo que salir de su pueblo para ir a la capital, con su hijo, para que lo curaran.

Su hijo llega, desde Milán, para recoger a su padre que se encuentra junto a su otra hija en Roccasera.

De camino a casa se paran en un museo, pues el hijo tenía que hablar con el director. Mientras, su padre da vueltas por el museo, de repente le llama la atención al visitar la sala de “Los esposos” una estatua que es un sarcófago etrusco.

En eso y pasado un buen tiempo aparece el hijo, y el viejo intrigado pregunta ¿qué es eso? el hijo le responde un sarcófago, el padre asombrado le repite ¿un sarcófago?, si padre una caja para meter a los muertos. El viejo ya no pudo quitar esa imagen de su mente.

De camino paran a repostar, el viejo aprovecha y enciende su cigarro. El hijo que lo ve le dice ¡papá! No te ha dicho el

médico que no fumes que es malo para tu salud. Da igual le responde el padre, me voy a morir igualmente.

Prosiguen el camino, viendo los cultivos y en alguna colina aún están vendimiando. Cada detalle de la tierra tiene un significado para él, pues él la vive como si fuera suya. El hijo mira a su padre y piensa cuanto tiempo perdido, ¿cuanto más podré estar con él?, esta enfermedad está acabando a pasos agigantados con él.

Ya muy entrada la noche, llegan a la ciudad. El viejo abre los ojos y piensa, ya entramos en “la trampa”. Pues para él, la ciudad es eso un laberinto de casas y calles que no conducen a nada.

Entran en casa, allí les está esperando su nuera Andrea. Se dan un abrazo aunque ninguno de los dos se profesa un gran agrado, el abuelo por considerar a su nuera “una señoritinga” y la nuera porque recuerda de recién casada los días pasados en Calabria, donde todo el pueblo la observaba y le llamaban “la milanesa”. Andrea se encamina pasillo adentro para enseñarle su habitación, diciéndole mañana conocerá a su nieto, ahora está dormido.

El viejo se siente como en una jaula, y no consigue dormir. Al cerrar la puerta le vienen a la memoria recuerdos de la guerra, en aquellos momentos recuerda a su amigo Petrone, gracias a él salvó la vida. También recuerda a Dunka, su fiel amiga y compañera yugosla-

va, que buenos momentos vividos.

Al día siguiente el viejo se levanta, como es su costumbre, antes del amanecer. Su primer pensamiento es para su hija Rosetta, que se quedó allá en el pueblo llorando por su marcha. Para su yerno Nino, del que no pudo despedirse, y para Rosa su mujer, que solo le dio tres hijos. Y también para su otro hijo Francesco, que vivía perdido allá muy lejos en Nueva York.

De pronto se escucha el llanto de un niño, y a su nuera ir en busca del bebé, que bien pronto conoceré a mi nieto. Entra en la habitación del bebe ¡pero que sorpresa! ya no es tan bebé, es capaz de quedarse sentado. ¿Qué nombre le habéis puesto? Brunettino, responde su nuera. El viejo se queda asombrado, su hijo le dice: ya se que al primero se le pone el nombre del abuelo “Salvatore”, pero a Andrea le gustaba más Brunettino, es más firme, más serio.

El viejo se echa a reír, pero si le habéis puesto mi nombre, mi nombre de guerra “Bruno”.

De ahí empieza a interesarse el viejo por su nieto, y a despertar sentimientos que hasta entonces el no había experimentado jamás en un niño tan pequeño. Se despertaba por las noches cuando su Russca (nombre con el que llamaba a su enfermedad) no le dejaba dormir. Entonces se iba a la habitación de su nieto a hacerle compañía, se pasaba toda la noche en vela junto a su

nieto, el niño con su dulzura y compañía iba despertando en aquel viejo unos sentimientos dormidos, y nunca experimentados por aquel rudo hombre.

La enfermedad iba avanzando, pero sentía tanto amor por aquel ser tan indefenso que le animaba e impulsaba a seguir cada día.

Pasado un tiempo incluso se animó a salir a la calle y conocer a sus gentes, la gente del barrio donde hacía su propia compra, encontró sus quesos fuertes con aquel olor tan penetrante que escondía en su habitación, sus aceitunas, sus frutos y también descubrió el amor, si el amor de una mujer mucho más joven que él, que le enseñó lo que era la ternura, la comprensión, el amor a una edad madura.

El vínculo entre abuelo y nieto se hace cada vez más profundo, el abuelo va cada noche a la habitación del niño, lo arropa, lo acuna y cuando el niño se despierta, siempre está con él. Le enseña a dar sus primeros pasos, pero todo esto en el silencio de la noche sin que nadie se entere, nada más despunta el día el abuelo se va a su habitación.

La nuera quiere que el viejo salga de casa y se integre más con las gentes de allí, por eso lo inscribe en un famoso club para la tercera edad. Al que el abuelo piensa que nunca iría. Pero sería una gran excusa para poder verse con su amiga Hortensia, a la que conoció por casualidad en un parque cuando paseaba a su nieto Brunettino.

La amistad con Hortensia se hace cada día más intensa, se

siente muy a gusto con ella, va a visitarla con frecuencia, comen juntos, van al cine, pasean con el niño.

Pero la enfermedad esta ahí, cada vez más fuerte, el viejo resiste por la ilusión del niño. Las revisiones al hospital confirman lo peor, la enfermedad está muy avanzada, y una operación sería inútil.

Estando en casa de Hortensia sufre una fuerte hemorragia, tienen que llamar a su hijo para llevarlo al hospital. Así este conoce a Hortensia.

Una vez recuperado vuelve a casa de Hortensia, donde le explica su enfermedad. Le han mandado reposo, pero él sigue queriendo ir cada noche al cuarto de su nieto. Ella con gesto amable le dice “tienes que cuidarte por Brunettino” y por mí. Y él le dice: tiene que aprender mi nombre antes de irme. Entonces le propone de ir este verano los tres juntos a Roccajera.

Hortensia se reúne con Andrea para hablar sobre el niño, la marcha al pueblo y la boda con Bruno. El abuelo está en-

tusiasmado pensando el día que cruzará la plaza del pueblo con su nieto en brazos y presentándolo a todos sus amigos, también vendrá tu abuela Hortensia le dice al niño, verás que felices seremos.

Esta noche está todo tranquilo, hasta la Rusca duerme bien.

Al día siguiente Bruno visita a Hortensia, comen y él, cansado, hace la siesta invitando a hacer lo mismo a Hortensia, se abrazan, se besan.

Por la noche se sume en el silencio de su habitación, e intenta imaginarse con Hortensia junto al niño, coge la manta y envuelve al niño que gruñe, el viejo ríe y le estrecha entre sus brazos. El niño está inquieto, gatea por la cama y va hacia el viejo. Se coge de su brazo y se levanta llamando a su abuelo Nonno, cuyos ojos le buscan ya sin verle, pero sus oídos aún le escuchan ¡Nonno!

En su cara aparece una gran sonrisa, “La sonrisa etrusca”.



2º Curso en la Plaça del Rei a Barcelona

OBRAS HIDRÁULICAS EN EL REINO DE ARAGÓN

EXTRACTO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN REALIZADO EN EL CURSO 2010-2011 POR LOS ESTUDIANTES DE 1º A

Juan Pedro Fonfría Sancho, Dolores Garcés Fabra, **Pilar García Poscar**, Adelina Pastor Pastor, Paula Patrón Moreno, Manue I Portolés García, Pedro Luís Torres Balaguer y Miguel Fco. Torres Cardona.

El siglo XVI es una época de esplendor en la Corona de Aragón. Durante este siglo, la población creció, alcanzado su máximo a principios del siglo XVII. Es también una época de estabilidad política. En un clima de prosperidad, las instituciones públicas aragonesas adoptaron diferentes iniciativas para promover la actividad económica con un fuerte énfasis en las transacciones comerciales. Sobre estas bases, los poderes municipales desarrollaron una activa política hidráulica destinada a transformar las relaciones entre el hombre y el medio centrada en dos ejes de actuación: el incremento y la mejora de la red de regadíos y la remodelación del sistema de suministro de agua a los núcleos habitados (Mateos, 2005).

La influencia del renacimiento italiano

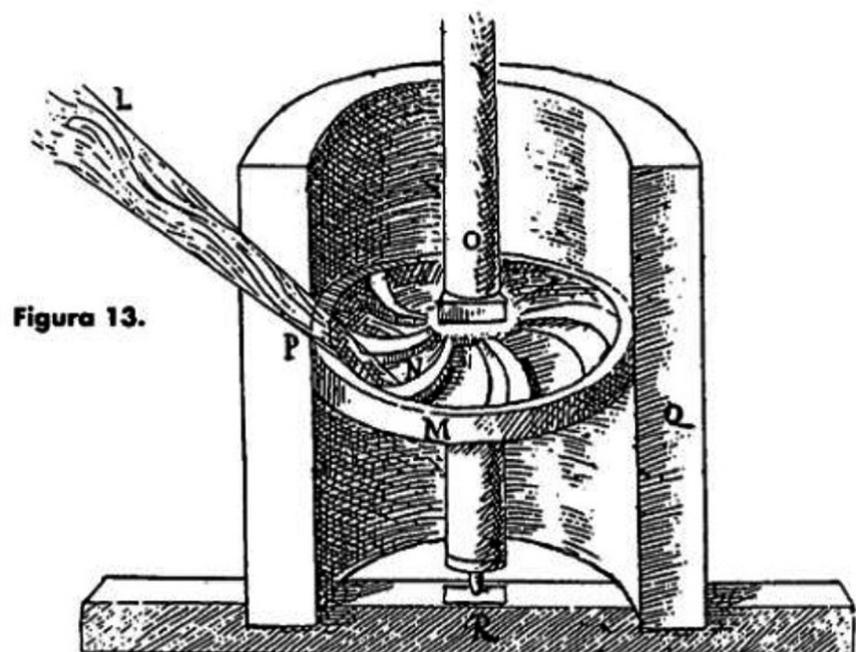
Renacimiento: el origen de la tecnología

Tras la transición que repre-

senta la Baja Edad Media, Europa asiste a un periodo de cambios en el que la vuelta a los clásicos y la apertura de miras propiciada por el comienzo de la “era de los descubrimientos” son dos factores de suma importancia. La invención de la imprenta de tipos móviles, datada en 1455, y su rápida difusión, el auge de la figura del ingeniero o la aparición de las patentes son algunos de los exponentes de que no solo asistimos al renacimiento de las artes y las letras, sino también al de las máquinas. Ambos procesos, que hunden sus raíces en la tradición grecorromana, se expresan a través de un espí-

ritu humanista representado por pensadores como Erasmo de Róterdam o Luis Vives, pero también por los grandes artistas-ingenieros italianos o españoles. En este sentido, las repúblicas italianas del quattrocento: Florencia, Venecia o Génova serán los lugares más aventajados para el desarrollo de este nuevo espíritu, que alcanzará su plenitud en el siglo XVI. Para entonces, la cultura renacentista se había propagado también por el resto de Europa.

En el año 1500 Europa ya no era el continente atrasado que había sido en el 900, ni la advenediza imitadora del 1200. En la segunda mitad



Molino de Regolfo. Imágen del los Veintíun Libros de Ingenios y Máquinas. Fotografía extraída de Goicolea (2000).

del s. XV, en el norte de Italia —que junto con el Sur de Alemania concentraba la mayor destreza técnica europea en la Baja Edad Media—, se dan una serie de factores que nos permiten hablar de la aparición de ese nuevo fenómeno que trasciende a la técnica.

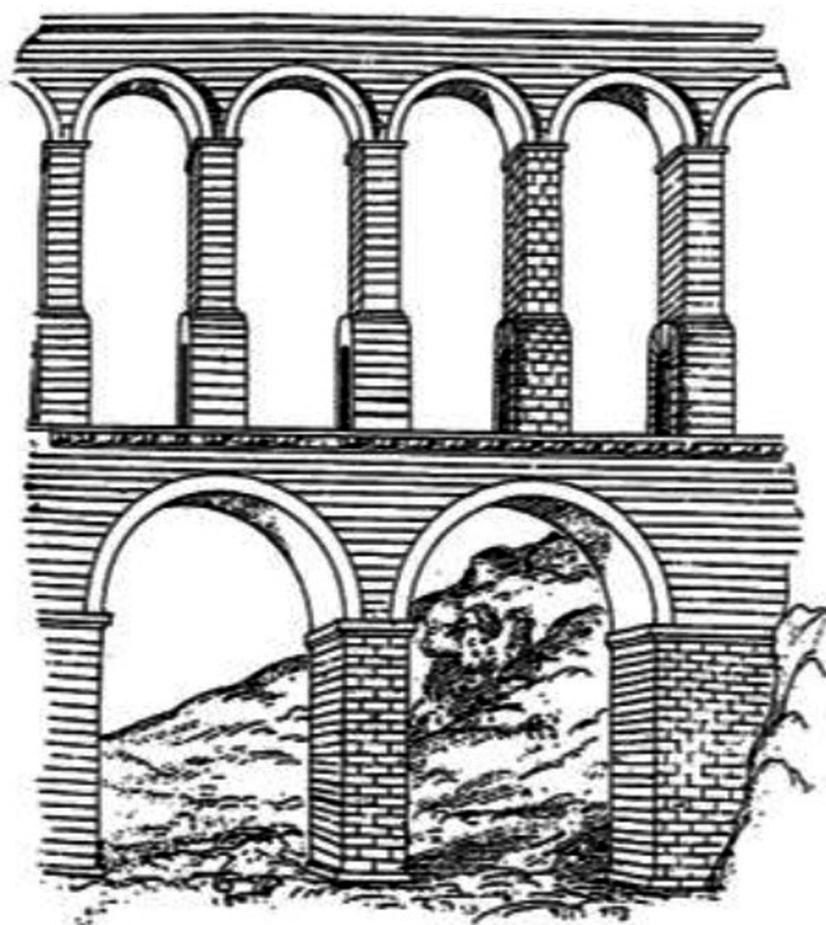
Acueducto

El acueducto de Teruel, erigido por Pierre Vedel, se corresponde con esta figura de los Veintiún Libros, excepto en las arquerías superiores que tienen el doble de la luz (Goicolea, 2000).

Molinos: Molino de Regolfo

Los molinos de agua se extendieron por Europa principalmente en el siglo XIV. En el código se describen dos tipos básico de molinos, los de rueda vertical y los de rueda horizontal. Los molinos de rueda vertical son más adecuados para corrientes abundantes y pequeñas alturas. Entre estos molinos, el avance tecnológico más importante es el molino de regolfo, que Lastanosa se atribuye su invención (García Tapia, 1996), caracterizado porque la rueda está colocada dentro del cubo, de manera que el impulso no se debe sólo a la velocidad del agua, sino principalmente a la presión, como sucede en las turbinas cuyo origen data del siglo XIX (Goicolea, 2000).

Lastanosa, en su manuscrito, como Leonardo da Vinci, establece una relación de proporcionalidad entre la altura del cubo del molino y la velocidad del chorro de agua, aunque sin llegar tampoco a la ley de relación al cuadrado



Azud de arcos múltiples, dibujo de los Veintiún Libros de Ingenios y Máquinas. Fotografía extraída de Goicolea (2000).

de la velocidad que descubriría Torricelli en el siglo XVII (García Tapia, 1996).

En Aragón, los molinos de regolfo aparecieron durante el Renacimiento, localizándose en Zaragoza, Daroca, Tauste, Huerto y Calatayud. Desgraciadamente han desaparecido (Goicolea, 2000).

Azudes

El estilo de los azudes recuerda al de los romanos. Sin embargo, hay una novedad, es la primera vez que se describe una presa de arcos múltiples.

Durante el siglo XVI se construyeron azudes y presas que aún se conservan en bastante buen estado (Blázquez & Pallaruelo, 1999): sobre el río Aguasvivas, el azud del Pueyé en el río Vero, embalses de

Chimillas y Loreto, etc.

La Presa de Tibi

Es el monumento más importante de la ingeniería española renacentista. Se promovió hacia 1580 por iniciativa particular para el riego con las aguas del río Monegre. Pronto se implicó el ayuntamiento de Tibi, que pidió ayuda a la Corona.

Felipe II envió a Juanelo Turriano y luego a Cristóbal Antonelli, quien realizó el proyecto con unos magníficos planos.

Motivados por el éxito de la Presa de Tibi se construyeron en la comarca las presas de Elche, Relleu, Petrel, Elda y Onteniente (Saénz, 2004).

La gran revolución española

renacentista es la presa curva (López Gómez, 2002), en la cual el empuje del agua se transmite también por el efecto de arco a los estribos en las márgenes, No se trata de una invención, pero sí de su aprovechamiento con gran éxito en diferentes obras como el Pantano de Tibi.

Otra gran revolución fueron los desagües de limpia y los aliviaderos (López Gómez, 2002). Era necesario un desagüe de fondo o –desarenado para eliminar los depósitos, muy abundantes en estos ríos. El sistema, elogiado por los tratadistas españoles y extranjeros del siglo XIX, consiste en una galería, abocinada en ciertos casos, cerrada con maderos. Éstos se retiran para la limpia, siempre con cierto nivel de agua, dejando al descubierto el légamo compacto (incluso se excava algo o se perfora con un gran barreno desde la coronación, como se hacía en Tibi), después empieza a moverse, len-



El Acueducto de Teruel

tamente al principio y luego con rapidez, arrastrado con el agua por la galería; la maniobra era difícil y peligrosa. En Tibi la operación se debía realizar cada cuatro años en cuyo tiempo los tarquines alcanzaban 12-16 m de espesor, pero en ocasiones se demoraba mucho más ya que exigía el vaciado del embalse (González Tascón, 1995).

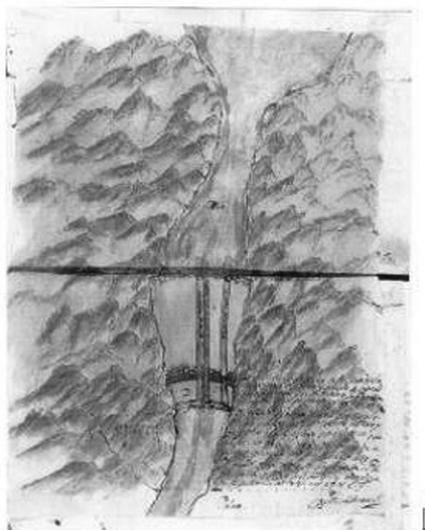
Otra cuestión esencial es evacuar el exceso de agua en las avenidas, muchas veces brutales en estos ríos, evitando el salto por la coronación y el consiguiente peligro para el muro. La solución es un aliviadero o –trastallador, en valenciano.

El acueducto de Teruel

El acueducto de los Arcos en Teruel es el más importante de los construidos en España en el siglo XVI. Obra del

francés Pierre Vedel, aborda desde la captación hasta la distribución en el interior de Teruel a diferentes fuentes, en la que destaca especialmente la obra sobre arcos - de la que recibe el nombre- y que permite salvar el barranco de las Ollerías. La obra está minuciosamente descrita en 1583 dentro del Libro Verde (Saénz 2004).

El acueducto se compone de un doble orden de arcos, dos de nivel inferior y seis en la orden superior. Tiene como particularidad más interesante un camino peatonal que discurre sobre los arcos inferiores y que obliga a perforar las pilas en la base de las superiores. Parece ser que esta disposición venía obligada por una cláusula del Fuero de Teruel que obligaba a hacer un camino a quienes quisieran construir un acueducto.



Plano original de la planta de la Presa de Tibi en arco. Dibujo de C. Antonelli en el que aparecen las dos galerías, de agua y de limpia. 1580-1594. Fotografía extraída de González Tascón (1995).



Las clases de Dinamización Socio-Cultural que se nos imparten en la Universidad para Mayores han generado mi conocimiento profundo del románico catalán.

Miguel Torres Cardona
2º A

El románico fue un estilo artístico predominante en Europa en los siglos XI, XII y parte del XIII. Supone el arte cristiano agrupando las diferentes culturas que habían predominado en la temprana Edad Media como la romana - prerrománica, bizantina, germánica y árabe consiguiendo aunar características específicas a todas las manifestaciones artísticas. No fue producto de una nación o región, sino que surge de forma paulatina y simultánea en Italia, Francia, Alemania y España. En cada uno de estos países, tiene sus propias características, aunque cuenta con suficiente unidad como para ser

considerado el primer estilo internacional europeo.

En España comenzó en Aragón (especialmente en la provincia de Huesca) y en Cataluña, que recibieron la influencia italiana.

La pintura se generaliza en todas las obras en que se utilice la madera; pues todas las obras de imaginería que representan a Cristo y a la Virgen, como a las imágenes de los Descendimientos van pintadas con la finalidad de resaltar su fisonomía. En este apartado nos centraremos solamente en la pintura sobre un plano, de las que son exponentes los frontales de altar y los baldaquinos.

Construcción y decoración

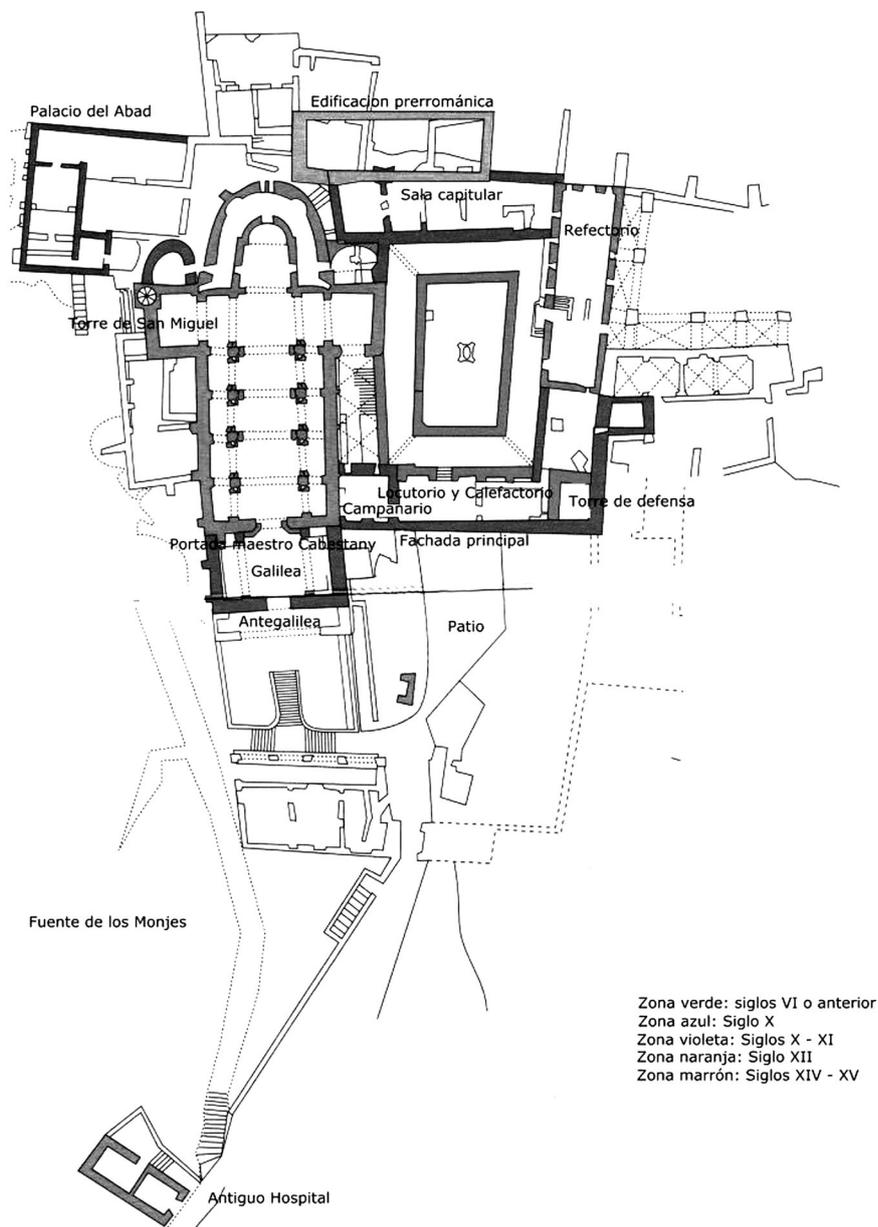
diferían de los primeros edificios religiosos importantes que se erigieron en Cataluña tras las primeras campañas de reconquista iniciadas por el Imperio carolingio, a fines del siglo VIII. Girona había sido liberada por Ludovico Pío en 785, quien en el año 801 se apoderaba de Barcelona.

Después de expulsados los musulmanes, hubo una verdadera fiebre de reconstrucción desde el Pirineo al Llobregat. Esta primera etapa constructiva se renovó después, en el siglo XI. En el IX hallamos en la Marca un arte que nada conserva de lo visigótico, y se puede calificar como de carolingio rezagado. De la época de Ludovico Pío quedan solamente algunos restos en los

edificios anteriores que se restauraron, en el conjunto de iglesias llamadas “románicas” de Terrassa, y lo que ha logrado preservarse de la iglesia fundada por el monarca franco en Barcelona, y que fue después la del monasterio de Sant Pere de les Puelles.

Hay también un resto, a modo de solarium (la Porta Ferrada), en Sant Feliu de Guíxols. Todos son monumentos de tipo carolingio, que no tienen de hispánico, más que la rudeza inherente a lo que era una región fronteriza del Imperio.

En los siglos siguientes, hasta alrededor del año 1000, perdura la influencia carolingia, aunque alterada por la sorprendente infiltración del arte mozárabe, muy perceptible. La mezcla de tradición carolingia e influencia mozárabe es visible en la gran basílica abovedada de Sant Pere de Rodes, edificada junto a la costa norte de Cataluña, cerca de Port de la Selva. Es un edificio de tres ábsides, de planta cruciforme, con ábside mayor de trazado parabólico y de ambulatorio a modo de girola. El templo fue consagrado en 1022, y su elevadísima bóveda de cañón, construida sobre arcos perpiaños, se apoya en cuatro pares de gruesos pilares que se yerguen sobre alta base cuadrada de noble aspecto, y contrarrestan dos estrechas naves laterales, con bóvedas de cuarto de cañón. El arco toral del ábside del centro es ligeramente pasado y lo sostienen dos altas columnas exentas. La estructura es muy hermosa en su regularidad, y



Zona verde: siglos VI o anterior
 Zona azul: Siglo X
 Zona violeta: Siglos X - XI
 Zona naranja: Siglo XII
 Zona marrón: Siglos XIV - XV

es evidentemente la que tuvo desde su origen el templo, ya casi terminado cuando se le consagró. Más adelante se hará referencia a la portada que tuvo Sant Pere de Rodes. Las obras importantes ejecutadas en el país catalán después del año 1000 tienen las características del estilo que ha sido llamado lombardo: paredes lisas, subdivididas por pilastras de refuerzo poco salientes, decoración de arquitos ciegos y puertas con molduras. La influencia lombarda es casi inexistente en el resto de la Península (La Anunada,

en Limeña, provincia de Valladolid, es una excepción). En cambio, es un estilo que prosperó en una extensa zona de Europa, especialmente en Lombardía y Piamonte, lo que hoy es el cantón suizo del Tesino y la cuenca baja del Ródano.

En los templos de esta variante del románico, que sólo en los casos de importancia adoptan la forma basilical (catedral de La Seu d’Urgell, Santa Maria de Besarà, iglesia del castillo de Cardona, Sant Jaume de Frontanyà, etc.), los muros son construidos con piedra labrada de pequeñas

dimensiones; las paredes son lisas, subdivididas por pilas-tras de refuerzo poco salientes (bandas lombardas). La decoración exterior consiste en listeles dentados y arquerías ciegas, de las que, con regularidad, penden aquellas lisas bandas verticales que se dirigen a la base del edificio; las puertas, robustamente molduradas, carecen de adorno esculpido.

Es un estilo elegante en su sólida sencillez y que fue difundido gracias a equipos de constructores y canteros tras-humantes (los lombardi que se hallan citados en varios documentos), que trabajan a sueldo, según contrato.

Probablemente estos maestros no llevaban artistas para esculpir. Quizás, a lo sumo, les acompañó un pintor decorador, por la asociación, a todas luces indudable, que este estilo ofrece con la decoración interna por la técnica de la pintura mural, según se ha demostrado.

La actividad de esos equipos de edificadores hubo de iniciarse en Cataluña entre el primero y el segundo cuarto del siglo XI, y puede decirse que la pobló entonces de iglesias, cuyas variantes tipológicas se han podido establecer. Pero el estilo arraigó en el país, y de acuerdo con sus módulos siguió construyéndose allí hasta la transición al gótico.

A continuación veremos algunas de las obras del arte Románico Catalán:

En este frontal, la *Majestas Domini*, se halla inscrita en

una doble mandorla, característica frecuente en modelos de raíz carolingia. A ambos lados aparecen los Apóstoles en una composición triangular muy original. Esta pieza ilustra claramente alguno de los aspectos más característicos del románico, como la simetría, la geometría formal o la perspectiva jerárquica.

Es una de las obras maestras de la colección de pintura sobre tabla del MNAC.

Es una de las obras más representativas del arte del 1200 en Cataluña. Su estilo muestra la influencia bizantina del momento, explicable a través de la pintura y la miniatura inglesas.

Aquí se representa a la Virgen María con el Niño en el centro y escenas de la infancia de Jesús en los laterales. La escena del Nacimiento sigue, también, modelos bizantinos. Por otro lado, en la escena de la Presentación en el Templo, situada en el registro inferior derecho, el Niño aparece sobre el Altar, como prefiguración de su sacrificio.

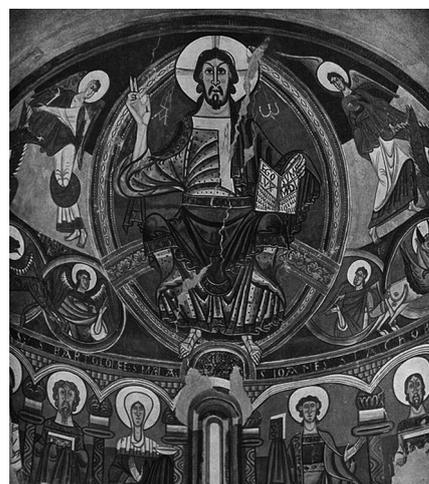
El conjunto expuesto reproduce el marco del que fueron extraídas las pinturas: los tres tramos centrales de los cinco que componen el atrio de la iglesia, consagrada en 1040 y una de las obras capitales de la arquitectura de influencia lombarda del siglo XI en Cataluña. La decoración es posterior y no anterior a la mitad del siglo XII. Se adscribe a las corrientes pictóricas de origen francés. En este conjunto destaca la presencia de temas cristológicos como la Presentación en el Templo.



Sant Jaume de Frontanyà



Catedral de la Seu d'Urgell



Frontal de Santa Maria de Taüll



Frontal de la Seu d'Urgell

LA RANITA

Luis Carlos Bouza Fernández

Postgrado

La ranita de la que quiere hablar este cuento, era una ranita bastante privilegiada, pues nació en una buena familia y su educación fue exquisita; estudió en los mejores colegios de su localidad.

Su nombre, como ya os podéis suponer pues es simple y llanamente “Ranita” y así la nombraron siempre su familia y amigos.

Vivía Ranita en una finca rodeada de casi todas las comodidades que la modernidad permitía, (casita, jardín, huerto, piscina etc.), formaba parte de una sociedad acomodada.

Ranita, fue estudiosa, aplicada, obediente y muy amante de su familia. Era y es todavía a pesar de los años pasados, una rana de las más agraciadas de su especie, con unos colores de rana encantadores. Su carácter bien formado siempre estuvo en consonancia con los tiempos y la socie-



dad que le tocó vivir en cada momento.

Ranita, como ya os estáis suponiendo, también pasó por la edad del pavo y como es lógico, se encontró con un montón de pretendientes y ¡cómo no!, en uno de ellos encontró a su príncipe azul, la besó y aquel beso los condujo a la vicaría.

Fueron felices, pero casi todo en esta vida es efímero y por eso un día, Ranita y su príncipe azul, decidieron que debían bifurcar sus caminos y así lo hicieron.

Tristes años para Ranita, que tubo que soportar la soledad y salvo en contadas ocasiones ésta se rellenaba con las visitas de algún familiar.

Pero como ya queda dicho, en esta vida todo, absolutamente todo, es efímero, por lo que Ranita, decidió cambiar de vida y echarse otros amigos, sin perder de vista a la familia, pues ya es abuela y los nietos, también tiran.

El cambio, no solo afectó a su forma de vida, sino que también a ver las cosas y las personas desde otro prisma y esto trajo consigo, nuevos amigos, nueva forma de pensar, nuevas diversiones.

Al fin también llegó un príncipe azul, que se prendó de ella, pero al parecer Ranita, no está por la labor de volver a enamorarse y menos aún de compartir la vida con alguien que le pueda coartar su libertad.

El Príncipe Azul, al cabo del tiempo le pidió compartir con él su corazón y para ello le dijo que la iba a besar, para terminar con su encantamiento, pero Ranita, dijo que prefería seguir siendo Ranita y ser ella misma.

La vida es bella

Dicen que es bella la vida,
Que es muy bonito vivir,
Que la vida hay que vivirla
Para poderla sentir,
Que hay que saber valorarla,
Amarla y respetarla.

Yo quiero vivir mi vida,
Quiero poderla sentir
Con ilusión y alegría
Para poder ser feliz.

Es difícil para mí,
Preso siempre en esta silla,
Poder sentirme feliz
Al despertar cada día
Pero le pongo valor,
Coraje y mucho amor.

Valor para conseguir
Aceptar mi nueva vida,
Coraje para vivirla
Y amor para ser feliz.

M^a Dolores Benet Estévez
1^o B



Fotografías: Matías Morte Lecha

EL TRIGO DE LOS "AÑOS CUARENTA"

**Joaquín Puig Segura y
Matías Morte Lecha**
Seu del Nord

Desde tiempo inmemorial, el trigo, constituye la base de la alimentación humana y de herbívoros y granívoros. Su cultivo se extiende por todo el mundo en infinidad de variedades. Se cultivan también otros cereales como la cebada, el centeno, el maíz, el arroz, etc. en diferentes épocas del año.

Las labores agrícolas necesarias hasta la obtención del pan son numerosas y pesadas. La tierra es la madre de estos granos, y quien observa y cumple su ciclo de trabajo es el labrador. En la actualidad, ha habido una verdadera revolución en el proceso de su cultivo, pero los protagonistas son y serán siempre los mismos: el hombre, la tierra y el trigo.

LA SIEMBRA

El labrador siempre ha guardado la parte de trigo reservada para simiente y el resto lo destinaba para cubrir necesidades y obligaciones familiares.

Preparada la tierra con estiércol, abono químico, gavillos, o nada, se esperaba a que hubiera suficiente humedad en invierno.

Llegada la siembra, había que desinfectar la semilla con disolución de sulfato de cobre para protegerlo, principalmente, del cornezuelo durante el desarrollo vegetativo, enfermedad temida consistente en la aparición de granos convertidos en carbón.

Al despuntar el día, empezaba la labranza. Las caballerías se aparejaban sujetando el arado al yuguete o collarón. Los timones, esteva, tacos, eran de madera, excepto la reja y orejeras. En cambio,

en tiempos de los romanos, de donde procede, incluso la reja y orejeras eran de madera endurecida al fuego. Se preparaban otros aperos por si eran necesarios como la desterronadora, la tabladora, capazos, azadas, rastrillos, alguna hoz. Se transportaba todo en caballería aparejada con la albarda, baste, o bien, en carro según regiones.

Empezada la siembra, ésta era a voleo o en surcos, uno lleno y otro vacío, ayudándose de un tubo especial para los días de viento. Si se hacía a sin pensar, era más fácil segar con la guadaña o la hoz pero difícil birbar y, si en surcos, al contrario.

LA SIEGA

Junto con la trilla, constituían las labores más duras. Madrugaban para segar hasta anochecer, con hoz grande, corbella, o con guadaña. Participaba toda la familia,

incluso niños, quienes juguetaban recogiendo, si podían, los manojos segados, o bien, espigaban. Si el trabajo apremiaba, contrataban segadores que, a veces recorrían pueblos.

A medida que se segaba, se hacían las garbas, atándose con cuerdas preparadas o con la misma mies o centeno sembrado expresamente. Consistía en tomar un manojillo del mismo montón, retorciendo el espigado y quedando apisionado. Con los otros extremos se sujetaba.

El garbear a la era, se hacía en caballería con los acarreadores, dos palos en muescas a cada lado del baste o albarda o, en carro donde se colocaban cuatro o seis estacas apuntadas para ampliar la capacidad. En la era se hacía la parvera.

La finca quedaba en estado de rastrojo y, si no se sembraba, en barbecho.

LA TRILLA

Era el gran momento esperado de la familia. Suponía, disponer tranquilamente de pan para todo el año. Era la labor más sosegada, esperada y divertida aunque también muy pesada.

Se llevaban las garbas a la era, un sitio cercano a la población, generalmente de ladrillo o arcilla, que servía también para otras labores. De madrugada, segaban las garbas, sujetándolas entre piernas y procediendo a segar con la hoz grande cogida por sus extremos. Con el resto, sin espigas, volvía a formarse

la parvera, momento esperado por los niños para jugar.

Empezada la trilla, las caballerías daban vueltas a solas y sin el trillo para aplanar el serrado de las espigas. Luego, ya con el trillo de vez en cuando se iba volteando con la orca para que fuese cayendo el grano y apareciesen espigas encima.

Las caballerías, arrastraban el trillo corriendo por la mies cortada, dando vueltas. El trillo, era el principal encanto de la trilla, iban sentados o de pié. Si el mulero azuzaba a las caballerías, entonces tambaleaban y caían. Se cantaba mucho. Al retirar los mulos, se procedía al acaballonado, todo en un caballón. Según era la ayuda, se hacían después otros caballones, para que se pudiera aventar bien.

El trillo era el apero más curioso. Consistía en un grueso y pesado tablero de 1'50 x 0'70 m. aproximadamente, u otras medidas según animales a trillar, con la parte delantera curvada hacia arriba. La parte inferior estaba llena de pedernales, piedra sílex, pequeñas, iguales y cortantes, empotradas regularmente. A veces, se dotaba de cuchillas metálicas dentadas.

LA AVENTADA

Para separar el grano de la paja, se aventaba con horcas de diferentes modalidades y púas. La última era la pala. Continuamente se usaban el rastrillo y los escobones. En cada horcada, el vientecillo arrastraba la paja y el grano caía por su propio peso. Iba formándose dos caballones

paralelos, el del grano y el de la paja diseminada hasta la obtención del trigo limpio empleándose diferentes tipos de cribas.

Recogían el trigo en talegos y la paja, el tamo y los aperos a casa o al pajar. El transporte de la paja se efectuaba en grandes redes especiales sujetas con los mismos palos de garbear en carro. La trilla había terminado.

EL PAN

Para medir el grano, se necesitaban medidas. Variaban según regiones: fanega, barchilla, cuarterón, celemín, etc. La harina se obtenía en los molinos de agua, construcciones singulares con acequias para llevar el agua del río a la balsa. Un salto vertical hacía girar la rueda o ruedas de piedra, a donde caía regularmente el trigo de una tolva. En otros países se servían de los molinos de viento y en la antigüedad lo hacían a mano con dos piedras.

La cascarilla, salvado, se separaba con cedazos. Constituía el engorde del cerdo mezclado con patatas cocidas, nabos, zanahorias, coles, desperdicios, etc. Se le exigía engordar para la matanza.

En la artesa de casa se cernía la harina con el cedazo encima de varillas y, se amasaba en agua caliente y levadura. La pasta obtenida se envolvía en una gruesa mantella en la masera para que "subiera", fermentara la levadura y se esponjase. En canasta, las mujeres lo llevaban al horno, generalmente comunal, formado por un casquete es-

férico de piedra especial. Allí volvía a amasarse, formándose las hogazas, que se introducían al horno con largas palas manejadas por personal acostumbrado, quienes tanteaban el estado de cocción. Al terminar la hornada, tapaban herméticamente la boca con ceniza amasada para mantener el calor hasta la próxima hornada. Continuamente lo limpiaban. La leña proporcionaba el calor para cocer el pan, pastas variadísimas y típicas de cada locali-

dad, región o país, y productos como calabazas, patatas, boniatos, etc.

Aquel sistema de vida tan directo ha sido suplantado por otros. Ya no hay eras, ni trillos, ni pajares, ni artesas, ni hornos comunales. No hay manos de mujer preparando hogazas, no hay leña porque el fuego no es necesario, es la electricidad, hay cintas transportadoras en lugar de personas aunque siguen usándose las palas. No es harina

propia, no es el pan del sudor de casa. ¡Una nostalgia nos embarga a veces a quienes vivimos aquellas costumbres agrícolas, aquellos detalles de la vida campesina!

Es un pasado no lejano ni infeliz. Se vivía en otras perspectivas. Los avances tecnológicos empezaban a aplicarse en el campo aliviando al trabajador. Hoy, el labrador empieza a tener puestas sus esperanzas en la Comunidad Europea.

YO NACÍ...

3r Curso

Yo nací en un pueblo pequeño de la sierra de Andalucía, rodeado de montañas en el que abundaba la falta de alimentos. Eran tiempos difíciles y complejos, donde el silencio también dormía. En aquella época, también la cultura era escasa en la mayoría de la población, y seguramente y debido a ello, los jóvenes se casaban a una edad muy temprana.

Pero mi tierra era muy rica, porque la naturaleza fue muy espléndida dotándola de minerales, olivos y una infinidad de cosas, pero sólo unos pocos podían disfrutar de aquel privilegio, el resto no cabíamos, éramos demasiados. En cada familia había como mínimo 7 u 8 hijos, como nos aconsejaba nuestros gobernantes en ese momento, había que tener muchos hijos para asegurarse la vejez, y al mismo tiempo ayudar a levantar el

país, ya que este acababa de pasar una guerra.

Yo me casé con veinte años recién cumplidos, y llevaba apenas un año de casada cuando alguien, de forma gratuita, me regaló una brillante idea: emigrar a otro país. Allí se ganaba mucho dinero y pasado un tiempo regresaría a mi pueblo con la vida resuelta. No lo pensamos dos veces

nos obligaron a colocarnos en la solapa del abrigo, la placa de identificación que nos habían entregado junto con un contrato de trabajo

y una mañana de otoño del 1955, mi esposo y yo nos vimos dentro de un tren al que le pusimos nombre: "El tren de la esperanza", destino: "El paraíso". El equipaje era muy ligero, nuestra juventud y una vieja maleta de madera repleta de ilusiones.

Después de un largo viaje llegamos a nuestro destino. Al bajar del tren nos esperaban un grupo de agentes de la autoridad de aquel país para trasladarnos a nuestro destino. Estábamos exhaustos, pero sobre todo perplejos y aturcidos. Recuerdo aquel momento como si lo estuviera viviendo ahora. Era una imagen desoladora. No sé el número exacto de pasajeros que íbamos en aquel tren, pero al bajar de este, el andén estaba repleto, había nevado y hacía un frío tremendo. Encogidos y tirando de la vieja maleta de madera seguimos a los agentes, estos nos obligaron a colocarnos en la solapa del abrigo, la placa de identificación que nos habían entregado junto con un contrato de trabajo, al subir aquel tren. Más tarde estas imágenes se han paseado, multitud de veces por nuestras pantallas.

Una vez acomodados en las viviendas, la alegría se fue nublando poco a poco porque el paraíso era diferente a

como nos lo habían pintado, para, poder sobrevivir trabajábamos 16 horas al día. Salíamos con las primeras luces del alba, con la calle cubierta de nieve y regresábamos de noche cansados. Poco tiempo nos quedaba para disfrutar de las maravillas que nos ofrecía la naturaleza. Claro que nosotros no habíamos llegado hasta allí para ver paisajes, nuestra meta era ganar dinero y regresar a nuestro país comprarnos una casita y a vivir de las rentas. Por otra parte, los emigrantes éramos mano de obra barata, pactada por los gobiernos. Y teníamos que hacer los trabajos, menos apetecibles para los habitantes del lugar. Así pasó una parte importante de nuestras vidas.

La convivencia entre vecinos

era muy buena, en aquella zona marginada, donde el 90% éramos emigrantes, llegados de distintos países, nos arropábamos los unos a los otros, era como si buscáramos aquello que nos faltaba y echábamos tanto de menos, el calor de nuestros seres queridos. Compartíamos casa con otra pareja, así los gastos eran menos, celebrábamos los cumpleaños juntos y cada fin de semana nos reuníamos en una casa y organizábamos fiestas, haciéndonos la vida un poco más llevadera.

De todo esto ha pasado mucho tiempo. Muchos de mis proyectos e ilusiones quedaron fallidos. Tuve dos hijos que nacieron, crecieron y se quedaron en aquel país que en definitiva era el suyo. Se casaron y crearon sus propias fa-

milias. La casita tan deseada, se quedó en un apartamento en una playa, donde vivo en este momento, no quise volver al pueblo. Hoy ya jubilada, tengo tiempo libre y me dedico a estudiar ya que no pude hacerlo en mi juventud. Llevo varios años acudiendo a la escuela de adultos, mi inquietud por los estudios va en aumento, pienso que cada día que pasa, es uno menos que me queda, así que tengo que aprovechar el tiempo a tope.

Hace tres años me ofrecieron hacer un curso para personas mayores, en la Universidad Jaume I de Castellón. Y me dije porqué no, y aquí estoy, cada día más contenta.



AUTOS MEDITERRANEO, S.A.



LÍNEAS REGULARES - SERVICIOS DISCRECIONALES



“Estamos preparados para llevarte donde tú nos digas”

C/ Carcagente nº1 12005 Castellón de la Plana Telf: 964-220054 Fax: 964-221507

<http://www.autosmediterraneo.com> e-mail: info@autosmediterraneo.com

LAS ENFERMEDADES FATIGA CRÓNICA Y FIBROMIALGIA

Azucena López Sánchez
Seu del Camp de Morvedre

UN ANTES

Mi experiencia con el dolor
-la verdad desnuda-

El cuerpo, “esa casa que tan poco habitamos”, ese gran desconocido que nos hace acudir al especialista a que nos reconozca esa parte de nosotros que tanto dolor y sufrimiento nos causa. Es a través del cuerpo por donde más reconocemos el malestar.

Un mal día, todos lo hemos tenido. En ese caso, cuando te ocurre, tomas un analgésico y se va pasando. En mi caso, durante mucho tiempo mi cuerpo dio manifestación de dolor y cansancio generalizado, y cuando este es constante y eterno, se apodera de mi vida, de mi rutina, me provoca un trastorno completo. Como una invasión cada miembro de mi cuerpo se desarma, se desarticula cada facultad del alma. Te desestabiliza las emociones, te intoxica los pensamientos.

El sentirme cada vez más deteriorada por los agresivos tratamientos médicos, desorientada, triste y sin saber lo que me pasaba, por no tener un diagnóstico. En muchos momentos me sentí, incomprendida. “Estoy cansada”. Dices en un intento por justificarte ante la familia y los amigos. Ellos en ocasiones en vez de condolerse de ti, de

ponerse en tu lugar, utilizan tu sufrimiento para liberar su autocompasión hasta entonces inhibida. “¿Cansada?” dicen “¡Yo también estoy cansada!”

Más adelante mis “dolores y cansancio”, se estiman psicológicos y los tratamientos médico-farmacológicos se centran, analgésicos antiinflamatorio, morfina, ansiolíticos, antidepresivos y somnífero. Sin darme cuenta fui aumentando las dosis frecuentemente.

Pasados unos años me diagnostican: **Fibromialgia y síndrome de fatiga crónica**, y aun siendo una terrible noticia, mi familia y yo nos sentimos más aliviados.

Una enfermedad no es un hecho aislado en la vida de una persona, interfiere siempre en la vida cotidiana sea cual sea su grado de afectación o duración. En mi caso estas enfermedades me obligaron a modificar por completo mi vida. Ante esta realidad, la consecuencia inmediata fue la pérdida de mis proyectos de vida que anteriormente tenía. Todo este proceso me produjo una grave distorsión en mi vida, repercutiendo sobre las áreas personal, familiar y social.

Área personal

Nadie te comprende, salvo los que padecemos estas enfermedades. Personalmente

me afectó en los siguientes campos:

- Malestar físico y emocional (frustración, rabia, tristeza y desmotivación).
- Pérdida de la independencia.
- Sentimiento de impotencia, desesperanza, miedo a un futuro desconocido.
- Estado de ánimo agresivo.
- Cambios en los patrones de sexualidad.

Área familiar

Si es pareja de un afectado, sabrá que el dolor personal se convierte en una disfunción para la familia, y no es fácil tener por pareja alguien a quien a pesar de sus esfuerzos, está siempre cansado. Familiarmente me afectó en lo siguiente:

- Toda mi familia quedó implicada en esta nueva situación por lo que también les afectó a ellos. Me produjo una pérdida del equilibrio familiar.
- Pérdida de mi rol.
- Cambios en el rol de los demás miembros de mi familia.
- Vacío de responsabilidad familiar que ningún miembro llena, derivado de los problemas de comunicación.

Área social

- Cambio o pérdida de status social por la pérdida o

cambio de trabajo.

- Aislamiento social.
- Cambio en el nivel socioeconómico.
- Cambio en la utilización del tiempo libre.

Los cuadros depresivos son habituales en éstas y otras enfermedades. Por eso reducir el estrés, la ansiedad y recibir apoyo, cariño y comprensión ayudan a soportar mejor estas enfermedades.

UN DESPUÉS

El fuerte sufrimiento y cansada de remedios farmacológicos, busqué otros recursos, que me ayudaran a llevar la enfermedad. La **medicina natural**, es a través de esta, me ha sido posible de quitarme parte de los medicamentos ya que los fármacos llegaron a ser tan malos, como la propia enfermedad.

El autoconocimiento: El ir y venir de la vida sin conciencia nos enferma. Al reencontrarnos con nosotros mismos y con nuestra conciencia, nos sanamos

Como dice la Dra. Revert: Desde la medicina biológica y ortomolecular, ella se basa en los cuatro pilares básicos para abordar el tratamiento a estas enfermedades. Una primera fase de depuración celular, otra fase de actuación sobre el terreno del paciente, reequilibrar los sistemas y por último, el terreno psicológico, estos son: el intestino, el hígado el cerebro y la psique.

En esa búsqueda, descubrí esta terapia, la estoy trabajando, y he mejorado mucho.

Cuidar la alimentación es imprescindible- somos intolerantes a muchos alimentos. Alimentarse bien al día es hacer una microdepuración. El hígado es el depositario de todo, sobre todo, de nuestras emociones y sentimientos.

Programa: de Psicoeducación Afectivo basado en la Atención Plena. Impartido por el Dr. Antonio Hernández.

Lo primero, quiero darle las gracias, por darme la oportunidad de participar, en el programa. En el trabajo que hacemos teórico y práctico, estamos aprendiendo: Que nuestra mente, se vincula intencional y voluntariamente, con la experiencia del momento presente. Para ello, la Práctica de la Atención Plena presta, un auténtico beneficio. Meditar, es un estado de calma, serenidad y bienestar. Nos muestra el camino para una vida más consciente, para una vida en la que esteamos menos atrapados por un pasado que ya no existe y un futuro que tan solo es fantasía, la Practica de la Atención Plena nos recuerda la importancia de vivir aquí y ahora, ofreciéndonos un antídoto. El apego, de nuestra mente al pasado o al futuro es un problema, ya que muchas veces nos genera dolor, tristeza, miedo, resentimiento. Todas estas emociones impiden el bienestar mental y físico, siendo una traba para el desarrollo de otros estados afectivos o emocionales que nos aporten un mayor grado de equilibrio y paz interior, como son el amor, la bondad, la generosidad y la compasión conmigo mismo

El ayer es historia, el mañana es un misterio sin embargo el hoy es un regalo y por eso lo llamaré presente.

Es tiempo: de deshacer muchas cosas aprendidas, de olvidarse del pasado, de vivir aquí y ahora. Aprende el respeto a mi nuevo proceso, y el respeto al de los demás, quiero aprender, a sentir con el corazón para llegar al equilibrio. Como dice Pilar Escuder: encerrada en casa un día, en los días que estoy peor me sirve de pigmaleón y lo respeto mucho.

La terapia de grupo es un elemento, muy importante, puedes impartir lo que sientes con personas, que padecen estas o otras enfermedades o sufrimientos. Significa una dosis de comprensión y ánimo que a veces en el entorno social no se tiene.

Agradecer a mi familia, la paciencia que tienen conmigo y el apoyo que estoy teniendo.

Sigo teniendo la enfermedad. Pero mi vida ha cambiado, ya no la vivo igual, asumo lo que no puedo, pero si lo que puedo; estoy saliendo de mí aislamiento, me atrevo a hacer cosas. Estoy apareciendo en algunos actos sociales, asisto al curso Senior de Cultura y Sociedad de la *Universitat per a Majors* en la Sede del *Camp de Morvedre*.

Y como dice el cantante Joel Baez:

“No puedes escoger cómo vas a morir o cuando, sólo puedes decidir cómo vivir”.

GRUPOS DE ANTROPOLOGÍA: APRENDER CREANDO

Más de 200 alumnos de la Universitat per a Majors forman parte de alguno de los grupos de investigación antropológica que se han creado durante este curso; tanto en Castellón como en las diferentes Sedes.

Los grupos de Antropología Cultural de nuestro entorno tienen como principal objetivo estudiar las características del comportamiento diferente pero común a la vez de la sociedad que nos rodea, los orígenes históricos, el desarrollo social, el patrimonio artístico, la etnografía, la etnología y sobretodo la cultura.

La cultura entendida como aquel conjunto de elementos materiales e inmateriales que determinan el estilo de vida de una comunidad; las pautas sociales, el lenguaje, la economía, los costumbres y todos aquellos hábitos que se adquieren como miembro de una sociedad.

Los estudiantes están trabajando y desarrollando sus investigaciones de una forma semi-presencial; ayudados por un profesor pero sus logros son fruto de su trabajo constante, esta metodología de estudio aporta tres ventajas. En primer lugar el alumno pasa a ser director de su propio aprendizaje, permitiendo que investigue sobre aspectos culturales, antropológicos y artísticos de su contexto e interés. En segundo lugar, gracias al uso de los blogs, los alumnos aprenden además el uso de una herramienta comunicativa de Internet desde un



punto de vista activo; siendo los creadores de contenidos y que hace posible que entre ellos se establezcan vínculos que favorezcan un aprendizaje colaborativo. En tercer lugar, todos los trabajos se hacen públicos en los blogs, de este modo, su trabajo no queda oculto, sino que son compartidos por la comunidad. La sociedad en general se enriquece de su aportación, aumentando el conocimiento disponible y además promoviendo un visión positiva y de envejecimiento activo.

Hasta el momento hay 152 artículos ya publicados y que pueden ser consultados en la siguiente página web: <http://mayores.uji.es/blogs/antrop>

A FINAL DE CURSO SE PRESENTARÁN LAS INVESTIGACIONES EN LOS DIFERENTES MUNICIPIOS Y EL VIERNES 25 DE MAYO A LAS 17.30H EN LA CASA DE LA CULTURA DE CASTELLÓN.



III JORNADAS INTERNACIONALES DE MAYORES Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Miércoles 18 de abril

15:00-16:00 Registro en la Facultat de Ciències Jurídicas y Económicas. Universitat Jaume I. Conferencias en el salón de actos “Alfonso V el Magnánimo”.

16:00 Inauguración de las jornadas. Conferencia.

La honda de David: Internet, comunicación política y participación ciudadana. Andreu Casero Ripollés. Departamento de

Ciències de la Comunicació. Director del Grado en Periodismo. Universitat Jaume I.

17:15 Descanso

17:45 ICT and Ageing on the eLearning Europa portal and highlights from the European Year of Active Ageing and Solidarity between Generations 2012. Sabine Schumann. Campaign Manager “European Year of Active Ageing and Solidarity between Generations 2012”

18:15 Los mayores en la Sociedad del Conocimiento: e-inclusión y experiencia con las TIC. Roger Esteller Curto. Coordinador del proyecto europeo SeniorsKS. Universitat Jaume I.

19:00 Descanso

19:15 Theoretical background of Senior Education. Velta Lubkina. Rezekne Higher Education Institution, Faculty of Education and design. Personality Socialization Research Institute, Latvia.

Jueves 19 de abril

09:30 La robótica al rescate de los mayores. Raul Marín Prades. Universitat Jaume I.

10:15 Seminario de enseñanza y aprendizaje

ICT education and Motivating elderly people: Teaching Tips and Ideas. Zineb Djoub. Ibn Badis University. Algeria

Domains and levels of pedagogical innovation in schools using ICT: ten innovative schools in Israel. Saheed Olatunji. Al-Azhar University. Egypt

Los Trabajos Tutorizados como método de aprendizaje a través de la investigación y la aplicación de las Nuevas Tecnologías. Francisco Martínez

González. Universidad de Cartagena.

Mayores activos y su relación con Internet: usos y motivaciones de uso en una muestra de mayores activos Portugueses. Roberto Martínez-Pecino. Universidad de Sevilla.

11:45 Descanso

12:15 Mesa redonda con la participación de estudiantes. “La tecnología desde los mayores”. Experiencias de aprendizaje on-line, autónomo y colaborativo a través de las TIC. Moderadora: Pilar Escuder Mollon. Coordinadora de la Universitat per a Majors

Vicente Sancho. Aprendizaje colaborativo; blog de antropología

Pilar Gregorio. Medios de comunicación on-line

Carmen Esteban. Aprendizaje on-line

Vicente Aguilera. Recursos de aprendizaje para mayores

Antonio Arregui. Mayores en la Sociedad del Conocimiento

13:30 Comida (opcional)

15:30 ePractice.eu - The community building platform of eGovernment, eInclusion & eHealth practitioners. Vassilia Orfanou. ePractice.eu. Grecia

16:00 Sistemas multimodales de interacción en telerehabilitación: Caso Practico el HILAB (Health Innovation Laboratory). Francisco J. Perales, Xisco Tous. Universitat Illes Balears, Govern Balear



16:30 Seminario de salud y bienestar (sesión paralela)

Nuevas tecnologías aplicadas al ocio terapéutico. Rocío Zaragoza Martín. AIJU

Nuevas Tecnologías y Evaluación de Programas para Cuidadores de Mayores. M^a Agulló Tomás. Universidad Carlos III

SOCIABLE: Creación de una plataforma para la promoción de la comunicación, rehabilitación cognitiva e interacción social en personas mayores. Adoración-Reyes Moliner Albero. Centro Clínico Previ.

Sistema Mayordomo: la puerta de entrada de nuestros mayores a las Nuevas Tecnologías. Ernestina Etchemendy. Ciber OBN.

¿Es la jubilación un buen momento para aprender in-

formática? Cristina Vilaplana Prieto. Universidad de Murcia.

16:30 Seminario de tecnología (sesión paralela)

HELP: Optimizing Treatment of Parkinson's Disease Patients. Claas Ahlrichs. neusta mobile Solutions. Germany.

Uso de localizadores GPS para personas mayores. Gloria Ribas Miquel. Instituto de Asistencia Sanitaria.

Remote Health Care System for Elderly with Chronic Diseases. Isabel Martí Ruiz. Tecnologías para la Salud y Bienestar.

Los mayores en la nube. Jose Traver Ardura. Universitat Jaume I.

Usabilidad e interfaces de usuario. Jorge Sales Gil. Universi-

tat Jaume I

18:00 Descanso

18:30 Senior Digi-zens: embracing technology in the "Golden Years". Allyson Eamer. University of Ontario Institute of Technology. Canada.

Talleres paralelos. Jueves 19 de abril de 16:30 a 18:00

- Maneja tu cámara fotográfica y guarda tus imágenes
- Usa la nube para guardar de forma segura tus documentos
- Conoce y escribe en la WikiSenior
- Mueve y archiva tu información con la memoria USB

Viernes 20 de abril

10:00 Seminario de sociedad

Actions on intergenerational communication and learning in the Greek reality. Loukas Koutsikos. National and Kapodistrian University of Athens. Greece.

Developing A TPACK Course For Pre-Service Teachers. Mehmet Ersoy. Anadolu University. Turkey.

La interacción de los mayores en el ciberespacio / Senior citizens interacting in the cyberspace. Vicent Querol Vicente. Universitat Jaume I.

Impacto de las TICs en la educación permanente / ICT impact on lifelong learning. Pilar Escuder Mollón. Universitat Jaume I.

Mayores y Nuevas Tecnologías: motivaciones y dificultades. Liberto Macías González. Universidad de las Islas Baleares.

11:30 Descanso

12:00 Sistemas de robótica asistencial para mayores Carlos Balaguer Bernaldo de Quiros. Vicerrector de Investigación y Transferencia. Universidad Carlos III

12:45 Descanso

13:00 Conferencia de clausura

Manipulando en el Fondo del Mar

Pedro José Sanz Valero. Dept. de Ingeniería y Ciencia de los Computadores. Coordinador del proyecto europeo FP7 Trident: Marine Robots and Dexterous Manipulation for Enabling Autonomous Underwater Multi-purpose Intervention Missions.

14:00 Clausura de las Jornadas.

14:30 Comida (opcional)



LACALIDADDEVIDA OBJETIVOFUNDAMENTALEN LA EDUCACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

Pili Escuder Mollón

Coordinadora de la Universitat per a Majors

El equipo de investigación de la Universitat per a Majors, esta trabajando y coordina el proyecto Europeo multilateral EduSenior, en la que participan otras 6 universidades europeas.

Educación significa transmitir conocimientos, valores y costumbres. No se pretende enseñar sólo contenidos, sino también adquirir nuevas aptitudes y actitudes. Afirmar que una persona sabe más, no significa que ha memorizado muchas más fechas o hechos históricos, sino que es capaz de comprender mejor su entorno, formar parte de él y además se siente capaz de actuar y de tomar la acción.

Todos tenemos y podemos aprender, ya sea porque debemos usar un nuevo aparato, entender qué sucede con la economía, como interactuar con los demás o para crear cosas que pueden ser útiles a los demás. La vida es cambio; nuestro entorno cambia y además de un modo personal e íntimo, también cada uno de nosotros está en continuo cambio. Es importante por tanto poder seguir aprendiendo. La educa-



ción posee un impacto positivo en nosotros y en los que nos rodean, mejora nuestra adaptación al medio, nos hace más conscientes de nuestro entorno, permite conocernos mejor y además ser activos, tiene un efecto sobre nuestro bienestar y en definitiva sobre la calidad de vida.

La calidad de vida es un término subjetivo relativo al propio individuo, aunque tener buena salud y unos ingresos hace que la percepción sea de tener una buena calidad de vida, psicólogos están de acuerdo que esta percepción de bienestar no es medible mediante niveles objetivos ya que depende en numerosas veces de la actitud de cada uno, de cómo afrontar los problemas, dificultades o conflictos y también cómo actuar ante las cosas buenas que suceden, de cómo nos relacionamos con los demás (amigos, familia, compañeros de trabajo, etc) y como colaboramos (para lograr una tarea juntos por ejemplo). Todo esto son aptitudes que pueden aprenderse.

De este modo, la calidad de vida de una persona puede mejorarse a través de la educación. Ante este hecho innegable, sólo cabe preguntarse de qué modo lo hace, o cómo se puede maximizar. Esto se pretende mediante el proyecto EduSenior.

En este proyecto, se desarrollarán 2 productos destinados a ser usados por instituciones educativas que quieran implementar este modelo educativo a través de una guía. Y como segundo producto, se realizará un kit de evaluación para aquellas que quieran evaluarse o acreditarse ante terceros de la efectividad de su intervención educativa.

Es necesario por tanto estudiar y analizar cuales son las pedagogías, modelos educativos, herramientas, entornos, actividades, cursos y otros demás factores que es necesario tener en consideración para que un programa de educación destinado a personas mayores tenga la mayor efectividad.



Programa de acción en el ámbito del aprendizaje permanente

COPA DEL MUNDO FEMENINA DE ESQUÍ ALPINO

ANDORRA-SOLDEU 2012 - VOLUNTARIOS

Salvador Rius Roda

Postgrado

Los días 10, 11 y 12 de febrero de 2012, se celebraron en la localidad de Soldeu-Andorra, pruebas valederas para la copa del mundo de esquí femenino.

En principio iban a realizarse tres pruebas, dos slalom gigantes y un slalom (SL) aunque uno de los gigantes tuvo que ser suspendido por fuertes rachas de viento en altura.

A través de la web de la estación de esquí de Grandvalira-Andorra ví que solicitaban voluntarios, así que no dudé ni un instante en remitir el formulario para echarles una mano en lo que pudiera. Pronto se pusieron en contacto conmigo y me comunicaron que había sido elegido.

Los responsables de la organización nos dividieron en varias áreas de trabajo. Personal dentro de la pista, derripadores, mantenimiento de pista, control de salida y llegada etc., otro grupo de accesos a pista, logística y transportes y por último oficinas y prensa.

Nuestro grupo era el encargado de recoger a las esquiadoras y miembros de los equipos, así como directivos de la Federación Internacional de Esquí y prensa extranjera.

El miércoles 8 de febrero salimos en dirección al aeropuerto de Barcelona dos vehículos de la organización para recoger al equipo alemán. A la hora convenida y sin retraso aparecieron los componentes, tras cargar todas sus pertenencias en los vehículos nos pusimos en marcha dirección a Andorra. En el asiento de mi lado se sentó María Hofl-Riesch, campeona del mundo y ganadora de muchas pruebas en distintas disciplinas, casi no me lo podía creer, un aficionado como yo al esquí llevando a una deportista tan importante, aún me estoy pellizcando.

Durante los días siguientes disfrutamos de verlas entrenar y competir, el ambiente era festivo, las gradas estaban llenas y los aficionados hacían la famosa ola alentados por un animador, que debió quedar con la voz rota.

El domingo día de la última prueba y después de la entrega de trofeos, tuvimos que salir de Soldeu rápidamente con dirección al aeropuerto de Barcelona, en esta ocasión llevaba a Lara Gut, una excelente esquiadora Suiza, y a parte de su equipo; todas llegaron puntuales a sus respectivos vuelos.

El lunes 13 hice el último viaje llevando a las hermanas Belén y Macarena Simari Birk-



Autor: Salvador Rius

ner, dos campeonas argentinas de San Carlos de Bariloche muy simpáticas, conversamos durante todo el viaje me comentaron que les había encantado las pista Avet y que la organización les pareció impecable, también se interesaron por las actividades que suelo hacer normalmente. Les conté que una de ellas era asistir a la Universitat per a Majors donde el grupo de senderismo realiza marchas y también el Camino de Santiago, por el cual se interesaron y me pidieron información, que se la he facilitado por correo electrónico.

Para finalizar tengo que decir que ha sido una gran experiencia para mí, he conocido a personas estupendas con las cuales mantengo una correspondencia fluida. Este mundial ha sido un éxito rotundo, los andorranos pueden sentirse orgullosos, el país se ha volcado así como todos los voluntarios que hemos puesto nuestro granito de arena para que todo saliera lo mejor posible.

LA SERRANÍA DE CUENCA

UNA GRAN DESCONOCIDA

Antonio Galende Gullón

3er curso

Tres días maravillosos haciendo senderismo por rutas verdaderamente increíbles.

La serranía de Cuenca, declarada en 1929 Sitio de interés Natural, es un enclave natural que alberga una fauna y flora excepcional. Recoge un impresionante paisaje calcáreo, esculpido por la acción del agua y el viento. Las muelas que se han ido formando están fragmentadas por algunos surcos intramontañosos donde se abren valles, las denominadas “hoces”. Con una superficie de 73.726 ha. Destacan sus grandes extensiones de masas forestales, principalmente los pinares.

Nos llamó la atención el paisaje de Cuenca. Sucesivamente pudimos ver campos de viñas, con cereales, más tarde vimos unas masas forestales que daban comienzo

a la Serranía de Cuenca con el límite de la Alcarria Manchega. Observamos, a medida que llegábamos a nuestro destino, unas parcelas con una especie de hierbas altas de color pardo rojizo. Después nos enteramos que eran las mimbreras, de las cuales, y después de un procedimiento de transformación, se obtienen los mimbres, materia básica para cestos y muebles. Este cultivo es uno de los más importantes de la zona, aunque su uso y aplicación va en declive.

De buena mañana, un viernes de febrero, con un frío, que si no pelaba, le faltaba poco, llegamos al municipio de Priego. Éste es un pueblo ubicado en la puerta de la Serranía Alta. Desde el mirador situado a la entrada, descubrimos la ausencia de bloques de pisos que tanto afean la estética de un pueblo; y en un rincón aislado del resto de la

localidad, se divisaba lo que se llama el Torreón de Despeñaperros: de origen árabe es una torre defensiva o albarraña, es decir, torre separada o adelantada de la muralla. El panorama se completaba con dos murallas, la primera está rodeando la pequeña meseta sobre la que está construido el castillo y hay una segunda que comienza en el contrafuerte adosado a la torre.

Una vez, llegados al hotel rural, nos distribuyeron las habitaciones y dejamos los respectivos equipajes. Sin perder tiempo emprendimos la primera ruta, con la ilusión y las ganas que ponemos los senderistas de la Universitat per a Majors.

Cogimos la carretera CM 2023, a los pocos kilómetros se encuentra Cañamares en un enclave único, que hace de límite natural entre la Alcarria y la Sierra. Aquí se aprecia una diversidad de colores que sorprende al visitante: el rojizo de las mimbreras se mezcla con el verde de las masas forestales que forman los pinares de la zona. Cañamares está en un valle que forma el río Escabas hasta Lagunillos.

La naturaleza nos sorprendió con la majestuosidad de las rocas, especialmente en donde se angosta el desfiladero, que transcurre por frondosos y bellos parajes bajo la atenta mirada de los buitres



Autor: José Vicente Manzaná

leonados que dominan, con su majestuoso vuelo, todo el entorno. Alrededor de toda esta zona es común encontrar cuevas y fenómenos paisajísticos kársticos.

Una vez llegados al punto de partida de nuestra primera aventura conquense, bajamos paralelamente por el margen izquierdo del río hasta llegar a un punto donde el camino se bifurcaba. Cogimos el sendero que nos llevaba hasta la atalaya más alta del desfiladero y desde donde se divisaba una majestuosa panorámica de la serranía, con su interminable masa boscosa de pinares. A nuestra izquierda y derecha íbamos contemplando figuras de hielo que se habían formado en los cortes de las laderas de las montañas hasta que llegamos arriba. En la cima había huellas de jabalíes y ciervos como fauna predominante de estos parajes. La llegada a la cumbre nos ofrece espectaculares vistas, paisajes que alegran el espíritu, la degustación del bocadillo, junto con el frescor de la mañana nos supo a gloria. El descenso fue más rápido,



Autor: Victoria Sánchez

aunque en algunos tramos tuvimos que andar con cuidado por su pronunciada pendiente.

En el paseo por Priego veremos varias casas del siglo XVII, blasonadas y con magníficas rejeras, como las Casas de la Inquisición, una serie de edificios relacionados con el Santo Oficio y sus familiares, o la Casa Pareja.

La Iglesia Parroquial de San Nicolás de Bari refleja diferentes épocas perteneciendo el exterior al gótico tardío. En su estructura destaca la torre de tres cuerpos, fechada en 1562. Nos llamó mucho la atención la mención de las inscripciones grabadas en la pared de la iglesia (que nos recordó a las del Fadrí de la plaza mayor de Castellón).

En el segundo día hicimos una ruta verdaderamente espectacular, llamada el Castillo de los Siete Condes. Es muy difícil reflejar en un papel lo que la vista captaba: valles sostenidos por montañas llenas de

hoces, paredes como cuchillos, vegetación por doquier y gran amplitud de espacio en estos parajes prácticamente desconocidos. El total recorrido fue de 21 kilómetros, que en realidad nos supo a poco, por la variedad de paisajes descubiertos y por las impresionantes panorámicas que se abrían a nuestros pies desde los miradores a los que nos habían conducido Raúl y Pili. Alguno o alguna lo comparó con el Preikestolen de Noruega.

Habíamos partido de buena mañana, y con frío, desde Priego, y habíamos seguido la misma dirección que el día anterior. Así llegamos a Al Tobar, pueblecito con su río, su fuente de agua helada, y más allá, con unas lagunas que daban al entorno una composición variopinta: aridez y humedad dentro de un marco montañoso cubierto de una tupida vegetación. Eso sí, parecía un pueblo fantasma: no se veía a nadie, ¿sería por lo temprano de la hora?

Investigando pudimos sacar los siguientes datos del Priego:

Comarca: Alcarria

Altitud: 856,8 m. sobre el nivel del mar

Ubicación: a 58 km de Cuenca

Superficie: 80,91 km²

Población: 1124 habitantes

Gentilicio: Pricense

Por la tarde visitamos Cuenca, paseamos por ese entorno único que son las murallas, llenando la vista de un placer relajante, llegamos a las casas colgadas, mirándolas desde abajo, por la noche da sensación de algo mágico que está flotando, también estuvimos en el Parador Nacional de Turismo, y ya con el día completo de actividades regresamos a nuestro hotel para un descanso merecido.

Tercer día: nos despedimos de Priego y después de llegar al pueblo de Masegosa, (naturalmente sin gente por la calle), nos propusieron una ruta por parajes nevados en la sombra, visitando la cueva llamada de los Griegos (a la cual no pudimos acceder por estar cerrada con una verja). De vuelta por otro camino y a ratos pisando nieve. Viendo que la mañana pasaba rápidamente, sin perder tiempo subimos al autobús con destino al Nacimiento del Río Cuervo, quedándonos todos perplejos de lo que estábamos viendo: las cascadas convertidas en hielo, ¡impresionante!

El nacimiento del Río Cuervo se encuentra en la Muela de San Felipe, formada por materiales calcáreos del Cretácico Superior, con altitudes que llegan alcanzar los 1.700m.

Cuando llegamos a Albarracín, observamos como los habitantes saben ganarse la vida entre la historia y el paisaje que les rodea. Las viviendas de forma vertical nos recordaban las casas de Cuenca, el tono rojizo de sus fachadas

nos habla de la tierra arcillosa y las bajas temperaturas promueven una gastronomía capaz de combatir las inclemencias del tiempo.

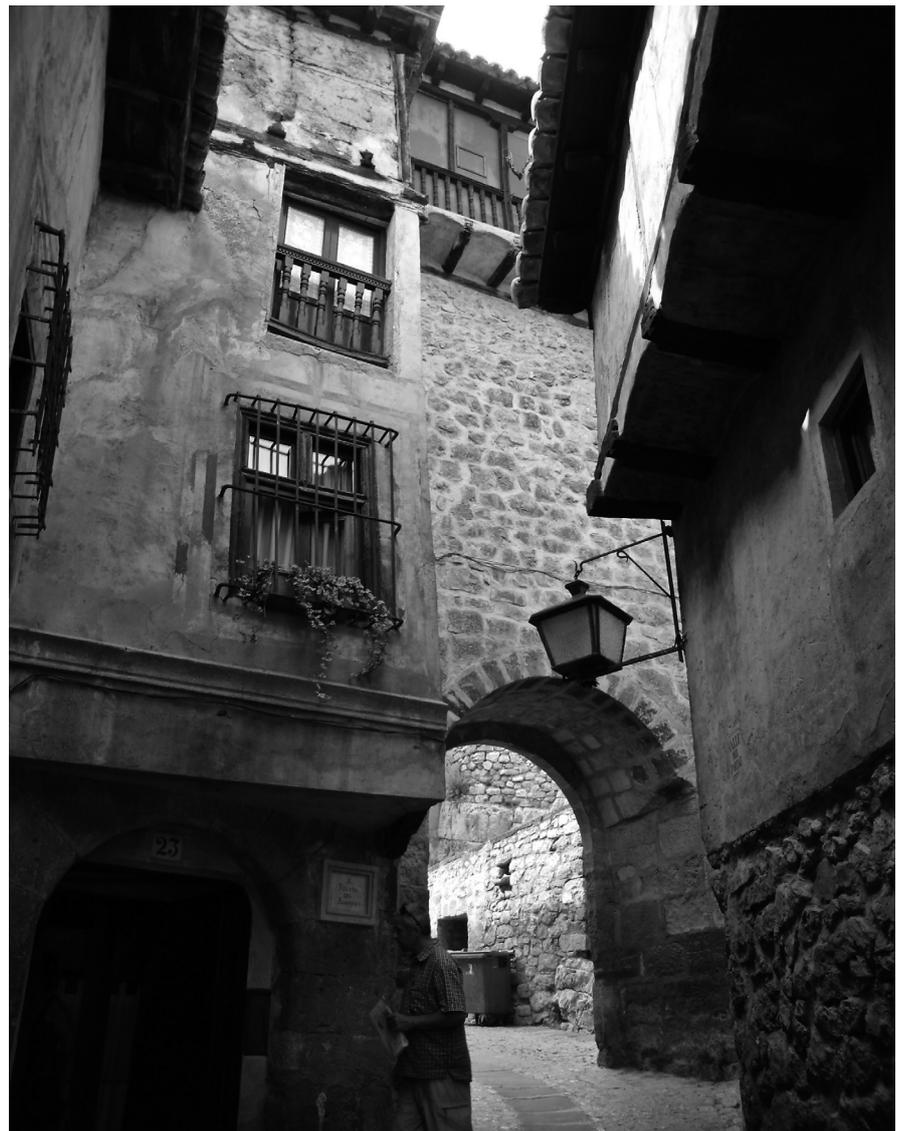
La Ciudad de Albarracín es Monumento Nacional desde junio de 1.961. En diciembre de 1.996 recibió la medalla de Oro al mérito en las bellas artes. Actualmente se encuentra propuesta por la UNESCO para ser declarada patrimonio de la Humanidad.

En su parte norte aparece una muralla protegiendo y englobando a todo el núcleo urbano.

Después de tantos conoci-

mientos adquiridos, regresamos a nuestra querida tierra de Castellón, donde seguramente al día siguiente ya no madrugaríamos.

Estoy seguro que todos los que hemos tenido la suerte de hacer este viaje por tierras castellano-manchegas guardaremos en el bolsillo de nuestra mochila un recuerdo imperecedero de la tierra conquense: su sorprendente relieve serrano, sus fluyentes aguas, su salvaje vegetación, sus tranquilos pueblos, y su escaso desarrollo industrial, que hacen un entorno, hasta cierto punto salvaje, muy apto para descubrir.



Autor: Salvador García

¡NO PIERDAS DE VISTA LA AGENDA!

- 18, 19 y 20 de abril
III Jornadas Internacionales de Mayores y Nuevas Tecnologías
- 24 de abril
Los estudiantes de la Seu del Nord tendrán docencia en el Campus de la UJI
- 25 de abril
Conferencia impartida por el Prof. Joan Francesc Mira "Teoria de les generacions"
- 26 de abril
Dinamización Socio-Cultural Tercer curso
- 28 de abril
12ª salida del Taller de Senderismo
- 5 de mayo
13ª salida del Taller de Senderismo y Día de Puertas Abiertas de la Universitat Jaume I. ¡Empezará la preinscripción para los nuevos estudiantes del próximo curso 2012-2013!
- 3 de mayo
Reunión del Consejo de Estudiantes
- 11, 12 y 13 de mayo
Dinamización Socio-Cultural Postgrado
- 17 de mayo, de 16 a 20
En el Salón de Actos Alfonso el Magnánimo, Acto de Defensa en Público de los Trabajos de Investigación
- 18, 19 y 20 de mayo
Dinamización Socio-Cultural Primer y Segundo curso
- 23 de mayo
Conferencia impartida por el Prof. César Ávila
- 25 de mayo
A las 17.30 en la Casa de la Cultura de Castellón presentación de las Investigaciones del Grupo de Antropología
- 30 de mayo
A las 18h. Concierto de Primavera del Taller de Canto de la Universitat per a Majors. Salón de Actos Alfonso el Magnánimo
- 6 de junio
Representación de la obra "la Republica de Madame Apoline" de la autora Roser Barrufet
- Del 9 al 17 de junio
Intercambio y Senderismo en Polonia
- 22 de junio
A las 18h. en el Paraninfo de la Universitat Jaume I Clausura oficial del curso 2011-2012, entrega de diplomas y posteriormente Cena de Gala.
- 2, 3 y 4 de julio
Tercer meeting del proyecto Europeo SeniorsKS en la Universidad de Praga
- Del 9 al 15 de julio
Estancia lingüística en Irlanda

LA FELICIDAD

Salvador García Blaya
Postgrado

¿Qué es ser feliz? Supongo que puede referirse algo agradable que te suceda, un momento emotivo puntual. Cada día se puede pasar por este proceso muchas veces y por muchas motivaciones y distintas circunstancias. Lo que casi todos llamamos felicidad, parece que es solo una palabra romántica y hasta muy bonita que algunos la tacharían de cursi. La palabra felicidad resulta hasta muy rentable para algunas empresas, la solemos usar todos muchas veces y en cualquier acontecimiento, feliz Navidad, cumpleaños feliz. La usamos para todo y quedamos muy bien con esta bonita palabra. (Con el invento del teléfono móvil las compañías telefónicas incrementan sus ingresos con los mensajes cortos, es tan sencillo felicitamos por todo con el teléfono, y de paso hacemos felices hasta las telefónicas).

Yo creo que es una palabra que han inventado los filósofos para definir los momentos emotivos positivos que nos suceden. Estos momentos aparecen ante acontecimientos que reconocemos como positivos y nos agradan. Yo la asociaría a las emociones de los humanos. Todos los humanos buscamos lo que llamamos felicidad y conseguirla es simplemente como manifiesta Fredrikson *“Buscar la felicidad en todas las*

situaciones de la vida y en las cosas sencillas”. También nos dice Publio Siso *“Ningún hombre es feliz a menos que crea serlo, por que la felicidad es una mezcla de alegría y paz interior”* y Rojas nos dice *“El que no sabe lo que quiere no puede ser feliz”*

Desde el inicio de la reflexión filosófica siempre ha estado presente la consideración ética para regular el comportamiento humano. Cuando se

Todos los humanos buscamos lo que llamamos felicidad y conseguirla es simplemente como manifiesta Fredrikson *“Buscar la felicidad en todas las situaciones de la vida y en las cosas sencillas”*

dice que hay que volver encontrar algún día la paz y la felicidad que se perdió, y que era fin último y supremo bien del hombre y tan importante en las morales antiguas, ¿Es que se están perdiendo esas virtudes éticas en estos momentos? ¿Donde están algunas virtudes como la sinceridad, modestia y la generosidad? Las hemos convertido en defectos, avaricia, cobardía o insensibilidad. También pudiera ser en excesos, desvergüenza, desenfreno, o quizás

ostentación y fanfarronería.

Siempre se dice que épocas pasadas fueron mejores, pero puede ser que siempre nos quejemos de lo mismo y que añoremos el pasado. Aunque creo que en la actualidad sí que hemos perdido un poco las virtudes como ética y moral, cuando el comportamiento ético y moral es el mejor camino para conducirnos a la felicidad. Tenemos que minimizar el miedo a la muerte, al dolor, al fracaso y buscar el bien Epicuro en su filosofía niega la inmortalidad del alma y afirma: *“La muerte no es nada para nosotros ya que no somos. Cuando se presenta nosotros ya no somos”*. No siendo un mal en el momento que se presenta, menos daño puede hacernos mientras estamos vivos, pues sólo sentimos la angustia que es la fuente del sufrimiento.

Felicidad ¿es una utopía o realidad? Existen esfuerzos que nos pueden conducir a la felicidad y hacer más feliz la vida de las personas que nos rodean. En el 2004, la señora Jones, una anciana de 92 años dijo que sus cinco reglas para alcanzar la felicidad eran: *liberar el corazón de odio, liberar la mente de preocupaciones, vivir humildemente, dar más y esperar menos*. Pero ¿funcionan realmente? Ante tan sabias reglas muchos pensamos que sí que son fundamentales y que si las aplicamos a lo largo de nuestra vida nos facilitara el

deseo que nos lleva a conseguir la felicidad plena y que es posible alcanzarla, pues, solo hace que sea complicado el hecho de que es imposible que no todos encontremos la felicidad en lo mismo.

Tolstoi aseguraba que *“El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere sino querer siempre lo que se hace”*. Henry Van Dyke alegaba que *“La felicidad es interior, no exterior, por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos”* Kant afirmaba: *“La felicidad no es un ideal de la razón, sino de la imaginación”*. Groucho Marx le da un tono más humorístico con su frase *“Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: Un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...”*. Quizás aun no hemos descubierto el secreto de la felicidad completa, y deberíamos quedarnos con la frase de Thomas Chalmers *“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”*. No deberíamos preocuparnos tanto por buscar la felicidad, mejor nos dedicamos a vivir, porque según Luis Rojas Marcos: *“Hemos idealizado tanto la felicidad que quizás nos falte tiempo para conseguir a lo que aspiramos”*. El grado de felicidad que alcanzamos corresponde a una satisfacción soñada o real perceptible en la conciencia. Es por lo que yo me quedaría con la frase de Antonio Gala: *“La felicidad es darse cuenta que nada es demasiado importante”*.

SEDE DEL INTERIOR

El programa de Aules per a Majors se inició en la Sede del Interior en el curso 2003-2004 con la clara pretensión de acercar el programa de formación universitaria para personas mayores a una de las comarcas del interior de nuestra provincia.

Se creó por el propio interés de los municipios de la comarca del Alto Palancia (Segorbe, Altura, Caudiel, Jérica, etc.) para ofrecer a las personas mayores un entorno socio-educativo que les permitiera seguir aprendiendo de forma continua para favorecer su integración en la sociedad actual y el aumento de su calidad de vida. Este curso académico se está llevando a cabo, además de las asignaturas troncales, la preparación de un espacio web <http://mayores.uji.es/blogs/antropaltpalancia/> donde se está desarrollando diferentes trabajos sobre historia, patrimonio y costumbres de la comarca del Alto Palancia. Como novedad este curso académico 2011-2012, a parte de la docencia troncal, se han introducido dos cursos virtuales: Poder, medios, cultura y educación: la sociedad de la tecnología y la información; y Mayores en la Sociedad del Conocimiento: SeniorsKS.

Dentro de la asignatura de Dinamización Socio-Cultural, el martes 6 de marzo se programó una actividad para visitar y conocer la Historia de la ciudad de Castellón, visitando las ermitas (S. Jaume, S. Roc, la Magdalena) el antiguo barrio Judío, la Morería y la expansión de los arravales del S. XVIII.

Fotografía: Vicente Cordoba



SERP O DRAC

José Ferrer Ferrer

1º A

Cavant la terra em vaig trobar un animalet que no era serp però ho pareixia, no era sargantana però ho pareixia, llavors, ¿que era? Vaig preguntar a gent del camp, i encara que molts pocs n'havien vist em van respondre: "UNA VÍBRIA". He sentit dir a persones més grans la següent dita: "Si la VÍBRIA viera y la víbora (escurço) oyerá, no quedaría hombre en la tierra". Jo no n'havia vist mai cap, i quan preguntava que era una "Víbria" em contestaven: una serp amb "potetes".

Buscant la definició de "víbia" és igual a "drac". El seu nom és: lludrió ibèric, popularment lluenta.

Llangardaix de mida petita, amb un cap petit triangular eixamplat, i amb musell rodó. Cos curt, gruixut, de secció arrodonida o quadrangular, recobert d'escates llises i brillants. Extremitats



Autor: José Ferrer

petites, cua de secció circular de menor longitud que el cos. Espècie amb dimorfisme sexual, les femelles són més grans, la coloració pot ser de marró-groguenca a olivàcia, amb el ventre de coloració blanquinosa o groguenca.

És una espècie endèmica de la Península Ibèrica i es distribueix per la major part d'ella. La major part de la seva àrea de distribució es troba dins de la regió bioclimàtica mediterrània i a les zones més fresques sempre ocupa les zones més tèrmiques.

Al ser una espècie en general escassa, amb una distribució molt localitzada i vinculada a determinats hàbitats, qualsevol modificació d'aquests provoca la desaparició de tota la població. És difícil d'observar-se fins i tot pels investigadors.

El seu estat de conservació és gairebé amenaçat de desaparició.

Llavors, perquè un animal petit (uns 10 cms.) aparentment inofensiu té tanta mala fama? És mitològic?

En el llenguatge popular i segons el diccionari ALCOVER, CATALÀ, VALENCIÀ, BALEAR,

fonèticament es pronuncia Víbrie (Camp de Tarragona); Víbra (Elx) i Bíbria (Morella). Paraula derivada del llatí "vipera".

La víbria o vibra és un animal de la mitologia fantàstica medieval i popular, una femella del Drac. És bàsicament un drac però amb marcats caràcters femenins (com dues mamelles prominents) i ocellístics, com bec d'àliga amb urpes i ales de quiròpter. Té fama de malvada.



ZOOLOGIA

- Regne: Animal
- Filo: Chordata.
- Classe: Sauropsida
- Ordre: Squamata
- Sub-ordre: Lacertilia
- Família: Scincidae
- Gènere: Chalcidies
- Espècie: Chalcidies bedriagai.

VIBRA MEDIEVAL

L'origen d'aquesta curiosa manera de representar l'escurçó femella el trobem en les diverses traduccions del llibre "El Fisiòleg" (S.IV, Alexandria) d'on van sortir tot el reguitzell de bestiaris que es van escampar per Europa durant l'alta i la baixa edat mitjana. Potser la representació gràfica més reculada que trobem és al Bestiari de Berna del S.VIII on apareixen la parella de víbries (escurçons) mascle i femella. A partir d'aquí es poden trobar diverses representacions de víbries que intenten reproduir gràficament allò que recullen els "bestiaris".

En l'arquitectura romànica la víbria s'acostuma a representar en parella; el mascle (cara d'home barbut) i la femella (cara de dona que pareix, pel ventre obert, dos petits escurçons). En la forma en que apareix la Víbria de Barcelona a les auques del S. XVIII en trobem en diversos llocs del sud d'Europa: a la Col·legiata de Sant Salvi (Albi, Occitània), a l'emblema de la Contrada de il Drago de Siena (Toscana) a la ciutat de Volterra en peces de marbre encarregades per l'emperador austríac Maximilià per al palau de Mèxic.

Pel que fa a la Víbria de Barcelona, des de 1399, segons es recull al Llibre de les Solemnitats, se l'ha anomenada de diverses maneres i amb diverses grafies "lo Vibre", Brívia, Vibra, etc. però, sempre en referència a allò que es descriu als "Bestiaris Catalans" (segons recull Alòs Moner). Pot ser per aquest mo-



tiu se li atribueix el paper de fera quan es vol escenificar la llegenda de Sant Jordi. En els "bestiaris" la Víbria és un animal fantàstic que simbolitza l'infidel, per tant, no sembla estrany que quan sant Jordi ha de lluitar contra una fera "que han deixat els moros quan se'ls va fer fora" (llegenda de la cova del drac de Sant Llorenç) es recorri a la Víbria per a fer aquest paper.

Així doncs, amb aquesta càrrega simbòlica aquesta figura tant singular s'incorporà a la processó del Corpus i a festes reials com les coronacions, o a una de les més sonades canonitzacions de la Barcelona alt-medieval; la de

Santa Maria de Cervelló.

SÍMBOL HERÀLDIC

Al S. XIV el rei Pere el Cerimoniós incorporà la vibra o drac a la seva Cimera Reial. Aquesta cimera que corona l'escut esdevingué hereditària a l'heràldica dels reis de la Corona d'Aragó, que l'empraren fins a Carles I. Actualment aquest símbol, ha estat adoptat oficialment com a l'escut de la Generalitat Valenciana.

Hi han teories que diuen que la vibra de la cimera reial ben aviat s'arribà a identificar amb un ratpenat o rata-pinyada i en prengué també la forma.

LA PINTURA FIGURATIVA CONTEMPORÁNEA EN CASTELLÓN

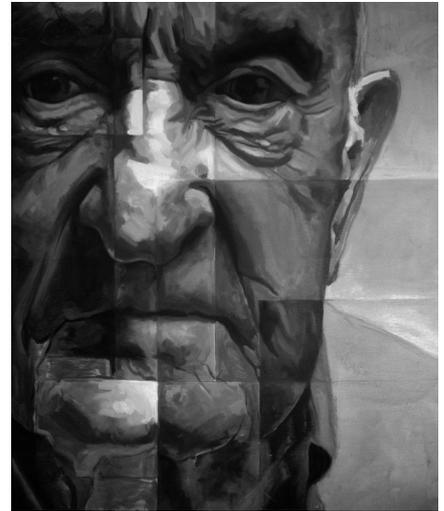
Ginés Asensio López
2º B

En el arte actual la terminología “arte figurativo” se vuelve en ocasiones algo confusa. Así cuando queremos entender en su totalidad el significado de la expresión “arte contemporáneo” nos encontramos con ciertos errores conceptuales. Algunos lo ubican a partir del modernismo, otros llaman así al arte realizado después del 1945, incluso algunos museos contemporáneos como el “Nuevo Museo de Arte Contemporáneo de Nueva York” exponen sólo obras realizadas en los últimos diez años. Quizá sea en parte esta confusión la que ha propiciado que el arte figurativo, en ocasiones también llamado representativo, haya quedado al margen de lo “contemporáneo” para que su espacio fuera ocupado por otras formas de arte como el informalismo o el arte conceptual.

Dentro del mundo de la figuración, la pintura suele ser el medio o vehículo de expresión pero está siempre supeditado al mensaje de la obra. Por otra parte, resulta curioso ver que dentro de la idea generalizada de lo que es el “arte contemporáneo”, hay una preocupación cada vez mayor por cuidar el aspecto externo de la obra. Por tanto, se plantea la eterna duda ¿Qué factores y quién determina el que una obra se pue-

da catalogar como contemporánea? Si a eso, le sumamos la presente tendencia hacia la homogeneidad, resulta más difícil todavía determinar esa barrera que separa a uno de otro. Gran parte de las muestras de arte contemporáneo, están respaldadas por la figura de críticos y comisarios. Lo cual demuestra el gran respaldo que goza, pero a veces puede dar una sensación de cierto elitismo en torno a este mundo. Como conclusión cabría pensar en que por el bien de todos, lo mejor sería tender unos puentes hacia una mayor tolerancia a la hora de valorar cualquier tendencia. Se debería tener siempre en cuenta y no olvidar lo siguiente “cualquier manifestación artística donde se refleje la realidad de nuestro tiempo, será contemporánea”.

La pintura figurativa castellanense ha sufrido algunos cambios, ha ido ganando terreno en los últimos años y esto se debe probablemente a un cambio en la concepción de la obra artística. Este factor resulta bastante comprensible, dado el importante peso histórico que ha tenido en la zona de levante la pintura costumbrista, pero resulta que hoy día todavía planea esa agigantada sombra, que se traduce en obras con una evidente influencia de estos pintores del XIX (pero sin alcanzar ni mucho menos su



calidad) y por otro lado, pinturas de corte comercial con diversidad de estilos pictóricos. Un hecho más bien contraproducente, por esa tendencia hacia la repetición de algo que marcó un antes y un después dentro de un periodo y cuya calidad con respecto a sus predecesores siempre resulta más que cuestionable. La conclusión sería la falta de un término medio en la oferta y en la disposición a presentar proyectos para así romper estas barreras, la causa se podría achacar posiblemente a que muchos de estos espacios alternativos se muestran reacios a ello y si a esto se le suma la escasez de galerías privadas, la situación se ve así más agravada.

Sin embargo, y a pesar de la situación real que se da en Castellón, hay un reducido elenco de autores dentro de la corriente de la figuración que están en tierra de nadie (por decirlo de algún modo). Con ello, se está haciendo

referencia a aquellos pintores que creen todavía en el oficio de artesano, en la tradición que hace valer la categoría de la pintura a través de los siglos y porque no, ese derecho a ser considerado a todo efecto un “artista contemporáneo”. En Castellón, tenemos ejemplos como Juan Bautista Porcar, el cual supone una representación digna de un modo de hacer nuevo cuya influencia se extendía hasta las más pequeñas comarcas, éste pintor gozó de reconocimiento en ésta ciudad especialmente a partir de ganar la primera medalla en la Exposición Nacional de Bellas Artes. Sin duda no podemos dejar de mencionar entre estos artistas a Luis Prades autor de obras figurativas y de personalidad activa dentro del movimiento cultural Castellonense. Creador del grupo Parpalló y del Movimiento Artístico del Mediterráneo también es responsable de la creación del Museo de Vilafamés donde se exponen obras suyas aparte de las de otros artistas, ha vivido su carrera a caballo entre París y España gozando del justo reconocimiento que un artista riguroso y serio como él merece.

Los viejos pinceles, en muchas ocasiones eclipsados por las nuevas tecnologías, vuelven a irrumpir con ímpetu y seriedad. Sería absurdo ignorar que el panorama mundial ha cambiado con respecto a la figuración y en especial dentro de un lenguaje más bien realista, hace ya décadas que se apuesta por ello, es por tanto necesario un

cambio de visión de la plástica de Castellón acorde a los nuevos tiempos. Este arte tiene la propiedad de crear en la necesidad de tender un puente a un público que no ha podido asimilar el torbellino de corrientes artísticas del siglo XX, no solo porque fueron muchas y algunas de complejo entendimiento sino porque tampoco se ha compensado esta revolución de ideas con una buena educación artística que ayudará a gozar de ellas.

Facilitar el conocimiento de su obra al público le puede incentivar a ahondar más profundamente en el conocimiento de este vasto terreno del arte. Es por ello que ha nacido un grupo representativo de la Nueva figuración Contemporánea de Castellón recogiendo el testigo de los anteriores artistas y aportando con su trabajo profesionalidad rigor y coherencia. Se trata de artistas jóvenes y con muchas ganas de hacer cosas importantes. Este grupo se ha dado a conocer como FI-

GURACIÓN XXI y está formado por Raquel Lara, Nacho Puerto y Carlos Asensio, en el cual se engloban los conceptos de un grupo que trabaja y promueve esta expresión con un carácter contemporáneo, ya que realizan su labor en este campo y eso se ve representado en su trabajo, tanto formal como conceptualmente.

Este grupo pretende entre otros motivos una revitalización y un reconocimiento a la figura del pintor de caballete, que se remonta a tiempos inmemoriales dentro de la historia del arte y por supuesto al lado más manual y humano que conlleva el ejercicio de la pintura. Esa capacidad de generar una imagen en tres dimensiones dentro del plano bidimensional, es lo que ha maravillado a infinidad de artistas en el pasado y ha empujado a otros tantos a seguir explorando ese lenguaje universal e inagotable que es la pintura.

Fuente de consulta: <http://figuracionxxi.blogspot.com>



DIETA MEDITERRÁNEA Y OTRAS DIETAS EUROPEAS

Javier Criado Juárez
1º B

Hacia el año 1970 apareció el estudio de las 7 naciones, del investigador norteamericano Ancel Keys. En él, se llegaba a la conclusión de que las personas que habitábamos en la zona comprendida cerca de las riberas del Mar Mediterráneo teníamos una incidencia de enfermedades cardiovasculares inferior a la media mundial, a pesar de que nuestra ingesta de grasas era comparativamente similar a los otros países estudiados.

Siguiendo los pasos del citado estudio siguieron otras investigaciones que demostraron la relación entre el tipo de alimentos que tradicionalmente formaban parte de la dieta de los pueblos del mediterráneo, así como la forma de elaboración, con esa menor incidencia de enfermedades cardiovasculares.

Anteriormente Ancel Keys había realizado investigaciones en Nápoles y Madrid en la década de los 50 del siglo pasado. En las dos ciudades comparó la forma de alimentarse de diferentes barrios. En Madrid, comparó la forma de alimentarse de los habitantes de barrios deprimidos en aquella época (Vallecas y Cuatro Caminos), donde tomaban poca leche, poca carne y apenas mantequilla y su fuente de grasas era el aceite de oliva, con los que

vivían en barrios de un mayor nivel económico (barrio de Salamanca), que consumían mayor cantidad de grasas saturadas, (principalmente procedente de grasa animal). Los niveles de colesterol de los habitantes de las zonas más deprimidas era muy inferior, y presentaban una menor incidencia de enfermedades asociadas al mismo, que los habitantes de las zonas económicamente mejores.

A partir de estos estudios y de otros no menos importantes como los realizados en la isla de Creta, donde aproximadamente el 35% de las calorías ingeridas proceden de las grasas, ahora bien, casi todas procedentes del aceite de oliva y del consumo de pescado, sobretodo, azul.

Ancel Keys, denominó “manera mediterránea” esta forma de alimentarse.

Pero no sólo existe en el mundo una dieta diferenciada. En cada grupo de países con cierta relación geográfica o de influencias del mar o de la montaña, etc., se ha desarrollado una dieta que los caracteriza. En Europa podemos considerar tres tipos de dietas fundamentales y cada una de ellas con sus características definitorias:

a) Dieta mediterránea cuyas características principales son la utilización de aceite de oliva, los cereales y el vino, además de carnes principal-



mente blancas, frutas y vegetales abundantes. Esta dieta abarca a todos los países del arco mediterráneo. Cada región aporta algo a lo largo de los siglos a ese determinado “modus vivendi” v.g. Egipto la cerveza y el aceite, Grecia el vino, España frutos secos y posteriormente las patatas, pimientos etc. que trajo del otro lado del atlántico, etc.

b) Dieta atlántica, que abarca a los países que están bañados por el océano atlántico desde Portugal, la zona occidental de España o Francia, Islas Británicas, hasta el sur de Suecia o Noruega. Las características más importantes son un mayor consumo de pescado, carnes más rojas, fruta (en temporadas mucho más cortas que en la zona mediterránea), y vegetales en las zonas más al sur (costa occidental francesa o española, Holanda, Bélgica, Portugal e Islas Británicas).

c) Por último en la zona centro-europea, donde el mar tiene poca influencia, la alimentación se caracterizaba por la carne procedente prin-

principalmente de la caza y la recolección de frutos silvestres y el pescado de río. En el momento actual, pueden verse en países como Chequia o Hungría entre otros, las lagunas artificiales donde crían pescado de agua dulce.

En estas dos últimas dietas, sobre todo en las zonas más frías con inviernos más largos, la disposición de alimentos frescos, era muy estacional, por lo que tuvieron que desarrollar sistemas de conservación de los alimentos, principalmente de frutos o de vegetales, a base de mezclarlas con miel o por secado. La caza o la pesca se conservaban principalmente con sal o en los países más al norte con hielo o nieve.

Todo estas dietas, no son más que la expresión de siglos de experiencia de nuestros mayores que utilizando lo que tenían a mano primero, aprendiendo a cultivar, y criar ganado, después supieron alimentarnos de forma sana y saludable.

A lo largo de los siglos y según iba desarrollándose el comercio, todas estas dietas, se van adaptando a las nuevas corrientes, no son inamovibles, son una forma de expresión del desarrollo de los pueblos que van asimilando las diferentes influencias que van llegando desde otras zonas. El primer ejemplo de ello es, la que desde 1993 es llamada Dieta Mediterránea, que gracias al empuje comercial de los fenicios que habitaban la zona donde hoy se encuentra el Líbano, que supieron comerciar con todos los pueblos

del mediterráneo y los pueblos que se desarrollaban en la región de Mesopotamia y extendieron productos como, el aceite de oliva, o la vid o los cereales que dieron lugar al germen de lo que hoy conocemos.

Con todo este comercio se desarrolló el cultivo de una planta con cuyos frutos se podía elaborar una bebida conocida desde la más lejana antigüedad, esa planta era la vid, su fruto la uva y la bebida el vino, ese maravilloso elixir que servía tanto como para curar enfermos como para acompañar una conversación.

En la Grecia antigua se realizaban después de los ágapes

los denominados “simposium” o reunión de bebedores, donde los griegos tomaban vino, siempre mezclado con agua, debido a la dureza de los caldos de aquellas épocas.

A esta magnífica “manera mediterránea” los españoles han añadido un complemento, muy reconocido en el momento actual y que otras dietas lo están asimilando por los beneficios que su ejercicio reportan. Este complemento maravilloso es nuestra siesta.

El día 16 de noviembre de 2010 el Comité de la Unesco (ONU) eligió la dieta mediterránea como, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

MADUREZ Y NIETOS

Cuando la luna desmonta de su cabalgadura,
Para ver el sol que más calienta,
Con el sudor del trabajo, la camisa no le empenta
Y se da cuenta que su vida está madura.

Cuando la juventud poco a poco se solventa,
Se percata de que ya no existe la llanura
Y que crece y crece más la eterna cuesta,
Entendiendo que su vida ya es tan dura,
Que ni con Salamanca es infinita la natura
Y lo que natura no da, Salamanca no lo presta.

Cuando el sueño en ninguna noche perdura
Y el descanso jamás se manifiesta,
Son los nietos los que se suben a la cresta
Y a los viejos nos refrescan la cordura

Jesús Valencia Algarra

2º A

LA ALIMENTACIÓN DE LAS ABEJAS

Eliseo Sánchez Madrid
Tercer Curso

INTRODUCCIÓN

Desde un remoto ayer llegan hasta nosotros unos insectos voladores, pequeños y laboriosos, cuya vida perfectamente organizada ha sido objeto de numerosos estudios desde la antigüedad a nuestros días. Las abejas, insectos domesticados por el hombre, nos proporcionan un alimento precioso, la miel y en menor cantidad otros productos no tan conocidos, pero muy interesantes en distintos aspectos: la jalea real, el polen, el pro polis o pro polios y la cera, utilizada desde tiempos muy remotos para la elaboración de velas. Cuando aparecieron en la Tierra los primeros hombres, las abejas ya volaban en busca de alimentos, libaban el néctar de las flores y fabricaban con este su miel.

UN INSECTO DEL TERCIARIO

Numerosos fósiles hallados en las capas del periodo Terciario demuestran la presen-

cia de las abejas en la Tierra en aquella época lejana. En Suiza, Croacia y Alemania se encuentran algunas de las principales localizaciones europeas de tales fósiles.

Así está demostrado que los seres humanos han convivido con las abejas desde la más remota antigüedad. Y tan larga convivencia ha dado lugar a creencias y leyendas, a estudios rigurosos y fábulas. Destacados personajes en el campo de la ciencia y la literatura se han dedicado a cuanto se refiere a este pequeño y laborioso insecto.

Igual que atrae a otros animales, la miel, atrajo al hombre primitivo. Tal vez encontró por casualidad una colmena en el agujero de una roca o en el tronco hueco de un árbol y la curiosidad hizo que probara aquella sustancia viscosa. De cualquier modo el hallazgo debió de significar un magnífico regalo en la dura existencia de nuestro antepasado prehistórico.

Hipócrates, el padre de la medicina, recomendaba la

Autor: Salvador García

miel a sus pacientes como una especie de elixir de larga vida. Esto ocurría en el siglo V a.C. Esta relación de la miel con la longevidad se afirma reiteradamente. Así Plinio el Viejo escribió que entre los apicultores romanos de entonces había descubierto un buen número de centenarios, se pensaba que esto era porque tomaban miel todos los días.

A lo largo de los años se ha ido perfeccionando el cultivo de la miel y la apicultura y fue objeto de una detallada legislación, que se ha ido perfeccionándose con el tiempo hasta nuestros días.

EL ALIMENTO DE LAS ABEJAS

Las abejas consumen miel y polen, que son alimentos ricos en materias azucaradas y proteínas, que les proporcionan sustancias necesarias para generar energía y elementos indispensables para su crecimiento. La miel y el polen, sobre los que se hace un pequeño comentario a continuación, son pues los alimentos naturales de las abejas.

LA MIEL

Es el producto dulce elaborado por las abejas a partir del néctar de las flores y de exudaciones de otras partes vivas de las plantas. Las abejas recogen estos ingredientes, los transforman y combinan con otras sustancias específicas y almacenan en la colmena.



La miel se compone de diferentes azúcares, principalmente de glucosa y fructosa, además contiene aminoácidos, encimas, ácidos orgánicos, sales minerales, polen y otras sustancias. Su producción depende de la flora de la comarca donde estén las colmenas situadas, la estación del año, temperatura, humedad, altitud del terreno y luminosidad; la cosecha de néctar es mucho más abundante durante el periodo de la primavera.

EL POLEN

Es el elemento fecundante masculino de las flores, se encuentra en forma de pequeños granitos que son recogidos por las abejas y transportados a la colmena.

Con el preparar las abejas una papilla con miel, agua, néctar y saliva de las propias abejas. Esta papilla sirve de alimento a las larvas durante un cierto tiempo de su desarrollo y está compuesto de proteínas, hidratos de carbono, aminoácidos esenciales y vitaminas varias. Las abejas utilizan el polen para alimentar a la cría y también para nutrir a las abejas jóvenes, y solo estas jóvenes llamadas nodrizas producen por medio de sus glándulas, jalea real durante los 10 primeros días de vida para alimentar a las larvas. Si les falta el suministro de polen dejan de fabricar jalea real, en cambio la abeja vieja se alimenta de miel.

OBSERVACIONES

Las necesidades alimenticias en otoño son muy importan-

tes en ese momento la población de la colmena está formada por abejas jóvenes, viejas y crías, en esta época necesitan polen o sustitutos de este, también necesitan miel, así con estos alimentos les permite desarrollar unos cuerpos grasos que les sirve de reserva para afrontar en parte la invernada. Cuando en una colmena mueren las abejas con la cabeza dentro de las celdas, asomando el abdomen significa que estas han muerto de hambre, por esta razón cuando no se ha dejado suficiente reserva de miel en la colmena por razones económicas es necesario recurrir a la alimentación artificial, colocando este lo más cerca posible del racimo.

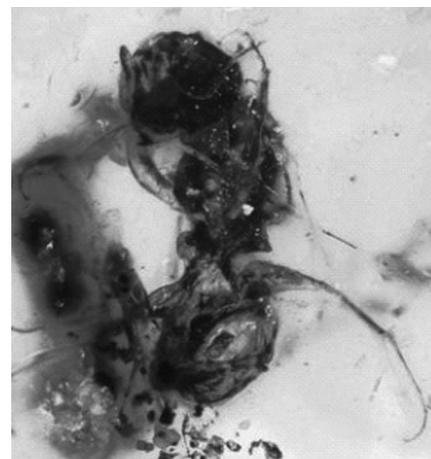
En primavera, a partir de los 22° de temperatura, la Reina comienza la puesta y la colmena está formada por abejas viejas, jóvenes y crías por lo tanto las necesidades son las mismas que en el otoño, es decir miel y polen. En realidad no hay una alimentación propia de primavera, más bien de preparación para esta, con el fin de forzar a la Reina a la puesta antes de que venga el flujo de néctar y conseguir así una colmena bien desarrollada. La explotación de las abejas ha avanzado considerablemente en los últimos años con la ayuda de alimentación artificial, el apicultor se ha visto obligado a completar junto con la miel natural de las abejas ya que en algunos casos es insuficiente, tanto desde el punto de vista cualitativo como cuantitativo, con lo que ha conseguido aumentar la rentabilidad y además

la seguridad de la colmena. Esta alimentación artificial se puede dividir en invernada y de primavera.

En relación con esta anomalía conviene recordar que el Código Alimentario Español prohíbe alimentar a las abejas artificialmente con azúcar o sustancias distintas a la propia miel durante su periodo normal de producción (B.O.E. 17-10-67).

A modo de resumen, llegamos a la conclusión de que una abeja alcanza la mayoría laboral de pecorea dora o recolectora, a la edad aproximada de veinte días a los que hay que sumarle los veintiún días que transcurrieron desde la puesta del huevo por la Reina hasta su nacimiento.

Un lugar apropiado para la instalación de un colmenar es aquel que no depende de una floración única, sino que a su alrededor se sucedan ofertas de néctar o polen capaces de proporcionar meladas abundantes que rebasen las necesidades de la colonia, y por tanto se obtenga una cosecha excelente para el apicultor.



Fósil de abeja más antiguo del mundo encontrado en BIRMANIA perteneciente al CRETACICO superior hace más de 100 millones de años.

MI PEQUEÑO HOMENAJE AL RADIO

Manuel Capdevila Monfort
Postgrado

Estando actualmente inmerso en el curso del aula virtual de la que este año soy alumno, leyendo en el foro todas las aportaciones de mis compañeros de curso en uno de los debates planteados, la "RADIO" ha sido el medio de comunicación más valorado.

En esos ratos de meditación sobre que tema o debate plantear, salió de mi interior un pensamiento y sonreí.

Estamos en periodo de homenaje a la Radio, devolverle algo de lo que me dio, es el momento idóneo y que merece este pequeño esfuerzo de recordar una época en mi juventud, en la que la radio me dio mucho.

Recuerdo que en mi tierna juventud (tendría sobre los 14 años) me matriculé en la Escuela Radio Maymo. Cada 15 días llegaba a casa el paquete de la citada escuela con ma-

terial (soldador eléctrico de 125 V. estaño, cables de varios colores, condensadores, resistencias, hilo de cobre, etc.) y cuadernos teóricos sobre radio e instrucciones para ir usando el material recibido. Hasta después de varios envíos evidentemente no había forma de hacer algo, solo leer la teoría, repasar, pelar cables y soldar algo para ir haciendo prácticas y sobre todo esperando el próximo envío que te hacía avanzar. En uno de ellos decían las instrucciones, que tenía material junto con otro que recibiría próximamente para hacer una "Radio de galena". Mi alegría se desbordó, nunca había visto ninguna ni sabía que era, aunque si había escuchado algo sobre ella.

Siguiendo siempre las instrucciones, empecé haciendo manualmente la bobina. En un tubo barnizado, con hilo de cobre tenía que ir dando vuelta tras vuelta formando hileras una a continuación de

otra, hasta no recuerdo cuantas vueltas, sin que se montarían, me costó tiempo (que tenía) y paciencia (que perdía), una vez terminada la monté en un soporte metálico que poco a poco fue acogiendo todo el material que recibía, que era el que necesitaba, sujeté la bobina, el condensador variable (unas placas metálicas salían o entraban en otras fijas, según en que dirección accionabas el mando, de ahí su nombre) y la galena (creo que era un diodo), todo unido con cables soldados, un cable largo hacia de antena receptora, finalmente recibí un casco que se sujetaba a la cabeza con un solo auricular Terminé el montaje uniendo con un hilo de cobre desde mi artilugio hasta el somier metálico de mi cama como toma de tierra.

Teóricamente estaba terminado, la enseñé a todos los vecinos (en aquella época, eran como de la familia, por la unión que existía) de mi escalera y como no, a todos los amigos, era feliz mostrando "mi radio de galena", que no había probado todavía. Llegaron el final de las instrucciones y por la noche solo en mi habitación hice la primera prueba (quiero indicar, que no se conectaba a red eléctrica y las pilas creo no existían por aquel entonces, es decir iba sin ningún tipo de energía), modulando la onda gracias al condensador, empecé oyendo ruidos y mas ruidos y la emoción me



embargaba, el murmullo de fondo o zumbido mejor dicho era roto alguna vez por ruidos mas fuertes. Tuve que volver a hacer la bobina con toda la calma de que era capaz, acoplarla y después de algunas pruebas mas, encontré una emisora que captaba, mal, es decir con poca nitidez, pero funcionaba mi radio galena, creo que grite, lloré, reí y no recuerdo cuantas sensaciones o emociones me llegaron... durante bastante tiempo me esforcé en mejorarla, cosa que conseguí, pero evidentemente nunca tuvo una buena calidad de audición, cosa normalmente lógica, cuando piensas los componentes usados y la mano de obra que la construyeron, pero eso visto con el paso del tiempo que todos sabemos deforman la realidad, porque fue una época

memorable para mí.

Seguí el curso y monté un electropolimetro (aparato para medir corrientes, voltajes, amperajes...) un comprobador de válvulas y algunos utensilios mas, que te servían para comprobar, encontrar averías... y terminé montando un aparato de radio superheterodino creo recordar era de 6 u 8 válvulas en AM, (la FM creo no existía), funcionaba muy bien, y no podían compararse técnicamente entre ellos, pero entonces y hoy me pregunto ¿porque compararlos? Mi elección siempre hubiera sido la radio galena. Para radio había una en casa de la marca Iberia en la que el programa de Matilde, Perico y Periquín y todos los demás se oían perfectamente.

Empezó la época de los tran-

sistores, dándome cuenta que empezaba una era nueva y decidí seguir en la radio como oyente, así que por las noches intentaba sintonizar la emisora de radio pirenáica, que cuando lo conseguía, aunque oía, no entendía lo que querían decir pero el sabor de lo prohibido empezaba a despertarse en mí.

Quiero terminar estos recuerdos, indicando que desde aquellos lejanos tiempos hasta hoy, la radio me ha proporcionado siempre grandes satisfacciones, he conocido por la radio grandiosos programas, inmejorables profesionales, estuve al día en el apartado musical y en conocer las noticias, ¿que sería del futbol sin la radio? . No hace falta tener una imagen, para saber lo que es bello.



Servicio Gratuito de Atención Telefónica.

Orientación médica y psicológica 24 h.
Asesoramiento dietético y nutricional.
Dietas particulares.
Asesoría jurídica integral.

Sin las comisiones habituales.

No se preocupe por sus recibos:

se los cambiamos nosotros gratuitamente.

“Ninguna cuenta nos tiene tan en cuenta”

CUENTA pensión

