



Arroyo Tejada en Valdeloshielos

Ágora *Tricantina*

Número 16
Junio de 2025

**Boletín de la Universidad Popular
Carmen de Michelena de Tres Cantos**

Sumario

<u>El espíritu de la UPCM</u>	3
<u>Tertulias antropológicas en la UPCM: Hoy hablamos de...</u>	4-7
<u>LA PAZ: mesa redonda en la UPCM</u>	8-9
<u>La espectacular fotografía de José Aceituno sobre la nebulosa del León</u>	10-11
<u>Juan Vega: la sabiduría popular hecha versos</u>	12-14
<u>Enfermedad cardiovascular, ejercicio físico y longevidad</u>	15-16
<u>Tarragona romana, monasterios cistercienses y delta del Ebro</u>	17-20
<u>Nanotecnología: un salto cuántico hacia el futuro</u>	21-22
<u>Palestina</u>	23-25
<u>Visitas culturales en Madrid 24-25</u>	26-27
<u>Desde Canencia a La Najarra</u>	28-29
<u>El abuelo cumple cien años: Una aproximación al primer cine español</u>	30-31
<u>Mujeres de ojos grandes Celebrando de Día Internacional de la Mujer</u>	32-33
<u>Al teatro con la UPCM</u>	34-35

Diseño, edición y maquetación: Juan Luis Requejo.

Revisión: Concha Domínguez Acevedo.

Coordinación: Mayte Bañuelos.

Fotografía: Fernando Heredia y socios de la UPCM.

Fotografías de portadas: Arroyo Tejada en Valdeloshielos y parque de los Alcornoces (Concha Domínguez).

Colaboradores: Vicente Ausín, Manuel Marión.

DL: M-2549-2018

Contacto: atencionpublico@universidadpopularc3c.es

El espíritu de la UPCM

Hace poco me preguntaron cuál era el “espíritu de la UPCM” y me sorprendió comprobar que, pese a haber hablado tanto de ella, su alma era una desconocida y, cuando cada uno la definíamos, lo hacíamos de forma diferente, pero siempre con cariño y admiración.

Diría que el “espíritu de la UPCM” lo forman las ideas, a veces muy distintas, pero compartidas e integradas, de todas las personas que colaboramos para que la UPCM pueda existir; compartimos habilidades tiempo y conocimientos, para que las personas que formamos parte de ella nos conozcamos, convivamos, compartamos emociones y conocimientos, y nos ayudemos cuando sea preciso. Todo esto lo hacemos de forma altruista y voluntaria, con compromiso y esfuerzo; pero también, por qué no decirlo, con orgullo y satisfacción al observar los resultados.

Todas las personas de esta asociación y nuestras decisiones moldean el “espíritu de la UPCM”.

Parece un sueño, y quiero que te enamores del “espíritu de la UPCM” y lo hagas tuyo. Pero, antes, algo de historia no vendrá mal para que entendiendo la singladura de la UPCM acabes de conocerla.

Hace dieciocho años, sí, dieciocho años ya, un grupo de amigos de Tres Cantos (Pepe Aceituno, Agustín Bastante, Graciela Escribano, M^a Luisa Espinosa, Rodrigo García-Quismondo y Manuel Suárez) conocieron a Dña. Carmen de Michelena Morales y a su hija Amalia Campos de Michelena. Carmina había venido a casa de su hija Amalia y, como maestra incansable que era, no podía vivir sin enseñar ni sin promover la cultura y el hambre de aprender. De las conversaciones, visitas a colegios de Tres Cantos, té y cafés con pastas, tormentas de ideas y seguro que alguna que otra discusión educada, surgió materializar esas ideas y llevarlas a cabo.

En el año 2008 nació la UPCM, bajo la presidencia de Carmina, como asociación sin ánimo de lucro con unos estatutos donde se reflejaron todas las ideas y objetivos que debería cumplir. Día a día se fueron realizando conferencias y algunos debates sobre educación y cultura, primero para unos pocos y luego con la ayuda de colegios, institutos, alguna que otra empresa y del ayuntamiento de Tres Cantos, se pudo ampliar el aforo, con nuevos espacios e incrementar el número de socios. En 2011 comenzaron las visitas y el primer viaje a



Segovia, en abril, para visitar la sede de la Universidad Popular Segoviana, actual *Real Academia de Historia y Arte de San Quirce*, una hermana muy querida.

La UPCM: con sus hasta ahora tres presidentas y un presidente, cuyo esfuerzo ha contribuido a que siga existiendo. Pero no existiría sin nuestros colaboradores, cercanos y trabajado-

res que, con su dedicación y saber hacer, han buscado y puesto en marcha actividades, nos han puesto los pies en el suelo sin cortar las alas a los sueños. La Junta Directiva agradece a todas las personas que desde 2007 forman y han formado este maravilloso equipo. A los que ya no nos acompañan siempre les recordaremos con cariño y agradeceremos su dedicación y compañía.

Pero este equipo debe crecer, y lo hará contigo, cuando asistas a las actividades preparadas, te acerques para conocer mejor la UPCM y cuando nos des tus opiniones.

Tenemos debilidades y fortalezas como asociación, pero buscamos mejorar y seguir organizando e ideando nuevas actividades que acerquen la cultura a las personas; las integren en su entorno y estén menos solas; compartan y debatan ideas diversas con educación y respeto; cuiden el medio ambiente con un consumo responsable; conozcan y utilicen las nuevas tecnologías. Y toda acción que nos enseñe a convivir y aprender.

Y aunque nuestras actividades son solo para los socios, siempre estamos abiertos a que quienes no lo sean asistan y se beneficien de las conferencias y seminarios.

Si tienes comentarios sobre en qué podemos mejorar y qué características son las que mejor definen a la UPCM, por favor, mándalos al **Buzón de sugerencias** de nuestra web. Muchas gracias.

Deseo que lo escrito te enamore y quieras formar parte del equipo de la UPCM. Esperamos tus ideas, críticas y consejos para que el “espíritu de la UPCM” incluya también tu aportación. Te estamos esperando.

Isabel Tur
Presidenta de la UPCM

Tertulias antropológicas en la UPCM: Hoy hablamos de...



TRES CANTOS
UNIVERSIDAD POPULAR
CARMEN DE MICHELENA
<https://www.universidadpopular3c.com>



Seminario

Nieves Agüi Agüi

Lda. Filosofía y Letras, esp. Antropología



Programa

07 de febrero - Las fiestas populares.

14 de febrero - Los juegos infantiles

21 de abril - Las comidas (Cocina regional o cocina popular)

Viernes 12:00 a 13:30 h

**Factoría Cultural
Sala Laboratorio 1**



Tertulianos de la UPCM disfrutaron el pasado mes de febrero, durante tres jornadas, al participar en el seminario bajo el título **Hoy hablamos de...**, en el que compartieron sus vivencias sobre temas tan queridos por todos como las **fiestas populares**, los **juegos infantiles** y, cómo no, las **comidas tradicionales**.

Esta actividad fue dirigida y coordinada por **Doña Nieves Agüi Agüi**, licenciada en Filosofía, especialidad de Antropología (Universidad Autónoma de Madrid). Máster en Biblioteconomía y Documentación (Universidad Complutense de Madrid).

¿Qué valor tienen hoy las fiestas populares y qué diferencia hay con las que vivimos hace 40 o 50 años?

Siempre que hay fiesta la sociedad está viva. Las fiestas de las que hemos hablado son las fiestas populares. En España es posible que haya unas 15.000 al año. Estas fiestas tienen un motivo y la tradición de cómo se hacen. Las fiestas han ido cambiando conforme la sociedad cambia: antes los que participaban en ellas eran los vecinos, organizados en peñas, cofradías, hermandades y asociaciones, con la colaboración del ayuntamiento; hoy muchos participantes de las fiestas son turistas, que mediante las redes sociales les dan publicidad en tiempo real, y los vecinos han perdido protagonismo en su organización, sobre todo los jóvenes. En las fiestas siempre había comidas comunales, música y baile. Hoy un eje de su programación son los conciertos.

El uso continuado de móviles y tabletas ha cambiado radicalmente la interacción social entre los niños. Ya no juegan como antes jugábamos, en la calle. ¿En qué ha influido este hábito en nuestra sociedad?

Los niños siguen jugando o hacen deporte, que es otra forma de juego. El problema con las pantallas, yo creo, es que producen una disociación: el jugador se ve a sí mismo jugando en

En las Tertulias nos pusimos a hablar de nuestras experiencias sobre fiestas, juegos y comidas, y curiosamente recordamos sobre todo los de nuestra infancia y juventud... Podíamos haber hablado del solitario que habíamos hecho el día anterior, de la última fiesta a la que fuimos, o del Poke, que al parecer es uno de los platos que triunfan ahora en Madrid. Pero casi siempre recordábamos algo de nuestra infancia y juventud: puede haber muchas razones y entre ellas, el impacto emocional que nos produjo descubrir el mundo, formar nuestra identidad y aprender a vivir con los otros, pero quizás también haya otra razón: nuestra sociedad ha cambiado mucho en los últimos 50 o 60 años, y nosotros fuimos testigos de otra forma de vida distinta, y eso sale en nuestros recuerdos. Contarnos cómo era y ver cómo somos puede dar pistas a los que, como estorninos, nos movemos ahora, configurando otra cultura. Una cosa curiosa es que elegimos los temas —fiestas, juegos y comidas— de forma casual, pero hay algo en los tres temas que los une: son hechos sociales, y actos.

Tertulias antropológicas en la UPCM

una realidad virtual. Tradicionalmente el juego tenía su temporalidad, según la época del año y los días de fiesta, pero ahora con los juegos digitales se puede jugar en cualquier momento y lugar. El lugar también era importante, para el tipo de juego. Antes para jugar se necesitaban los patios de los colegios en los recreos, las calles, las plazas y los descampados, y en las ciudades, la manzana. Hoy sólo se necesita la pantalla y en los juegos en línea, la conexión. Se ha demostrado que es importante saber el lugar que uno ocupa, y reconocer los límites, y por supuesto saber colaborar y resolver los conflictos. Con la realidad virtual uno puede encender la pantalla y tener un grupo en la otra punta del planeta, que desaparece cuando se apaga la pantalla. Antes los juegos los elegía el grupo y se podían crear reglas, se negociaba. Los premios los daba el grupo, ahora es un programa, algoritmos que gratifican, no según la habilidad, sino para crear adicción, y mantener al jugador enganchado. Bromeando, yo diría que hemos pasado del homo erectus al homo sapiens, de éste al homo faber y al homo ludens, para llegar al homo virtualis.

El otro día mi hijo me decía que había tenido un sueño en formato videojuego. Me escandalicé y me preguntó si yo no había tenido sueños en formato cinematográfico. Qué pena no haberles preguntado a mis abuelos en qué formato soñaban.

Creo que esta pregunta es la más difícil de responder: ¿Cocido maragato, salsa de Nadal, o carne al desarreglo?

Me gustaría comer los tres platos... El cocido maragato debía de saber muy rico en mitad del trabajo en el campo, la carne al desarreglo debe de ser parecida a una que hacía mi madre, pero me encantaría probar la Salsa de Nadal ibicenca, esa mezcla extraña de sabores con productos de la tierra y cuya receta seguramente fue cambiando con los que llegaban a la isla.

Fdo.: **Nieves Agüí**

Los participantes en estas tertulias estuvieron encantados de poder compartir sus vivencias y de valorar cómo se condujeron. Nada mejor que leer algunos de sus comentarios:



¿Qué ha significado mi asistencia al seminario?

Me ha resultado muy satisfactorio participar en este seminario. Recordar fiestas, juegos y comidas que hace tiempo fueron importantes para mi desarrollo personal y comunitario. Ha sido volver a vivir esos momentos. Además, poner en común todas esas vivencias ha sido muy enriquecedor. En conclusión, he disfrutado y aprendido.

¡Quiero más!

Fdo.: **Amparo Sánchez**

Una divertida puesta en común

Durante tres sesiones he conocido fiestas, juegos y comidas nuevas y he recordado otras y otros, cómo las viví, jugué y comí, con quién y cuándo. Pero lo importante para mí ha sido la puesta en común de las vivencias de cada uno. Me he divertido con las hazañas y visitas, he degustado mentalmente las exquisiteces propuestas y sobre todo con las participaciones y con el ánimo de la moderadora que ha sacado enseñanzas académicas (escritas) de todos nuestros comentarios.

¡Bravo por este magnífico grupo! Y muchas gracias por vuestras aportaciones, que me han hecho sonreír y sobre todo recordar .

Fdo.: **Isabel Tur**

Recuerdos de mi niñez y juventud

Me ha encantado el seminario. Los temas que hemos tratado me han recordado a mi niñez y mi juventud a través de las fiestas populares, comidas y juegos. A mi niñez, cuando hemos comen-
tado los juegos, como, por ejemplo: el corro de

Tertulias antropológicas en la UPCM



la patata, al escondite, la peonza, las canicas, la goma, los tres en burro, etc. A mi juventud, porque cuando iba a mi pueblo, Daimiel, el primer domingo de mayo se hace una romería desde el pueblo hasta la ermita acompañando a la Virgen de las Cruces, que es la patrona. Íbamos toda la pandilla cantando, bailando y hablando. Una vez que llegábamos a la ermita, y allí en mitad del campo, los del pueblo comíamos todos juntos y compartíamos las comidas típicas de la zona, como, por ejemplo: las gachas, las migas, los torreznos.... etc. Nieves, gracias por este seminario en el que hemos aprendido, y también compartido entre todos, las costumbres, los juegos, las fiestas y las comidas de nuestra tierra.

Fdo.: **Pilar Díaz**

¡Qué variada y pintoresca es la cultura española!

Cada una de las tres tertulias ha sido un descubrir, mejor: un "redescubrir" lo rica que es nuestra geografía cultural y nuestras tradiciones. Me ha hecho recordar mi niñez, mi juventud, y ayudado a recordar vivencias que, de otra manera, no hubiera encontrado el tiempo para que aflorasen en mi mente y, sobre todo, para compartirlas con mis contertulios. Ha sido muy grati-

ficante escuchar las contribuciones de los demás, y entre todos hemos aportado detalles de cómo vivimos en primera persona esas fiestas, tan diversas como populares, cómo nos recreamos de niños con esos juegos, y cómo degustamos esas recetas populares de la cocina de antaño y de siempre. No hay que perder esta cultura. ¡Pasémosla a generaciones venideras, como nuestros padres y abuelos nos enseñaron!

Fdo.: **Manuel Marión**

Hablando de tradiciones, aspectos culturales y recuerdos de diferentes comarcas de España

He asistido a dos de estas sesiones, en la primera disfruté mucho: cada tertuliano aportaba sus recuerdos y vivencias de las fiestas que más les habían gustado, o de las que habíamos disfrutado. Muchas de las aportaciones me recordaban las fiestas de mi tierra vividas también por mí, aunque con aspectos propios, hay romerías, fiestas taurinas, festejos musicales, que tienen coincidencias en muchos aspectos. Resulta muy interesante enterarse de todo el patrimonio cultural festivo que tenemos en cada región y la importancia que adquieren para los lugareños y visitantes. ¡Tendremos que seguir viajando y disfrutando de muchas de las fiestas comentadas!

Tertulias antropológicas en la UPCM

La segunda sesión también ha resultado muy interesante: las tradiciones culturales en aspectos de la comida, la gran riqueza y variedad, incluido algún aspecto internacional aportado por un tertuliano. Tal como comentamos, nos quedaron muchos aspectos por hablar y recordar de las comidas. ¡Qué gran variedad de platos tradicionales en cada región, alguno totalmente desconocido! ¡Habría que probarlos para enriquecer nuestro paladar!

Fdo.: **Pilar Fuertes**

Dejar constancia de los hechos que hemos vivido

Hablar de fiestas, de juegos infantiles y de comidas (típicas de cada zona) ... para mí ha sido un ejercicio de memorización de otras épocas, y sobre todo en las dos últimas sesiones de cuando éramos muy jóvenes. En la primera, aunque sea de todos conocida, quería reflejar la impresión que tuve con una fiesta que parece que ha sido pensada solo para los jóvenes, pero en la que participan las gentes de todas las edades. No solo he rememorado los actos vividos por mí, sino que he disfrutado al ver que los demás participantes relataban, y me parecía que volvían a vivir las fiestas, a participar en los juegos y a hacer o degustar las comidas. En un tiempo presente donde aparentemente se da poca oportunidad a la creatividad, nos tocó vivir una época en la que era necesaria una dosis grande para pasar el tiempo y nos parecía que debíamos dejar constancia de los hechos que hemos vivido.

Fdo.: **Manuel Herrero**

¿Por qué asistí al seminario?

En mi caso, una niña criada en Madrid capital en la década de los sesenta, una ciudad con apenas automóviles, bajaba a jugar a la calle con mis amiguitos, pintaba rayuela en el asfalto y al jugar al escondite, lo hacíamos entre el taxi de Ramón, la furgoneta de Fidel el lechero y el motocarro que tenía Amador, el del hielo. Cuando subía por la escalera, cada tramo del descansillo olía diferente: uno, a hervido de repollo, el siguiente, a cocido de legumbre... Y con mucha suerte, a dulce de rosquillas de anís. Y también se escuchaba siempre el lloro de un bebé.

Los vecinos eran esenciales: ayudaban a todo



desinteresadamente, nos cuidaban a los niños, "echaban un ojo", y también soportaban a los abuelitos con sus batallitas, y cuando ocurría alguna desgracia, siempre llegaban los primeros, antes que la propia familia. Fiestas no recuerdo, solo la semana santa, visitando las iglesias del barrio, "las estaciones", como decía mi abuela, y al entrar en las iglesias, aquellas señoras vestidas de negro, con velo o mantilla en la cabeza sentada detrás de una mesa donde había estampitas de vírgenes y santos. Mi padre echaba unos céntimos en una bandeja y nos daban una. Lo peor era pasar delante de los pasos procesionales, el Cristo yacente... Qué "miedito" daba. Todavía hoy, si veo alguno, lo recuerdo con cierto repelús. Hemos cambiado mucho en estos años: nos hicimos mayores, la ciudad creció, la familia disminuyó en número, los juegos se hicieron más individuales... Todo es diferente.

Fdo.: **Mari Cruz Sanz**

Finalmente recordar que información detallada, incluso con fotos y vídeos, puede encontrarse en nuestra página web, en esta dirección (escanee el correspondiente código QR):



Fdo.: **Manuel Marión**

Equipo de Seminarios de la UPCM

LA PAZ: mesa redonda en la UPCM 29 de enero de 2025



“La guerra es lo más imbécil que puede hacer el ser humano; no vale para nada más que para destruir”
(Javier Sádaba)

De izq. a dcha.: Teresa Aranguren, Pedro López, Javier Sádaba y Susana Fernández

Un debate sobre la paz hoy, en que la guerra parece rodearnos por todas partes, es particularmente oportuno porque la mayoría de nosotros ansiamos que se llegue a una negociación y algún arreglo de PAZ tanto en Gaza como en Ucrania y los otros muchos conflictos bélicos abiertos actualmente en el mundo.

Esta mesa redonda del día 29 se celebraba en recuerdo del **Día escolar de la No Violencia y la Paz** (el 30-enero-1948 muerte de Ghandi) y reunió a PEDRO LÓPEZ (Dr. en Psicología y catedrático jubilado, que actuaba como moderador), a TERESA ARANGUREN (periodista y corresponsal en multitud de guerras), a JAVIER SÁDABA (filósofo y catedrático de Ética) y a SUSANA FERNÁNDEZ (bibliotecaria y secretaria de la *Asociación Española de Investigación para la Paz*).

El moderador (Pedro López) en su introducción recordó, sobre el tema, el art. 28 de la *Declaración Universal de los Derechos Humanos*, y la *Resolución sobre la Paz* de la ONU, que fue aprobada con el único voto en contra de USA. Dijo que “la seguridad es una necesidad humana fundamental, por encima incluso de las necesidades fisiológicas” e hizo una condena sin paliativos del “militarismo” recordando la frase del filósofo que dice: “Si la única herramienta que usas es un martillo tenderás a tratar cada problema como si fuera un clavo”.

En su primera intervención **Susana Fernández** explicó su trabajo en red por la “cultura de la paz” (de la que dijo que vivimos tiempos en que se ha perdido en gran medida), en el Centro de Documentación Virtual y en la elaboración de guías sobre la paz. Recalcó la falacia en la que vivimos de considerar que “todo está en Internet y en Google” y la necesidad de ampliar la información con fuentes más objetivas y fiables.

Por su parte **Teresa Aranguren** (desde su larga experiencia de periodismo en zonas de guerra) enlazó con el discurso de su compañera Susana y recalcó lo importante que es tener dudas y no creernos todo lo que leemos o nos dicen. Hizo una crítica muy fuerte a Europa en su conjunto, indicando que nuestra historia es una sucesión atroz de guerras que permea nuestra cultura; aludió a nuestros crímenes “coloniales” y recordó que, a pesar de haber perdido las colonias, seguimos teniendo un pensamiento colonial y con frecuencia “cosificamos” al otro, no viendo a personas sino a cosas (agresión a otros pueblos por nuestra mentalidad colonial).

Aludió a continuación al **conflicto de Ucrania**, que no empezó en 2022 sino en 2014, cuando Rusia se anexionó por la fuerza la península de Crimea y Europa no dijo nada en aquel

LA PAZ: mesa redonda en la UPCM

momento. Recordó que desde el principio USA tuvo una posición belicosa, contraria a cualquier negociación (Biden: “no hay nada que negociar, sólo hay que vencer”), posición sobre la que Europa ha tenido un seguidismo propio de la falta de cultura de negociación en la que vivimos, en la que la renuncia y el acuerdo son las únicas alternativas a la guerra. No siempre lo contrario de la guerra es la paz sino la negociación. Cosa que ha faltado en Ucrania desde el principio. Sobre este conflicto de Ucrania cabe recordar la conferencia de Georgina Higuera hace dos años en la UPCM y cuyo resumen parecía ser: “Estamos ante una guerra en la que Ucrania pone los muertos, Europa paga la factura y EE.UU. sacará el beneficio”.

Continuó Teresa hablando de **Gaza**, donde no hay una guerra sino un exterminio, una masacre para una limpieza étnica cuyos orígenes se remontan al s. XIX con la aparición del sionismo, que estableció el gran bulo inicial de que Palestina era “una tierra sin pueblo para un pueblo sin tierra” (los judíos), negando la evidencia de que Palestina nunca fue una tierra sin pueblo porque siempre fue la tierra de los palestinos.

Javier Sádaba se inició diciendo que la suya iba a ser una perspectiva filosófica al respecto de la paz. Dijo que la humanidad es una historia de guerra (siempre presente) y que vista desde fuera (desde un hipotético planeta de seres inteligentes) la Tierra sería la imagen del infierno, con una humanidad siempre peleando. ¿Qué clase de animales racionales son estos? Se refirió también al militarismo (obedecer sin pensar), al negocio de las armas (auténtica gasolina de las guerras), y a la necesidad de RESISTIR, de lo cual el NO a la OTAN debería ser un símbolo.

Finalizó Javier hablando de la necesidad de hacer **pedagogía de la paz** (educar para ello) y lamentó la práctica desaparición de los movimientos pacifistas (paralelo a la casi desaparición de los movimientos sociales), deplorando la frase de Freud a Einstein, “siempre va a haber guerras”, todo lo cual le duele y le cuesta mucho aceptar.

Cuando el moderador planteó la pregunta final a la mesa sobre **qué se puede hacer**, se volvieron a repetir algunas de las cosas ya dichas antes: la

necesidad de difundir la “cultura de la paz”; la promoción del conocimiento de los derechos humanos y las libertades fundamentales; la superación de las informaciones sesgadas y falsas de las redes sociales y los medios de comunicación en manos de los señores de la guerra; la insistencia en que, a pesar del pesimismo, hay que RESISTIR; la conciencia de que somos (USA y Europa, el llamado mundo occidental) una sociedad peligrosa no sólo para los demás sino para nosotros mismos.

Tuvo un interés particular en ese momento **la llamada de Javier Sádaba a actuar** en la calle, en el barrio, con los más próximos, ya que a los grandes medios de comunicación e influencia no podemos llegar: hay huecos en el barrio que podemos aprovechar, la gente tiene ganas de cambiar, hay que hacer una revolución cultural (no la de Mao), hay que luchar contra la ignorancia de la gente, que aprovechan los difusores de bulos, hay que defender la educación pública, aprender y seguir aprendiendo siempre... Añadió J. Sádaba que ante la pregunta de si todo eso sirve para algo y no es una lucha estéril deberíamos respondernos al menos con la reserva de aquellos pesimistas que, a pesar de tener pocas esperanzas en poder cambiar las cosas, siguen actuando y aportando su pequeño esfuerzo de RESISTIR, aunque sólo sea POR SI ACASO.

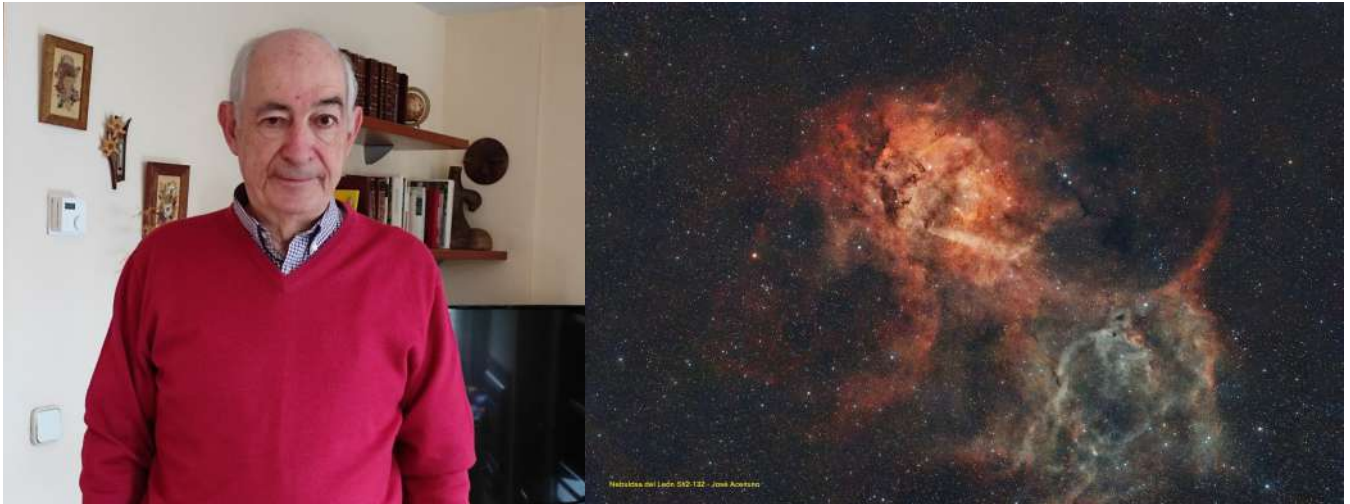
Durante el **coloquio** uno de los participantes cuestionó lo dicho acerca del sionismo y defendió la postura de Israel en el actual conflicto de Gaza, ante lo cual la periodista Teresa Aranguren replicó enérgicamente y amplió con nuevos datos lo que había dicho en su exposición, clarificando muy eficazmente las raíces y la razón profunda del problema palestino.

Desde las páginas de nuestra revista **ÁGORA TRICANTINA**, agradecemos a los componentes de esta Mesa Redonda por su entrega y dedicación a este excelente y muy oportuno debate sobre la Paz cuyo desarrollo completo (incluido el coloquio) se puede visualizar en nuestro canal de YouTube (**grabación del 29-enero-2025**).

Vicente Ausín Alonso

Colaborador y expresidente de la UPCM

La espectacular fotografía de José Aceituno sobre la nebulosa del León, premiada a nivel nacional



La espectacular fotografía de la Nebulosa del León realizada por José Aceituno le dio el primer premio en el certamen nacional de astrofotografía del último Congreso estatal de Astronomía. Tres noches necesitó para hacer dicha foto que nos lleva hasta el cosmos más lejano.

Uno de los fundadores de la Universidad Popular Carmen de Michelena de Tres Cantos, José Aceituno, consigue el primer premio en el certamen nacional de astrofotografía del último Congreso Estatal de Astronomía gracias a una espectacular fotografía de la Nebulosa del León.

La imagen consiguió dicho premio en la categoría "fotografía de cielo profundo" en el último Congreso de Astronomía realizado en noviembre de 2024. En el mismo participaban tanto fotógrafos profesionales como aficionados.

Trabajo de tres noches

La citada nebulosa se encuentra en la constelación de Cefeo, y está situada si nos orientamos hacia el norte, según explica Aceituno, que forma parte del equipo que da el curso de Astrofotografía y cuyo formador es Leo Peiro.

Según el autor, la fotografía supuso el trabajo de tres noches, a lo largo de las cuales hizo

98 tomas de cinco minutos de exposición cada una. A través de esas fotos y otras que se hacen para calibrar y reducir ruido, obtuvo la foto.

Para tomar la excepcional foto, Aceituno no necesitó de equipos muy sofisticados. Explica que se puede empezar a practicar astrofotografía con equipos muy modestos. "Aunque al cabo de unos años vas adquiriendo equipos, el equipo que tengo es de tipo medio, tampoco es un equipo excepcional", afirma.

Aceituno señala que todavía le parece milagroso que "uno saque una foto del cielo profundo, la mire y lo único que vea sea negro como el carbón, con algunos puntos brillantes, que son las estrellas más brillantes que hay en el campo de visión. Y, sin embargo, luego trabajando esta fotografía, que tiene ahí una "señal" que hay que sacar, se consigue ver lo que realmente hay ahí", señala Aceituno.

Entre otras cuestiones, hay que contrastar y hay que **eliminar ruidos** para conseguir el

José Aceituno, premio nacional de fotografía



resultado final. No obstante, este vecino tricantino dice que le sigue pareciendo "milagroso" y sobre todo "que se pueda obtener con un equipo modesto de aficionado".

Aceituno ha animado a todo el mundo "a observar el cielo. Es muy importante. Eso sí, evitando la contaminación lumínica". Y también a participar en actividades abiertas al público del citado grupo de Astrofotografía como la *Star Party* que permite avistar planetas y aprender sobre el Universo.

Astrofotografía en la UPCM

José Aceituno forma parte del grupo de trabajo de astrofotografía de la Universidad Popular Carmen de Michelena de Tres Cantos (UPCM). Pretende acercarse a la ciencia de la Astronomía a través de la fotografía y la informática de tal manera que el asistente, tras finalizar estos cursos, sea capaz de conseguir hacer fotos tan espectaculares como estas.

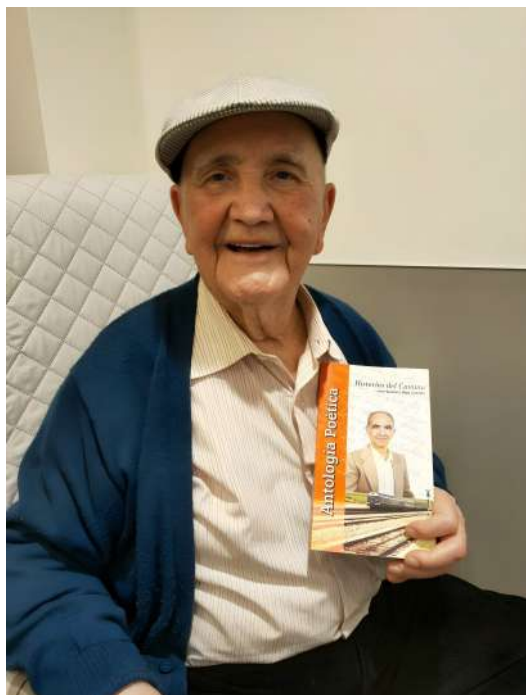
Además de divulgación sobre **astronomía**, en el curso, dividido en tres niveles, también se aprende sobre **astrofísica** o **fotometría**. Esta última sirve para medir el brillo estelar y para sacar curvas de luz de estrellas variables o exoplanetas.

Asimismo, se ha dado otro **curso de espectrometría**, donde lo que hacen es sacar espectros de las estrellas y ver su curva de luz. Estos cursos se han hecho también en colaboración con la agrupación astronómica de Madrid, que fue la organizadora este año del Congreso estatal de Astronomía, donde Aceituno consiguió el galardón.

De cualquier manera, todos estos conocimientos permiten luego escudriñar el firmamento en busca de objetos celestes y generar fotos de astros

Fran Congosto
Redactor de *Ágora Tricantina*

Juan Vega: la sabiduría popular hecha versos



El día que nos acercamos a hablar con Juan Vega a la residencia de mayores de *Los hidalgos*, donde ahora reside, para hacer este reportaje hace un día de perros. Caen chuzos de punta, como popularmente se dice, pero el poeta nos recibe con una sonrisa en su habitación dispuesto a hablarnos de su vida y su obra. Lo hace rodeado de recuerdos familiares. Entre otros, de fotografías de su añorada esposa, Elodia, de sus hijos y nietos, y de amigos. Y también algún libro.

A pesar de rondar los 99 años (los cumplió unas semanas después del encuentro), es capaz de recitar en diversos momentos de la entrevista sonetos que escribió hace ya tiempo. Y tan sólo acordándose de la primera frase de cada uno de ellos.

Vida de ferroviario

Nacido en Herrera (Sevilla) el 15 de mayo de 1926, Juan Bautista Vega Cabello vivió en el campo hasta los 24 años. Como muchos de su generación no tuvo acceso a la formación, que se disfruta ahora. Solo pudo ir a la escuela de los siete a los diez años. "No estuve más; luego, a trabajar al campo", explica.

A los 24 años se presentó a una convocatoria de trabajo y se convirtió en ferroviario. "Me fui

Juan Vega, el poeta que emociona con sus sonetos, que es un ejemplo de esfuerzo e interés por la poesía a pesar de que tuvo menos oportunidades que otros para acceder a la formación, es uno de esos tricantinos inolvidables. Además, el entrañable y alegre Juan ha contribuido a hacer la ciudad que hoy conocemos participando en diferentes entidades como el grupo literario *Encuentros* o la Universidad Popular Carmen de Michelena de Tres Cantos.

a sacar y meter traviesas en la línea de Puerto de Santa María a Sanlúcar de Barrameda Playa", añade.

Luego, según afirma, fue llegando a otros destinos ferroviarios como Cádiz o Marchena, donde fue enganchador. Señala que esta fue su plataforma de lanzamiento, ya que después fue factor de circulación y relevaba al jefe de estación. Estuvo en varios destinos: Aguadulces, Pedrera, Osuna, Ojuelo, Arahál, Paradas, Morón, en Sevilla Puerto o El Sorbito, entre otros.

Con 59 años llegó la jubilación gracias a que estaba en un tipo salarial que se lo permitió. Y más o menos en el año 1984 llegó a Tres Cantos, donde se había metido en una cooperativa de viviendas, denominada *La cibernética*. A partir de ese momento vivió con su familia en esta ciudad donde ha pasado todos estos años.

Grupo literario *Encuentros*



Juan Vega



Aunque ya había hecho sus pinitos en la literatura anteriormente, a partir de la jubilación dedicó mucho más tiempo a la creación poética. Y también participó activamente en la vida social y cultural de la ciudad. De hecho fue uno de los cofundadores del Grupo literario *Encuentros*, uno de los pilares culturales de Tres Cantos ya que es una entidad que promueve tertulias, encuentros y certámenes desde hace más de tres décadas. La propia asociación le ha convertido en Presidente de Honor.

"Con Juan Bartolomé fundamos el grupo *Encuentros*. Nos íbamos por ahí todos en un coche por la sierra, y cuando llegábamos a un sitio para tomar café, me decía: 'Venga, Juan, di una poesía'. Pero cuando le respondía 'pero si no vengo a eso', me decía 'Si tú siempre vienes armado'".

De cualquier manera, Vega señala que el objetivo del grupo literario fue promover la cultura de diferentes maneras. Y entre esas formas, invitar a gente con más conocimientos a departir sobre diferentes temas de interés.

Algunos de los sonetos publicados están dedicado a amigos de la asociación. Por ejemplo, a Juan Bartolomé, que, como él, era ferroviario. También a Antonio Tena, del que dice que es "el más magnífico profesor que ha habido en el colegio público *Gabriel García Márquez*". De Tena señala que es además "de muy sencillo y muy bueno, magnífico en gramática".

Su paso por la Universidad Popular

Asimismo, Juan Vega también ha participado en otras entidades sociales y culturales tricantinas, como la UPCM. Recuerda que incluso conoció a la fundadora, Carmen de Michelena: "La llevaba Rodrigo en una silla de ruedas y pudimos hablar en alguna ocasión. Luego he tratado también a su hija".

Soneto a Juan Bartolomé Pinar

Has cogido las botas y el sombrero,
la mochila y el bastón de peregrino
y has tomado la trocha por camino
para buscar un nuevo paradero.
La escala que te sirve de sendero
y te conduce, al fin, a tu destino
a encontrar los colores de tu sino,
tus colores del alma, compañero.

Un día gris, la vida, mala suerte,
un maldito empujón te echó allí abajo,
maltrecho, herido, cerca de la muerte.
¿Qué herramienta te dio golpe tan bajo?
¿Quién te dejó, para la vida, inerte,
compañero de *Encuentros* y trabajo?



De la programación de actividades de la Universidad Popular, le gustaban sobre todo las conferencias y escuchar "a gente que sabe". Relata que iba con compañeros y se intercambiaba entre ellos porque "tenía menos preparación" para escuchar las charlas.

Como anécdota señalamos que es tal su vinculación con la Universidad Popular que está al tanto de su cuota de socio, aunque ya no pueda participar en estos momentos como lo hacía antaño.

Nacer en la España rural

Juan Vega lamenta no haber podido formarse académicamente. Nacer en la España rural de los años 20 del siglo pasado y en una determinada clase social cerró muchos caminos a personas como Vega.

Juan Vega

A mis hijos gemelos, Juan Bautista y Pablo a los 13 años"

No solo sois mi encanto y mi sonrisa,
sino alegría y un poco de tormento,
por vosotros no temo al sufrimiento,
lo que siento es que vivo muy deprisa.
Vuestra presencia aquí es como la brisa,
que refresca mi vida, de contento,
materia que me sirve de alimento
y que mi cuerpo y mi alma lo precisa.
De vuestros gestos yo nutrirme quiero,
pues sin ellos me quedo sin aliento,
no faltéis a mi vista, que me muero.
Todo lo doy porque tengáis talento,
que aún del mundo y del trabajo prisionero,
seréis retrato de mi pensamiento.

Recordando a Lope de Vega

Siempre amante de ti mi poesía,
como de una mujer a quien quisiera,
tuve tanta pasión y hasta ceguera,
por conseguir confeccionarte un día.
Era tanto el empeño que tenía
en tu labor y que lograr pudiera
que por mucho trabajo que me diera,
hasta haberte hecho no me pararía.
Como versar es cosa de un poeta,
no conozco la rima de un cuarteto,
ni octavilla, sextilla, ni cuarteta.
Ni redondilla, lira, ni el terceto.
La memoria que, al fin, no se está quieta,
que pensando y girando, vio el soneto.

"En el campo, si alguno hablaba bien, era muy raro. A mí me ha gustado apartarme de esta muchedumbre que no sabía nada", afirma. Pero con esfuerzo, trabajo y tesón pudo acceder a esos conocimientos que le negaron.

De hecho, con 70 años fue a la Universidad, y se matriculó en primero de Derecho. "Tuve el valor de a mis 70 años ponerme a estudiar diferentes asignaturas, entre ellas una introducción al derecho e inglés. Pero me vino un problema de salud y lo tuve que dejar, y cuando me recuperé ya no volví", explica.

Interés por la cultura

El entrañable Juan Vega reconoce que siempre ha tenido un gran interés por escuchar a otros que supieran más que él. Y entre sus intereses destacan los verbos y la ortografía. "Soy un vicioso de la ortografía", afirma jocosamente. "Sobre todo la lectura me ha hecho un alumno avezado en poesía. No maestro, pero al menos alumno avezado", dice al respecto.

Así que, de una manera autodidacta, escuchando a otros y leyendo mucho, pasó a hacer sus propios sonetos. "Siempre estaba con Elodia, mi mujer, que era mi vida entera. Así que cuando ella estaba con el punto, yo estaba escribiendo.

Elodia era muy callada. Nos mirábamos y cada uno seguía con lo suyo", dice.

¿Cómo trabajaba los sonetos?, le preguntamos. Y esta es la respuesta, tan sencilla y a la vez humanista: "Eso me pregunto. Ni yo lo sé; enamorándose y queriendo a la gente". Y añade: "He querido mucho a la gente donde estaba y le he tenido mucho afecto".

Entre sus autores preferidos, desde Echegaray a todos los premios Nobel, y le encanta Vicente Aleixandre, Juan Ramón Jiménez o Machado. "Es una gloria leer lo que han escrito", dice.

Su obra literaria, casi en su totalidad es autodidacta, corta y sencilla, pero llena de luz, colorido y amenidad. Los sonetos que se leen en este reportaje forman parte de una antología poética titulada **Historias del Camino**, financiada por el ayuntamiento de Herrera. También ha publicado otros poemas en revistas locales o del grupo Literario *Encuentros*.

Fran Congosto

Redactor de Ágora Tricantina

Enfermedad cardiovascular, ejercicio físico y longevidad

“La inactividad es el mayor problema de salud pública del siglo XXI”

Dentro de la amplia variedad y carácter multidisciplinar que tienen las actividades de la UPCM se presta desde el principio especial atención a los temas de salud y un ejemplo claro es la conferencia que impartió Sergio López López (doctor en Actividad Física y Salud, Fisioterapeuta y Preparador Físico) sobre **Enfermedad cardiovascular, ejercicio físico y longevidad**, y que pasamos a comentar. Esta conferencia viene a ser una continuación de la que ya el **Dr. Sergio López** nos impartió en el mismo escenario el 23-mayo-2024 sobre **Los beneficios de la actividad física en personas mayores**.



Sergio López López

Empezó el ponente dejando claro que la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en los países desarrollados, y España no es una excepción. Es cierto que los tratamientos médicos y quirúrgicos han mejorado notablemente, pero se hace muy poco para prevenir los factores de riesgo que pueden conducir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. El riesgo es menor en mujeres hasta la menopausia debido a la mayor cantidad de estrógenos, pero a partir de ese momento se igualan los riesgos con los de los hombres.

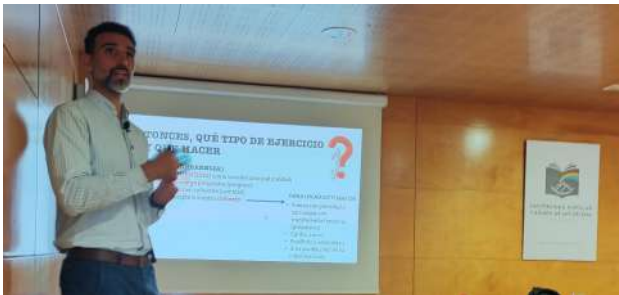
Tras explicar brevemente el proceso de deterioro arterial (enfermedades isquémicas, arterioesclerosis) a través de depósitos internos que van destruyendo el endotelio (tejido protector del interior de las arterias), y que acaban provocando la enfermedad arterio-esclerótica, también conocida como el asesino silencioso (infartos, trombosis, ictus) se pasó a exponer los factores de riesgo cardiovasculares, distinguiendo muy claramente entre los riesgos NO MODIFICABLES (edad, sexo, raza, herencia genética) y los RIESGOS MODIFICABLES,

fundamentalmente: obesidad; diabetes tipo II; colesterol/triglicéridos; hipertensión arterial; tabaquismo; y, finalmente, INACTIVIDAD FÍSICA.

La conferencia se centró, a partir de ahí, en este último factor de riesgo MODIFICABLE, LA INACTIVIDAD FÍSICA, que influye en todos los demás factores, sobre todo sobre la obesidad y la diabetes tipo II, actuando como un factor sinérgico que incrementa el riesgo global frente a enfermedades cardiovasculares. En los países desarrollados se estima que **el sedentarismo** afecta por término medio al 36 % de la población y más en mujeres (casi 32 %) que en hombres (23,4 %).

Después de todo lo anterior el ponente nos sorprendió cuando nos anunció el descubrimiento de **un tratamiento revolucionario**, una píldora polifuncional que tiene las propiedades de paliar y modular los factores del riesgo cardiovascular, reduciendo en proporciones importantes la mayoría de ellos: mortalidad (30%), fracturas óseas (66%), enfermedades coronarias (25%), deterioro cognitivo (40%), diabetes tipo II (35 %), hiper-

Enfermedad cardiovascular, ejercicio...



tensión (33%), etc. Ante la sorpresa del auditorio añadió que ese tipo de medicamento no existe, pero **SÍ LO ES EL EJERCICIO FÍSICO**, sin confundirlo con la práctica deportiva. La anatomía y fisiología humanas son las mismas actualmente que hace miles de años, pero ha cambiado totalmente nuestro estilo de vida, que no nos obliga a un ejercicio físico intenso para poder sobrevivir. Las consecuencias son todas las patologías médicas que se acaban de señalar y cuyo riesgo es muy aconsejable reducir, recuperando hasta donde cada cual pueda ese ejercicio físico perdido.

Estudios científicos demuestran que las personas que hacen ejercicio físico con regularidad tienen mayores niveles de protección ante enfermedades, puesto que ese ejercicio no sólo activa el corazón sino multitud de órganos corporales. El ponente alertó en ese momento sobre los **problemas mecánicos** que aparecen progresivamente con la edad y que aumentan el riesgo de hospitalización, haciendo alusión a que esa era la situación mayoritaria del público presente (lo que provocó las lógicas risas en la audiencia).

La última parte de la conferencia estuvo dedicada a desarrollar los conceptos de **reserva funcional** (capacidad de recuperación que disminuye con la edad), sobre la que dijo que disminuye con la edad por falta de uso y que su recuperación tiene un precio en ejercicio físico, no se hace desde el sofá y requiere esfuerzo. Acabó aportando datos sobre **las recomendaciones de ejercicio físico de la OMS** (en su opinión poco exigentes, con baremos mínimos) y que, simplificando, pueden resumirse en realizar ejercicio físico de carácter moderado (paseo) durante 150 a 300 minutos/semana para las

mujeres y entre 75 y 150 minutos/semana de ejercicio vigoroso (subir pendientes o escaleras, trabajo de jardín, hacer sentadillas) para los hombres. Aclaró que cuando se habla de paseo debe considerarse que se refiere a paso rápido o medio y que salir lentamente con el perro o ir de tiendas no cuenta como tal. En definitiva, hay que esforzarse y forzar el sistema muscular y cardiorrespiratorio. **La fuerza muscular** es el factor más importante que deberíamos trabajar a cualquier edad, estimulando el músculo en función de nuestra capacidad; lo cual no implica tener que ir al gimnasio, hay muchos ejercicios sencillos para mantener la forma en un mínimo que podemos consultar y adaptar individualmente según el estado de cada persona.

La **conclusión** de todo lo expuesto es que el sedentarismo es una de los factores de riesgo que precipitan la enfermedad cardiovascular, y el ejercicio físico constituye la mejor medicina para combatirla, algo que, a pesar de las limitaciones que la edad conlleva, resulta más que aconsejable para las personas mayores, población mayoritaria en nuestra UPCM.

Tras poco más de una hora de brillante exposición a cargo del Dr. Sergio López se abrió un amplio **debate** entre los numerosos asistentes que se interesaron por asuntos relacionados con el tema de la conferencia, con aspectos tan variados como el sistema inmunitario, la relación entre depresión y ejercicio físico, la marcha nórdica, relación entre colesterol y trombosis, las limitaciones que provocan las hernias discales o el alcance que debe darse a los ejercicios de fuerza, entre otros.

Agradecemos al Dr. Sergio López las dos conferencias que nos ha impartido sobre los beneficios de la actividad física en personas mayores y trasladamos a nuestros lectores la invitación para que disfruten viendo la grabación completa de la conferencia que acabamos de comentar (ver grabación en YouTube - **conferencia de 27-marzo-2025**). Seguro que aprenderán unas cuantas cosas de interés para su salud.

Vicente Ausín

Colaborador y expresidente de la UPCM

Tarragona romana, monasterios cistercienses y delta del Ebro



Hola de nuevo. Os voy a contar el bonito viaje que realizamos a **la única ciudad Patrimonio de la Humanidad de Cataluña**. Una ciudad sorprendente donde se puede descubrir una civilización milenaria y un patrimonio hecho de monumentos trascendentales por la historia, rincones capaces de trasladarnos a épocas romanas, medievales, modernas y modernistas. Además, visitaremos los **dos monasterios** más importantes de la ruta del **Císter** y, cómo no, surcaremos las aguas del **delta del Ebro** para al día siguiente retroceder en el tiempo visitando una villa romana.

El jueves 20 de marzo nos damos un buen madrugón: a las siete de la mañana ponemos rumbo a nuestro destino desde la plaza de la estación del tren de cercanías de Tres Cantos. Como es tan temprano no hay atascos: el horario se va a cumplir. Hacemos una parada antes de llegar a Zaragoza para estirar las piernas, tomar algo y otras necesidades básicas y así continuar nuestro camino.

Llegamos a Tarragona y nos dirigimos al hotel **SB Ciutat de Tarragona**. Los que tuvieron la suerte de tener las habitaciones preparadas dejaron las maletas en ellas y los que no las dejaron en una sala, y todos fuimos al comedor del hotel a comer. Una vez repuestas fuerzas y descansado un poco, ya por la tarde nos esperaba la guía para empezar la visita de la ciudad.

Desde sus inicios el Mediterráneo ha marcado el destino de Tarragona. En el año 218 a.C., en el marco de las guerras púnicas, Cneo Cornelio Escipión desembarcó en nuestra costa y estableció un campamento militar que con el tiempo acabaría constituyéndose la principal base del Imperio Romano de Hispania. Desde Tarragona se conquistó la Península Ibérica a lo largo de los siguientes 200 años y la civilización latina se extendió por toda Hispania. Empieza la historia de Tarraco, y su importancia pervive en los monumentos que la historia nos ha dejado. La visita tiene una duración de tres horas y recorrimos las zonas más importantes y monumentales de la ciudad. Todo el grupo disfrutó mucho del recorrido.

El viernes 21 después del desayuno nos espera Juan, el conductor de *Yolcar*, para llevarnos a ver la joya de la corona de la ruta del Císter, el monasterio de **Santa María de Poblet** en la Conca de Barberà. El más importante de la tríada cisterciense, el único declarado Patrimonio Mundial de la Humanidad por la UNESCO y uno de los monasterios más grandes de Europa

Poblet es un mundo producto de los siglos, posee una gran diversidad de construcciones, y todos los variados órdenes desarrollados en Cataluña desde la restauración cristiana se manifiestan en su recinto. Quizá Poblet sea más bello por su ar-

Tarragona, Císter, Ebro



arquitectura que por sus detalles escultóricos, que son de una sobriedad y una simplicidad prodigiosas. Así como Santes Creus está situado en un paisaje alegre y risueño, Poblet está situado sobre una tierra grave y severa, algo sombría, admirablemente adecuada para ambientar el gran monasterio. Poblet se funda en 1150, y al finalizar el siglo XII, están contruidos la iglesia, el refectorio de los monjes, una parte del claustro, y la enfermería con el claustro y la capilla de San Esteban. Durante el siglo XIII se finaliza, en su práctica totalidad, el conjunto monumental, con todas las estancias que los monjes necesitan para su vida regular: la sala capitular, el dormitorio, el claustro, la cocina, el *scriptorium* y el refectorio de los conversos; el hospital para los pobres y peregrinos, con la capilla de Santa Catalina. Durante los siglos posteriores se añadirán otros elementos, que ya no se pueden considerar indispensables para la vida de los monjes. La joya de la corona es **su panteón real**, con los sarcófagos góticos de ocho reyes y seis reinas consortes de la corona de Aragón. Fue Pedro IV de Aragón quien, en 1340, convirtió al monasterio en panteón real “para custodia de las osamentas de los más gloriosos reyes que jamás fueron de la Casa de Aragón”.

El recorrido que nos hace la guía por el monasterio nos deja a todos impresionados, es una maravilla. Lo único malo es que llueve muy intensamente: al salir todos corremos a refugiarnos al bar, imposible ir a otro sitio. Allí esperamos hasta que deja de llover con tanta intensidad y decidimos ir a ver **Montblanc**, el pueblo donde según la leyenda Sant Jordi mató al dragón. El pueblo medieval de Montblanc no solo



se metamorfosea con esta celebración, también es un viaje a través del tiempo entre murallas, viñedos, edificios modernistas y casas de artistas olvidados. Es uno de los pueblos medievales más bonitos de España y de Cataluña, rodeado por una impresionante muralla de 1.700 metros que todavía conserva las torres de vigilancia alzadas durante la Edad Media. Como aún llovía hubo gente que prefirió quedarse en el autocar, el resto hacemos una visita rápida del pueblo, corta pero muy interesante.

Nos ponemos en camino hacia **Santes Creus**: primero comeremos y luego haremos la visita al monasterio.

Comemos en el restaurante Casa Grau el menú típico de esta época en Cataluña, los *calçots*. Una pena que llueva: no pudimos comer en el jardín alrededor del fuego donde se estaban haciendo los *calçots*; pero, a pesar de comer dentro, hemos disfrutado de lo lindo con el menú. Hay personas que se resisten a probar, pocas no los probaron, el resto todos dimos buena cuenta del menú.

De ahí nos vamos caminando al monasterio, que está muy cerquita, para hacer la visita. Ahora no llueve.

El monasterio de Santes Creus es otro de los grandes monasterios del Císter de Cataluña, por su historia, valor monumental y el buen estado de conservación que presenta. La construcción de esta casa monástica del Alt Camp vino precedida de un establecimiento efímero en la vertiente norte de la sierra de Collserola después de que en 1150 el senescal de Barcelona Guillem Ramon I de Montcada hiciera donación de unas tierras del

Tarragona romana, monasterios cistercienses y delta del Ebro



lugar de Valldaura (Vallès Occidental) a los cistercienses del monasterio occitano de la Grandselve (Tarn y Garona). El lugar de Valldaura no era el adecuado para un establecimiento monástico cisterciense; por eso en 1155 el conde de Barcelona Ramón Berenguer IV entregó una propiedad suya situada en Ancosa con mejores condiciones geográficas; pero se cree que los monjes nunca llegaron a establecerse en aquel lugar: tampoco era del todo conveniente. En 1160 se hizo una nueva donación con los terrenos de Santes Creus, cerca del Gaià, con una iglesia preexistente que se ha considerado de origen eremítico, donde se levantó el monasterio definitivamente. La fundación no culminó por completo hasta 1168, cuando una bula del papa Alejandro III declaró la nueva casa dependiente directamente de Roma, libre de la intervención episcopal. Tras unos primeros abades de origen occitano fue designado para este cargo Pere de Valldaura (1158-1184), el primer abad natural del país.

Hacia 1170 empezaron las construcciones provisionales para acoger los monjes. Después (1174) comenzó la construcción del monasterio definitivo, siguiendo la distribución de los espacios característica de los monasterios cistercienses. Pedro el Grande (1240-1285) fue el primer monarca que dispuso su entierro en el monasterio.

Otra visita muy especial: nos gustó mucho. Volvemos al autobús para ir de nuevo a Tarragona para descansar.

El sábado 22 después del desayuno fuimos a visitar **el delta del Ebro**. Es una hora larga de trayecto, pero hoy, por suerte, no llueve. Al llegar lo primero que hacemos en barco un trayecto por el delta, mientras el capitán del barco nos va dando unas muy buenas explicaciones sobre el lugar, problemas existentes hoy en día en el delta, etc. Hasta que llegamos a la desembocadura del río Ebro en el mar Mediterráneo.

Fue declarado parque natural en agosto de 1983 y ampliado en 1986. Actualmente cuenta con una extensión de 7736 ha (3979ha en el

Tarragona, Císter, Ebro

hemidelta derecho y 3757ha en el izquierdo). Es zona ZEPA, espacio del convenio de Ramsar y forma parte de la reserva de la biosfera de las tierras del Ebro. El río Ebro, el más caudaloso de España, es el principal responsable de este entorno, aportando los materiales arrancados de su cabecera para depositarlos aquí, en la conjunción con el Mediterráneo. Los sedimentos son, por lo tanto, materiales provenientes de los Pirineos, el sistema Ibérico y la cordillera Cantábrica, lugares de donde nace el río. La cantidad de materiales sedimentados han creado una superficie de más de 320 km², en la que se han formado numerosos hábitats.

Una vez terminada la visita del Delta volvemos a autobús para ir a comer. El restaurante está en Amposta, al lado de la laguna de l'Encanyissada en pleno parque natural del Delta. Comemos muy bien también y después nos acercamos a la laguna para ver las aves zancudas y disfrutar del entorno, que es una maravilla.

Ya cayendo la tarde volvemos a Tarragona, otra horita larga de camino, para descansar.

El domingo 23, ya con las maletas en el autobús, nos despedimos de Tarragona. Pero antes tenemos otra visita muy especial: a **la villa romana de Els Munts** situada en el pueblo de Altafulla. Els Munts es una de las villas aristocráticas mejor conservadas de la Hispania romana. Situada en un marco incomparable cercano a la playa, los habitantes de esta residencia de campo disfrutaban de la tranquilidad de la vida rural y de la belleza del entorno, sin dejar de lado el lujo y el refinamiento.

Una casa destinada al ocio y al tiempo libre de las élites de Tarraco y que, seguramente, jugaba un papel clave en sus relaciones sociales, políticas y económicas. En este lugar se han identificado los restos de una villa del siglo I d. C. que fue abandonada y desmontada a inicios del siglo II con el objetivo de construir una gran villa aristocrática. A finales del siglo III se produjo un incendio que provocó la destrucción parcial del edificio, iniciándose así una decadencia que se alargaría durante todo el siglo siguiente. A inicios del siglo V se detectan nuevas reformas



que acabarán conformando la villa tardorromana y visigoda que estará en uso hasta el siglo VII.

Después de un largo periodo de abandono y expolio, la memoria del edificio y de su romanidad se recupera de la mano del humanista Lluís Pons d'Icart (siglo XVI). A partir de mediados del siglo XX se desarrollan varias campañas de excavación que sacan a la luz una parte importante de los restos y permiten trazar las líneas generales de su historia. Se cree que el emperador Adriano pudo haberse alojado en esta villa cuando en el invierno del año 122-123 d. C., visitó Tarraco. La ubicación de la villa respecto a Tarraco, sus grandes dimensiones, la suntuosidad y el lujo decorativo, el hallazgo de una estatua representando a Antínoo (el amante predilecto de Adriano) o la disposición de un gran *mitreo* son algunas de las evidencias que permiten plantear esta hipótesis.

Otra experiencia maravillosa. Y con tan buenas sensaciones damos por finalizado nuestro viaje a Tarragona.

El viaje de vuelta fue muy agradable y tranquilo; llegamos a Tres Cantos sobre las siete de la tarde del domingo 23. Las despedidas son muy cariñosas y amables, y yo, muy contenta porque todo haya salido muy bien y que las personas que compartieron el viaje llegaran satisfechas y contentas por todo lo que habían disfrutado.

iiiiHasta el próximo viaje!!!!

M^a Ángeles Leiva
Coordinadora de viajes de la UPCM

Nanotecnología: un salto cuántico hacia el futuro



La nanotecnología es un campo científico que manipula la materia a escala atómica, molecular, nanométrica, es decir, mil millonésimas de metro. Esta ciencia está emergiendo como una fuerza transformadora de todos los ámbitos en nuestras vidas, y operando en materia inimaginablemente pequeña. En este mundo diminuto, las propiedades de los materiales cambian drásticamente, abriendo un abanico de posibilidades para crear nuevas tecnologías en una amplia gama de campos.

Por ejemplo, en la **medicina** el abanico de posibilidades es impresionante en el diagnóstico de enfermedades en fases muy tempranas, en el tratamiento personalizado y en la prevención de enfermedades; otro ejemplo es en la **electrónica**, donde busca la creación de dispositivos electrónicos más pequeños, rápidos y eficientes; en la **energía** -ahora tan de actualidad- investiga mejorar la obtención y almacenamiento de energía sostenible, minimizando el impacto medioambiental. También investiga materiales nuevos en el terreno de la seguridad, la manufactura y los materiales con propiedades altamente mejoradas para diversas aplicaciones.

Me permito destacar aquí que la nanotecnología será crucial **para combatir enfermedades** y

su diagnóstico precoz, detectando tempranamente moléculas asociadas al cáncer, el Alzheimer o el Parkinson. Pero también está revolucionando la **medicina personalizada** con tratamientos más precisos y eficaces, minimizando los efectos secundarios y consiguiendo un mayor impacto terapéutico.

Se puede acceder a las presentaciones impartidas por Rodolfo Miranda a través del siguiente QR:



A pesar de los desafíos (financieros, éticos, e incluso políticos) que enfrenta esta ciencia puntera, su futuro se vislumbra prometedor, ya que puede transformar exponencialmente lo conocido a niveles increíbles para nosotros, y que ahora nos parecen ciencia ficción. A mí me lo pareció cuando visité **IMDEA Nanociencia** (Instituto Madrileño de Estudios Avanzados en Nanociencia) hace un par de meses, en compañía de otros colaboradores de la UPCM.

Precisamente, la UPCM ha tenido la inmensa suerte de contar con **D. Rodolfo Miranda**, Catedrático Emérito de Física de la Universidad Autónoma de Madrid, y director de IMDEA Nanociencia. Rodolfo es tricantino, experto altamente cualificado en esta materia, y ha sido el ponente del seminario sobre Nanociencia que ha tenido lugar durante dos sesiones a comienzo de 2025.

El **IMDEA Nanociencia**, ubicado en el campus de la Universidad Autónoma, es un centro de investigación de excelencia dedicado a la nanociencia y el desarrollo de aplicaciones de la nanotecnología. Allí trabajan, en la frontera de lo más diminuto, más de 200 investigadores de 27 países.

IMDEA Nanociencia aborda una amplia gama de proyectos, desde la salud hasta la energía, pasando por la electrónica y los materiales avanzados en seguridad. Algunos de los **proyectos destacados** y mencionados por Rodolfo incluyen:

En Nanomedicina:

El instituto está investigando nuevas herramientas para la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades. Por ejemplo, están trabajando en sensores capaces de detectar la COVID-19 en pacientes, pero también en agua y aire, con la posibilidad de adaptarlos para detectar otros virus.

También están investigando, en colaboración con el Hospital Nacional de Paraplégicos de España, ubicado en Toledo, en la reconexión de la médula espinal seccionada o lesionada, mediante sensores, emisores y receptores que actúan como un bypass conectando de nuevo el cerebro con las extremidades. Uno de los obstáculos principales es la complejidad de las conexiones y la durabilidad de los materiales implantados.

En la lucha contra el cáncer, el IMDEA Nanociencia está explorando la eliminación selectiva de células tumorales mediante nanopartículas *funcionalizadas* que se calientan al ser expuestas a un campo magnético alterno, un tratamiento conocido como *hipertermia*. Han obtenido resultados prometedores en experimentos *in vitro* y con ratones.

También han tenido casos de éxito en personas desahuciadas por cáncer de páncreas, mejorando su calidad de vida.

En Nano energía:

El instituto está trabajando en el desarrollo de nuevos nanomateriales para **células “solares”**, con el objetivo de aumentar la eficiencia en la captación de la energía fotovoltaica y reducir sus costes.

También están investigando en el campo de la **fotosíntesis artificial**, un proceso que imita la forma en que las plantas convierten la luz solar en energía. Se exploran nanomateriales y catalizadores que puedan realizar la descomposición del

agua y la reducción del dióxido de carbono, y con ello contribuir a frenar el calentamiento global.

Están profundizando en la aplicación de **materiales inteligentes en invernaderos**, para poder regular la temperatura y la luz, y así evitar contaminantes externos y poder aumentar la producción, reduciendo el consumo de energía.

Investigando materiales avanzados:

IMDEA Nanociencia está explorando las propiedades de nuevos nanomateriales, como el grafeno y los nanotubos de carbono, para su aplicación en electrónica, en sensores y en materiales compuestos.

El futuro de la nanociencia

La nanociencia evoluciona a pasos agigantados y tiene un enorme potencial para transformar nuestra sociedad. IMDEA Nanociencia está a la vanguardia de estas revolucionarias investigaciones, y colabora con centros y proyectos españoles y europeos para desarrollar nuevas tecnologías que mejoren nuestra seguridad, nuestra salud y nuestra calidad de vida, y protejan el medio ambiente.



Manuel Marión
Grupo Seminarios UPCM

PALESTINA

El día 23 de enero del 2025, Georgina Higuera, periodista y corresponsal de guerra, impartió en la UPCM una interesantísima conferencia con el título de **Nadie llora por ti, Palestina**, en la que hizo hincapié en la continua pérdida de territorio palestino a manos judías, y el sufrimiento y destrucción ocurrido en Gaza en el último año y medio -y que continúa- a manos de Israel, después del ataque de Hamás, el 7 de octubre de 2023. El vídeo con la presentación completa puede encontrarse en el enlace del título, o en el siguiente QR:



Foto de Mohammed Ibrahim en Unsplash

Han pasado casi ochenta años desde que se creara el estado de Israel. Esa zona, conocida en aquella época simplemente como “Palestina”, desde entonces no ha conocido la paz. La historia de Palestina es la historia de una continua pérdida de territorios, principalmente, aunque no solo, a manos judías. Y eso comenzó mucho antes de la creación oficial del estado de Israel, cuando se fueron los británicos de Palestina. Mucho antes los judíos ya habían comenzado a expulsar a los palestinos de sus tierras y a ocuparlas, de manera que, cuando se creara el estado de Israel, sus territorios ya serían extensos.

Judíos y palestinos, musulmanes y cristianos, históricamente se habían disputado la ciudad de Jerusalén, que tenía un significado importante y simbólico para cada uno de esos pueblos.

Ocupada Palestina en aquel entonces por los británicos, estos -con la bendición y la resolución 181 de la incipiente “Naciones Unidas”- decidieron partirla en dos antes de abandonar la zona: una parte pa-

ra judíos y otra para árabes palestinos. Nada más irse los británicos en 1948, Israel declaró su independencia y la guerra (llamada por los judíos “de independencia”) comenzó.

De un lado, estaban cinco países árabes: Jordania, Siria, Irak, Líbano y Egipto. ¿Luchaban por los palestinos? No. Todos querían ampliar territorios.

De otro lado, el recién creado estado de Israel, con Ben Gurion y Golda Meir como líderes de la ideología que se conoce como *sionista* [1], que ambiciona la creación de un gran estado judío. La guerra fue ganada por Israel, que aumentó un 20% sus territorios (gracias a los más de 50 millones de dólares de entonces que Golda Meir recaudó en su gira por los Estados Unidos). Sin embargo, Egipto consiguió la franja de Gaza, y Jordania se adueñó de Cisjordania, incluido Jerusalén Este. Los únicos que perdieron fueron los palestinos, en lo que se conoce como el gran desastre o la *Nakba*, que significó la expulsión de 700.000 personas de sus territorios y la destrucción de entre 400 y 600 poblaciones.

Desde entonces sucesivas guerras llamadas *del Canal de Suez* (1956), *de los seis días* (1967), y *del Yom Kippur* (1973), entre países árabes e Israel han venido a ampliar y consolidar los límites territoriales y el control por parte del estado judío de territorios que no eran inicialmente suyos, pero que han sido paulatinamente colonizados, desoyendo las resoluciones de Naciones Unidas, particularmente los acuerdos de Oslo de 1993. Israel, que está rodeado de países árabes, ha considerado su seguridad por encima de todo: ello le ha llevado a expandirse territorialmente, a utilizar de manera sistemática los ataques preventivos, y según la doctrina *Lídice* y la doctrina

PALESTINA

Dahiya, a castigar al enemigo haciéndole sufrir bajas de manera exponencial, ya sean civiles o militares.

Desde su creación, Israel ha utilizado poderosos lobbies y magnates judíos afincados en Estados Unidos. Estos grupos de poder se han asegurado de aupar tanto a los candidatos demócratas como a los republicanos, para que sean afines a su causa. De hecho, su dinero ha colaborado para la creación de una opinión pública favorable en todo el mundo: los medios de comunicación y la industria hollywoodiense han instrumentalizado el holocausto judío, monopolizando su protagonismo, y dejando de lado a los más de ocho millones de almas rusas -más bien, de la URSS- que fueron asesinadas en los campos de concentración alemanes, además de polacos, gitanos, serbios, y aunque sea una minoría, más de 5.000 españoles.

La OLP (Organización para la Liberación de Palestina) nació en 1964 como organización militante y paramilitar, pero pronto renunció públicamente a la violencia, y dio paso, tras los acuerdos de Oslo, a la Autoridad Nacional Palestina (ANP), que ejerce su poder en Cisjordania, después de que *Fatah* (principal componente de la OLP) perdiese las elecciones de 2006 en Gaza frente a Hamás. Este partido islamista fue alentado en sus inicios por el propio Israel, para mermar la influencia de la ANP en la franja de Gaza, y de esta manera dividir a los palestinos que ejercen el poder en los territorios ocupados. Es importante saber que Hamás está en la lista de organizaciones terroristas de EE. UU. y de la UE, pero curiosamente no está incluida en la lista de las Naciones Unidas.

Inicialmente fueron los británicos los que (con intención o no) facilitaron este conflicto dividiendo la zona en dos, pero pronto las ambiciones territoriales de los países árabes vecinos contribuyeron a avivar el fuego. Otras potencias se significaron en un lado u otro del conflicto, o en una ambigüedad que en nada ayudó a su solución pacífica.

Así, Irán, tras la invasión israelí del Líbano en 1982, ayudó a ese Gobierno y al de Siria a crear *Hezbollah*, una organización [2] islamista integrada por militantes chiíes. Por su parte, Estados Unidos ya se había posicionado desde la creación de Is-



Foto de Rami Gzon en Unsplash

rael, apoyando la llamada guerra de la independencia. Desde entonces, su continua ayuda política, financiera y militar ha permitido a Israel no sólo sobrevivir, sino expandirse y consolidarse en perjuicio de los palestinos.

Tras el ataque de *Hamás*, el 7 de octubre de 2023, la administración americana no sólo no quiso detener el sangriento y demoledor ataque israelí a Gaza, sino que lo alimentó vendiendo armas a Israel -al igual que han hecho algunos países europeos-, sin que nadie moviera un dedo para condenar de manera efectiva los ataques e imponer a Israel serias sanciones -del mismo modo que se impusieron a Putin-. Biden se limitó a decretar ridículas sanciones contra cuatro colonos judíos, que luego Trump levantó.

Me cuesta creer que el *Mossad*, uno de los mejores servicios de inteligencia del mundo, no estuviera al tanto del ataque de *Hamás*. Lo cierto es que Netanyahu, un sionista -también oportunista- tomó este ataque como su 11 de septiembre y todos estamos al tanto de los miles de muertos y desplazados de Gaza, a causa de los bombardeos y ataques israelíes, que continúan en estas fechas.

SITUACION ACTUAL (al finalizar este artículo el 15 de mayo de 2025)

La llegada de Trump a la presidencia de EE. UU. coincidió con un breve alto el fuego en Gaza y un intercambio de prisioneros entre *Hamás* e Israel. Sin embargo, ese cese de hostilidades duró muy pocos días: Israel recomenzó sus bombardeos, y aunque continúan las negociaciones, ni *Hamás* ni Israel se están moviendo de sus posiciones atrin-

PALESTINA



Georgina Higuera, en la conferencia No llores por mí, Palestina

cheradas, a pesar de que ha habido tímidas protestas entre los propios palestinos para forzar a Hamás a llegar a un acuerdo.

Desde marzo de 2025, hay una situación de hambruna en Gaza, debido al bloqueo que mantiene Israel a la llegada de la ayuda humanitaria, habiendo atacado, a finales de marzo, un convoy de la Medialuna Roja, resultando en la muerte de casi una decena de empleados que iban en el convoy.

Con la reciente caída del régimen de Al Assad en Siria, Hezbolá ha perdido la base logística para atacar a Israel, con lo cual este tiene vía libre para ampliar sus territorios hacia el norte y dedicar más fuerzas militares en Cisjordania y en Gaza. Cada día parece más clara la intención de Netanyahu de no llegar a un acuerdo hasta que no consiga su fin último, que conllevaría lo que se viene llamando ya la segunda *Nakba*, la expulsión de todos los palestinos de la franja de Gaza y finalmente, el borrado total de Palestina.

Como en el caso de Ucrania, la pelota parece estar en manos extranjeras: en este caso, Estados Unidos y los ricos países del Golfo pueden estar diseñando el futuro de la región, aunque no sabemos cómo sería aceptado por los sufridos habitantes de Gaza, y el papel que podrían jugar en ese diseño estratégico Hamás y la Autoridad Palestina, que no coinciden en sus intereses.

CONCLUSIONES:

1.- Las ambigüedades políticas, las fronteras creadas artificialmente para debilitar países, el juego del doble rasero y los intereses y lobbies políticos y económicos han propiciado la mayoría de los con-

flictos internacionales actuales, y han favorecido, directa o indirectamente, la aparición y el fortalecimiento de grupos terroristas en el mundo.

2.- Estamos siendo testigos de limpiezas étnicas y violaciones de los derechos humanos y del derecho internacional humanitario, que han quedado impunes. Asistimos a acuerdos bilaterales o multilaterales flagrantemente incumplidos y pactos de "alto el fuego" violados; escuchamos inútiles e hipócritas condenas por parte de grandes potencias y organismos supranacionales, y parecería como que las mismas Naciones Unidas ignoraran estas situaciones.

3.- Con Palestina surgen muchos interrogantes: ¿Continuará Israel con la completa limpieza étnica, confinando o expulsando -quién sabe adónde- a todos los gazatíes? ¿Dan todos los ricos países árabes por perdida a Palestina o, por el contrario, algunos ven en esos territorios una oportunidad de negocio? ¿Es posible una fuerza militar árabe para vigilar los acuerdos que pudieran alcanzarse, por muy lejos que ahora parezca? ¿Y si Hamás y la Autoridad Palestina no se ponen de acuerdo para el gobierno de Gaza?

Notas

[1] No se debe confundir el término *sionista* con *semita*. Los sionistas son los partidarios de crear un gran estado de Israel. Sionista es Netanyahu, como lo fue Ben Gurion y Golda Meir. Semitas son los pueblos que formaban parte de la familia de lenguas semitas, básicamente judíos y árabes que vivían en la zona que conocemos como Palestina. Intereses políticos se adueñaron del relato y del término, para acusar de antisemita solo al que critica a los judíos. Del mismo modo, no se puede confundir a los judíos sionistas con los moderados judíos en general, pues los primeros podrían considerarse como los extremistas nacionalistas que han dado lugar a todas las desgracias que han sufrido los palestinos desde el comienzo del conflicto.

[2] Considerada organización terrorista por numerosos países y organismos internacionales, especialmente su rama militar.

Manuel Marión

Colaborador de la UPCM

Visitas culturales en Madrid

Curso 2024-2025



Un nuevo curso termina y, como es habitual, nos gusta recordar qué hemos hecho, dónde hemos estado, qué hemos visitado. Todas las visitas han resultado muy interesantes y variadas y han tenido gran aceptación.

Hablar de todos los lugares que hemos visitado, además de prolijo, resultaría tedioso; así que hemos seleccionado, como muestra, tres de ellos.

Museo de la Farmacia Militar

Gracias al amable ofrecimiento de Santos Muñoz, teniente coronel farmacéutico y director del museo, pudimos visitar el Museo de la Farmacia Militar, que se encuentra en la Base Militar de San Pedro, en Colmenar Viejo.

Este museo se creó en la madrileña calle de Embajadores. Permaneció 87 años, hasta que en el año 2015 fue trasladado a su actual ubicación. Los fondos históricos más importantes proceden en su mayoría de diversas exposiciones nacionales e internacionales.

La visita transcurre según un recorrido didáctico a través de sus colecciones que abarcan desde los orígenes de la ciencia farmacéutica hasta la última sala del museo, en la que se muestran las funciones más interesantes que Farmacia Militar desarrolla en la actualidad.

Pudimos observar la recreación de un laboratorio iatroquímico del siglo XVII, el botamen de la Real Farmacia de Ceuta del siglo XVIII, una exposición de uniformes, material científico, botiquines y equipos de campaña, microscopios, balanzas de precisión, maquetas, etc. Asimismo, contemplamos una extensa colección de drogas tanto del mundo animal como del mineral y ve-



getal. Y también un recorrido en el que aprendimos sobre diversos personajes cruciales en la historia de la farmacia militar.

Un total de 12 áreas temáticas que muestran la evolución de la profesión farmacéutica a lo largo de cinco siglos.

Durante el recorrido pudimos aprender y disfrutar de los conocimientos de Santos que, en todo momento, hizo de la visita una experiencia atractiva, amena y sumamente interesante.

Real Jardín Botánico

Gracias a Esteban Manrique, hasta hace muy poco director del Real Jardín Botánico (RJB) y actualmente colaborador de la UPCM, pudimos realizar esta visita, teniéndole a él como guía de lujo.

El RJB tiene más de 265 años de antigüedad, siendo un auténtico museo vivo, con más de 5.500 especies de todo el planeta. Se encuentra en el Paseo del Prado, formando parte del Paisaje de la Luz, que es Patrimonio Mundial de la UNESCO.

El RJB se encuentra en su ubicación actual desde que Carlos III ordenase su traslado en 1781, junto al Museo de Ciencias Naturales que se estaba construyendo (actualmente Museo del Prado). Sabatini y Juan de Villanueva se hicieron cargo del proyecto. En esos años se construyeron las tres terrazas escalonadas, se ordenaron las plantas según el método de Linneo y se construyeron también la verja que rodea el Jardín, los emparrados y el invernáculo.

Visitas culturales en Madrid

El Jardín Botánico es una de esas visitas que no te cansas de hacer, en cualquier estación del año. Este curso hemos elegido el otoño, para pasear por el Jardín por una alfombra de hojas amarillas, marrones, rojizas: un auténtico placer.

El tiempo nos acompañó y la caminata no pudo ser más placentera e interesante, paseando entre dalias excelsas, pinos, salvias, ricinos, cipreses, cedros del Himalaya, el maravilloso olmo del Cáucaso y, por supuesto, el emblemático olmo *Pantalones*.

De vez en cuando, se acercaba a nuestro grupo algún visitante del Jardín que se quedaba un rato escuchando las explicaciones e, incluso, preguntando con curiosidad. Las dos horas largas que duraba la visita se hicieron incluso cortas y, entre las múltiples muestras de satisfacción y gracias recibidas, se terminó la visita.

Frontón *Beti Jai*

Gracias a *Estudio de las Artes*, cuyos guías colaboran con nosotros en las visitas de *Conocer Madrid* y *Los lunes, al Prado*, pudimos organizar una serie de visitas al frontón *Beti Jai*, a las que pudieron asistir todos aquellos socios y socias que lo solicitaron, esta vez sin restricción de número total de asistentes.

El frontón *Beti Jai* es un testigo vivo del auge del juego de pelota vasca a finales del siglo XIX, cuando este deporte estaba de moda en Madrid. Los aficionados acudían a los partidos y practicaban en frontones modestos o en la propia calle, los pelotaris gozaban de fama y dinero, y los periodistas escribían crónicas sobre este fascinante deporte.

Joaquín Rucoba fue el encargado de iniciar su construcción en 1893 y, en este contexto social, se inauguraba en 1894 este monumental frontón en la capital, bautizado en euskera *Beti Jai*, «siempre fiesta».

Tan solo unos años después de la inauguración, *Beti Jai* empezó a acoger otras actividades que dieron paso a distintos usos hasta el cierre definitivo como instalación deportiva en 1919. Desde aquel momento, su espacio fue ocupado por fábricas de diversa índole, concesionarios de coches y motos, talleres e incluso viviendas, que



deterioraron la configuración del inmueble. Tras años de abandono, el Ayuntamiento de Madrid expropió en 2015 *Beti Jai*, que había sido declarado, por la Comunidad de Madrid, Bien de Interés Cultural en 2011. Este cambio de titularidad dio paso a un proceso de recuperación que supuso un gran desafío debido a su deficiente estado de conservación. La restauración del emblemático frontón concluyó en 2019.

Estos han sido sólo tres ejemplos; pero este curso, además, hemos vuelto al Museo de Ciencias Naturales, al Banco de España y hemos recorrido de nuevo la ruta de belenes por las iglesias antiguas de Madrid. Hemos entrado en las entrañas de la estación de Chamberí y en las galerías subterráneas del *Viaje del Agua* de Amaniel. Nos hemos impresionado recorriendo la ruta de la Inquisición en Madrid. Hemos disfrutado de museos tan diferentes como el Museo Naval, el Museo Municipal de Bomberos o la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando. Y hemos realizado un recorrido por nuestra filmografía, sus fondos documentales y visuales, visitando la sede de la Filmoteca Española, el Palacio de Perales y su sala de proyecciones, el cine *Doré*.

El curso que viene esperamos seguir contando con vuestro apoyo e interés; y, por nuestra parte, seguiremos organizando estas visitas lo mejor que sepamos y podamos, aunque, como dijo Billy Wilder, “nadie es perfecto”.

Beatriz Sánchez

Visitas culturales en Madrid

Desde Canencia a La Najarra

Desde Canencia a La Najarra
caminando por la sierra,
llevamos palos y botas
y algo para la merienda.

Vamos con marcha y estilo,
a buen ritmo todo el grupo,
disfrutando del paisaje:
olmos, robles, chopos, pinos.

A la cabeza Joserra,
en medio Paco y Antonio
y, para cerrar el grupo,
como siempre está "el" Alfonso.

A veces hace buen tiempo,
otras hay que cancelar,
pero siempre con buen rollo
y muchas ganas de andar.

Hoy no ha venido Pepita.
¿Qué le ha podido pasar?
Que cuidaba de sus nietos,
y eso es lo principal.

Cuidado los resbalones,
porque hay un poco de nieve,
no queremos incidentes,
esguinces ni coscorriones.

Mira qué sitio más bueno
para la foto de grupo:
los más bajitos, delante,
y los altos, donde siempre.



Desde Canencia a La Najarra



Fuente de Cossio (Puerto de la Morcuera)

Ya toca hacer la parada,
hay que comer el bocata.
¿De qué es el tuyo, Manolo?
El mío, con pan de hogaza.

No te olvides de la bota,
la fruta o los cacahuetes;
pero, si alguien no se acuerda,
comida habrá suficiente.

Ya

va tocando la vuelta:
cansados, pero contentos.
A ver si pronto quedamos,
no me pierdo este momento.

El senderismo,
¡qué bueno es!
Haces amigos
y sienta bien.

Beatriz Sánchez
Equipo de
Senderismo



Collado de La Najarra

El abuelo cumple cien años: Una aproximación al primer cine español

Desde la UPCM se organizó, como parte del seminario **Entender la música**, una sesión dedicada a la música en el cine. Este seminario se realiza en colaboración con la UAM, a través del Centro Superior de Música de la Universidad (CSIPM).

El pasado mes de enero tuvimos la correspondiente sesión en la Casa de la Cultura (disponible *online*) y una semana después, como es la costumbre en este seminario, se pudo asistir a una sesión práctica. En este caso no fue exactamente un concierto o un ensayo abierto, sino que se proyectó la película **El abuelo** (1925), en colaboración entre la Filmoteca Nacional y el CSIPM. En esta ocasión, los miembros de la UPCM pudieron asistir a la proyección sin coste alguno, al ser una iniciativa promovida por el CSIPM como parte de su actividad.

Así pues, el pasado 25 de enero tuvimos ocasión de ver la película **El abuelo**, de José Buchs, en el cine Doré. Fue una ocasión memorable, por varios motivos:

La Filmoteca Nacional, en colaboración con el CSIPM, recogió en su programación la primera y la última de las películas que han llevado este título. **El abuelo** es uno de los títulos más versionados en la historia de nuestro cine, ya que tras la película de José Buchs (1925), se rodaron otra en 1954 (Román Viñoly Barreto) y una tercera en 1972 (Rafael Gil), y finalmente la de José Luis Garci (1998). Resultó sumamente interesante comparar la primera y la última versión cinematográfica de esta obra, ya que Garci conserva elementos y referencias que J. Buchs incluye en su película. Acaso el más notable es el parecido del protagonista, que Fernando Fernán Gómez encarna con rara maestría, y que parece directamente inspirado en la apariencia de Modesto Rivas en la versión de 1925.

Otro motivo que hizo de esta una ocasión especial fue la oportunidad de asistir a la proyección con música en directo. Al respecto, hay que tener en cuenta que el cine de los primeros años probablemente no sería "mudo", estrictamente hablando. Además de ocasionales efectos sonoros, diálogos añadidos en vivo sobre la película, intervenciones del "explicador", que hacían más

comprensibles las situaciones (recordemos que acaso los intertítulos no podían ser leídos con facilidad por todos los asistentes), las proyecciones de cine estarían acompañadas, como sucede en nuestra época, por música. Esta música se haría en el momento, y aunque en ocasiones existía una partitura, lo normal sería añadir el acompañamiento con los medios y la música existentes en cada ocasión. De ahí la profesión de pianista acompañante, que aún hoy existe, aunque limitada a los pocos lugares y ocasiones en los que se proyectan películas de esta época (normalmente anteriores a la década de 1930, y en España, anteriores a 1935).

En Madrid la Filmoteca Nacional incluye con gran éxito en su programación el cine de esos años, y en Bruselas, por citar otro ejemplo, el Museo del Cine también cuenta con una programación estable de este cine, acompañado por pianistas acostumbrados a ejercer este oficio.



Pedro Sierra (izq.) y Fernando Barnuevo (dcha.) en el cine Doré. Pedro prepara los rollos de pianola que van a ser utilizados en la proyección.

En el caso de **El abuelo** gran parte de la música fue interpretada por Manuel Pacheco, a partir de música preexistente (E. Grieg y P. I. Tchaikovsky, principalmente), que fue adaptada a cada situación. Manuel Pacheco también improvisó sobre esta música cuando fue preciso, y en ocasiones la creó libremente, aportando un acompañamiento musical directamente relacionado con determinados movimientos, como los del personaje Senén al subir a un árbol.

Pero no solo hubo piano en esta ocasión. También se pudo escuchar a Fernando Barnuevo y a

El abuelo cumple cien años

Pedro Sierra interpretando música de la década de 1920 en **la pianola**, lo que le dio a la producción un interés especial, ya que no es frecuente en nuestros días escuchar este instrumento, y menos con una proyección cinematográfica. La pianola, o piano mecánico, es un piano al que se añade un mecanismo que hace posible interpretar música codificada en incisiones que se realizan en una superficie de papel. Dicho papel se enrolla sobre sí mismo, de modo que estos rollos ocupan poco espacio y pueden guardarse en una caja de pequeño tamaño (ver imagen 1).



Detalle del mecanismo de la pianola, con el rollo de papel perforado desplegado. Cada perforación corresponde a una nota, que es efectivamente tocada en el instrumento.

Fernando Barnuevo aportó, además de la pianola, una selección de repertorio procedente de su colección de rollos históricos. Entre ellos se pudieron escuchar éxitos de la década de 1920, como el *chotis de las taquimecas*, del maestro Francisco Alonso, o el tango *Entrá nomás*, popularizado por Carlos Gardel en 1927. Además de repertorio de moda, se pudieron escuchar obras de la tradición clásica, como la *Romanza* de L. v. Beethoven o alguno de los preludios de Chopin.

Resultó una feliz coincidencia que la película estuviera basada en una novela de Benito Pérez Galdós, y que parte de los rollos de pianola de la colección Barnuevo procedan, precisamente, de la colección del mismo Galdós. En efecto, Galdós era muy aficionado a la música (de hecho, ejerció la crítica musical al principio

de su carrera), y poseía una pianola, junto con el repertorio de rollos preciso para darle utilidad. Dicha colección de rollos, por medio de una sobrina del escritor, pasó a la propiedad de F. Barnuevo, que los ofreció (pese a que alguno de ellos parecía no haber sido utilizado desde hace un siglo) para ser interpretados en esta ocasión.



Fernando Barnuevo, ante la pianola. En segundo término, Manuel Pacheco al piano.

Con carácter previo a la proyección se celebró un coloquio, también en el cine *Doré*, moderado por el profesor Germán Labrador (UAM). El acto resultó muy interesante y animado, y contó con la participación del propio Fernando Barnuevo y de Daniel Sánchez, profesor de la URJC, especializado en cine español de las primeras décadas. Al final del coloquio tanto Fernando Barnuevo como Pedro Sierra hicieron una demostración práctica del funcionamiento de la pianola, e incluso ofrecieron la posibilidad de utilizarla a algunas personas que tuvieron interés en probar el instrumento.

De este modo, tuvimos ocasión de conocer una película clásica del cine español y de escuchar un instrumento hoy en desuso, pero muy popular en las décadas de 1920 y 1930. Quienes tuvieron interés en acercarse al coloquio previo pudieron entender mejor las claves y el contexto de la película y del cine de la época. Una visita a un cine histórico, en definitiva, y una ocasión infrecuente que los miembros de la UPCM interesados pudieron aprovechar.

Germán Labrador

Director del Centro Superior de Música (UAM)

Mujeres de ojos grandes Celebrando el *Día Internacional de la Mujer*



Como cada año el 8 de marzo, Día Internacional de la mujer, nos invita no sólo a conmemorarlo con manifestaciones por la igualdad de géneros, sino también tratando de hacer visibles las formas en que las mujeres hemos resistido, desafiado y transformado estructuras patriarcales.

En todo ello la Literatura ha tenido y tiene un papel fundamental como vehículo de memoria, denuncia y reconstrucción de los derechos de las mujeres.

Por eso este año en la UPCM acordamos realizar el acto conmemorativo en torno a la obra literaria de Ángeles Mastretta, *Mujeres de ojos grandes*. El acto corrió a cargo del grupo Ensueños de narradores y de lectoras del Club de Lectura de esta Universidad Popular.

Tanto los relatos contados como los leídos esconden un universo de lucha interna. Mujeres que deciden no ceder ante la imposición del matrimonio, que sobreviven a la muerte de un hijo, que afrontan enfermedades o que, simplemente, deciden amar y vivir a su manera. No es un feminismo de pancarta sino de carne y hueso, profundamente humano y real.

El rasgo clave de estos cuentos es el tono oral, casi confesional, de su escritura. Están contados como si se transmitieran de mujer a mujer en una sobremesa, en una cocina o en una carta.

Mastretta rescata la voz femenina como transmisión de saberes, memorias y experiencias, como un acto de resistencia.

Sus mujeres no son mártires, ni santas; tampoco heroínas imposibles; son humanas que nacieron no sólo para ver el mundo con ojos grandes sino también, y, sobre todo, para cuestionarlo. Son mujeres que resisten desde lo cotidiano, que desobedecen sin ruidos, que aman con locura o con medida, que pierden hijos, ganan batallas, se curan solas, enferman de amor, se hartan de mandatos y deciden su propio destino.

Porque el feminismo no está sólo en las calles, está también, y mucho más: en la tía que nunca se casó; en la madre que decidió irse; en la abuela que no sabía que estaba luchando, pero luchaba; en las que no están en los libros de Historia, pero viven en cada cuerpo que se niega a obedecer en silencio.

Nuestra contribución a la celebración de este día, contando y leyendo, es una manera de impedir el olvido. Es como decir “aquí estuvieron”, “aquí seguimos”, con los ojos muy abiertos para que no nos los cierren nunca, porque encontrarse a sí misma es otra forma de romper cadenas, esas que no deseamos que vuelvan nunca más.

Queta Hernández

Coordinadora del Club de Lectura de la UPCM

Mujeres de ojos grandes

El 20 de marzo, la asociación Unesco Getafe-Madrid nos propuso actuar en el ISMIE, en el histórico palacio real de Vista Alegre.

Y allí fuimos encantados el grupo *Ensueños* con nuestros relatos, pues la innovación en la educación es fundamental, y qué mejor manera de inspirarse que a través de la narración oral, una tradición milenaria que nos conecta con nuestras emociones y nos invita a imaginar.

Ese 20 de marzo, *Día Internacional de la felicidad* y el *Día internacional de la narración oral*, nos produjo una gran felicidad celebrarlo con lo que más nos gusta hacer: contar historias, transmitir emociones, transmitir felicidad. La felicidad es una meta humana fundamental. Todos deseamos ser felices.

Y ese día tuvimos el privilegio de hacer realidad ese deseo con las historias de la escritora mejicana, nacida en Puebla en 1949, **Ángeles Mastretta**.

Después del éxito de su primera novela *Arráncame la vida*, su hija, de corta edad en esa fecha, enfermó inesperadamente. Ángeles se sentó cerca de la pequeña en el hospital y comenzó a contarle historias de mujeres que fueron importantes en momentos críticos de su vida.

La oralidad de esos días con su hija inspiraron 37 historias, recogidas en el libro de relatos: ***Mujeres de ojos grandes***.

La característica física de “los ojos grandes” se hace símbolo de “la mente abierta” de las pro-

tagonistas, que no representan el estereotipo de perfección física, sino que destacan por sus ideales. Son mujeres reales, con inseguridades y miedos, pero también son valientes, apasionadas y libres, que desafían la

opresión con amor, desamor, superación y complicidad. Todas las protagonistas son llamadas “tías”, pero no por parentesco de sangre, sino de forma coloquial, como en muchos pueblos de España, se llama “la tía” tal o “el tío” cual. En este caso son “tías”, mujeres pertenecientes a la clase media-alta de la burguesía mejicana.

Como en las viejas historias orientales, una mujer se propone salvar a otras mujeres del olvido y escoge para eso el arte de contar.

Para poner en escena las historias, nos ambientamos en el origen de las protagonistas, todas mujeres de Puebla. Nos vestimos de manera que, al saludar, pudiéramos formar los colores de la bandera mejicana (verde, blanco y rojo), lucíamos en nuestra pechera una dalia (la flor de México) y nuestras historias fueron acompañadas de música de huapangos tradicionales de Puebla y de imágenes.

El salón del palacio estaba lleno de público muy atento, que escuchaba y participaba de los 11 relatos seleccionados, que hablaban de la vida misma, con su dolor y su alegría, con su fortaleza y su ternura. Disfrutamos mucho de esos momentos de felicidad colectiva, compartiendo las emocionantes historias.

Muchas gracias a ese público maravilloso, a los técnicos, colaboradores, coordinadores de la UPCM, al personal del ISMIE, a la asociación *Unesco Getafe-Madrid*... ya que sin ellos hubiera sido imposible disfrutar de esa tarde mágica de narración.

Amparo González

Directora del grupo *Ensueños* de la UPCM



Al teatro con la UPCM



La señorita de Trevélez

En Villanea, pequeña ciudad de provincias, un grupo de jóvenes ociosos decide gastar una broma cruel a Doña Florita, la mujer menos agraciada de la comunidad, haciéndole creer que Numeriano, el joven forastero, está locamente enamorado de ella. La broma tiene éxito al principio, pero una vez puesta en marcha ya no hay manera de pararla y se encamina hacia la catástrofe; sobre todo porque el hermano de ella, don Gonzalo, un hombre de físico hercúleo y temperamento colérico, es uno de los ciudadanos más poderosos de Villanea y está dispuesto absolutamente a todo con tal de que Florita consiga la felicidad que merece...

Magnífica puesta en escena y buena representación de este clásico de Arniches. Y una vez más, hay que destacar la comodidad y visibilidad de las butacas del teatro Fernán Gómez: es un auténtico placer el venir a esta sala.



Historia de una escalera

En esta obra Buero Vallejo refleja la penosa situación social en que vivía este país, tras una devastadora guerra civil. En torno a la escalera, que es la verdadera protagonista del drama, transcurren las historias de cuatro familias a lo largo de tres décadas (primavera de 1919, otoño de 1929 e invierno de 1949).

El mensaje que transmite es devastador, pues no sólo ninguno de los personajes que aparecen encuentran la felicidad, sino que la obra finaliza con los jóvenes de la tercera generación, que van a reproducir los errores cometidos por sus padres, en una especie de bucle sin fin...

Tanto el montaje como la escenografía fueron magníficos, dando como resultado una obra de elevado nivel dramático, que gustó a todos. El aplauso final así lo atestiguó.



Al teatro con la UPCM

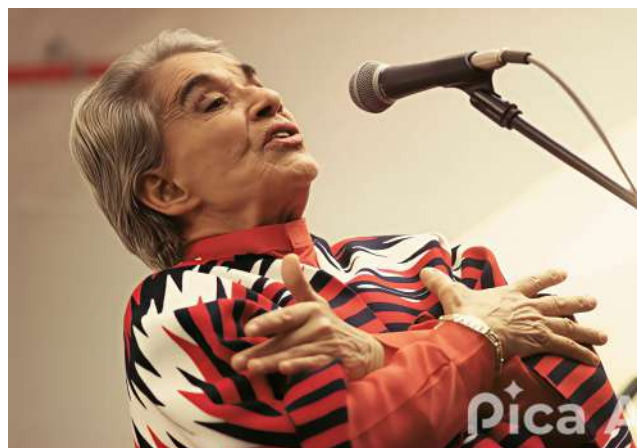


Testigo de cargo

Todos más o menos recordamos la película de 1957, dirigida por Billy Wilder y protagonizada por tres actores maravillosos: Tyrone Power, Marlene Dietrich y Charles Laughton (en una de sus últimas apariciones cinematográficas). Basada en la novela de Agatha Christie, trata de un juicio en Londres a un hombre acusado de asesinato.

Era muy difícil que esta versión teatral igualara/superara el nivel de la película (que tuvo seis candidaturas a los Óscar) pero he de decir que a todos nos gustó mucho, y que no la desmereció para nada.

Otro aspecto que destacar es la comodidad del teatro Fernán Gómez, tanto por las butacas como por la separación entre fila y fila; para quien no lo conocía fue un grato descubrimiento. Tanto es así, que alguno nos quedamos traspuestos unos momentos durante la primera parte de la obra. Como anécdota graciosa, a un señor a la salida le oí comentar que “iba a preguntar dónde conseguir esas butacas, que quería comprar dos para su casa...”.



Chavela

Chavela, la última chamana, es un espectáculo dedicado a Chavela Vargas, quien vino al mundo a cantar verdades con el corazón y con la daga de su voz. Una vez dijo: “Yo no me voy a morir porque soy una chamana y nosotros no nos morimos, nosotros trascendemos”.

Asistimos a la representación del miércoles 26 de marzo, con el teatro Marquina completamente lleno, y personas en la entrada preguntándonos si nos sobraba alguna entrada, tal era la expectación que este espectáculo despertaba, y que no nos defraudó en absoluto.

Por ponerle algún pero, me hubiera gustado que hubiese habido más números musicales con sus canciones, que es lo mollar de este espectáculo.



José María Prada Coordinador de la UPCM

Ágora Tricantina nº16

En el parque de los Alcornoques