

Fin de semana

LOS PASTORES DE ARCONES

(Escribo estas cuartillas en homenaje, de admiración y respeto, a los humildes pastores de Arcones, que dejaron su salud y su vida por las cañadas de la Meseta).

Arcones es un pueblo pequeño, pueblo serrano, de la provincia de Segovia, está en la Sierra misma, como a la sombra de sus laderas, en cuya cumbre, como

Hicieron de la trashumancia una especie de religión

una corona gigantesca se asienta la Berrocosa, roca viva, atalaya inmóvil y eterna. Está dividido en barrios; el núcleo principal es, tan sólo, unas docenas de casas reunidas en torno al campanario; en lo alto de éste tienen un nido las cigüeñas y rematándole se recorta la silueta de un gallo de acero, siempre mirando al aire, siempre girando.

¡Qué alto nos parecía cuando chicos, este gallo de hierro...!

¡Tan alto como la veleta!

El clima continental extremo que sufre la Meseta, es más duro allí, por la influencia de la cordillera. Las fuertes heladas arruinan las cosechas en primavera, y en el otoño destruyen la hierba casi antes de brotar, sus campos son eriales improductivos durante varios meses del año.

Por esta esterilidad, desde los tiempos más remotos, los hombres de Arcones se dedicaron a la trashumancia, en la más exacta y pura acepción de la palabra. Hicieron de la trashumancia una especie de religión, su Dios era el rebaño y su administrador omnipotente el Señor Amo, casi dueño de vidas y

haciendas. El cuidar la ovejas era el «oficio», el más noble oficio con que pudiera ganarse el pan; no sabían ni deseaban hacer otra cosa.

Si algún díscolo dejaba el garrote y se iba a la ciudad, era ya un proscrito de por vida, un aventurero, un perdido sin regeneración posible.

Para ellos, la ciudad era el vicio, estrecheces de cárcel y hediondez de sanatorio, donde enferma el alma y el cuerpo; el

za de la trashumancia, los humildes hogares quedan vacíos de calor varonil, como huérfanos. Si alguno tiene que quedar se es una catástrofe familiar. ¡Es tanta la necesidad! ¡Se teme tanto al hambre! Que, aunque duela, hay que marcharse.

Hacen el viaje de ida por las cañadas que trazara la Meseta hace ya siglos, soportando con infinita paciencia los trabajos de tan largo camino, veinte o veinticinco días de etapas interminables. La dureza de estos días de camino no es posible evidenciarla en el papel... Llueve de día y de noche, la ropa se moja y se seca pegada a los cuerpos cansados de bregar. Ni aún de noche, llueva o nieve, hay corral o cobertizo donde cerrar las ovejas, las vacas o las yeguas, y si lo hubiera no lo utilizarían... pueden estar infectados de gripe o de roña.

En el mismo sitio donde sorprende al rebaño la oscuridad se hace alto, establecen turnos de vela (podría decirse, más bien, que velan todos) y sólo el agotamiento total rinde los cuerpos al sueño, los pies encharcados despiertan entumecidos, pero hay que seguir caminando.

Una vez en el punto de destino, si ha llovido y el ganado come, es casi la felicidad. Si por el contrario no llovió, falta la hierba y el ganado muere, además del trabajo, no tienen fin sus



sinsabores, a plazo fijo saben que aquel año no ganarán nada y les amarga pensar en la familia con las manos vacías.

EL ENEMIGO

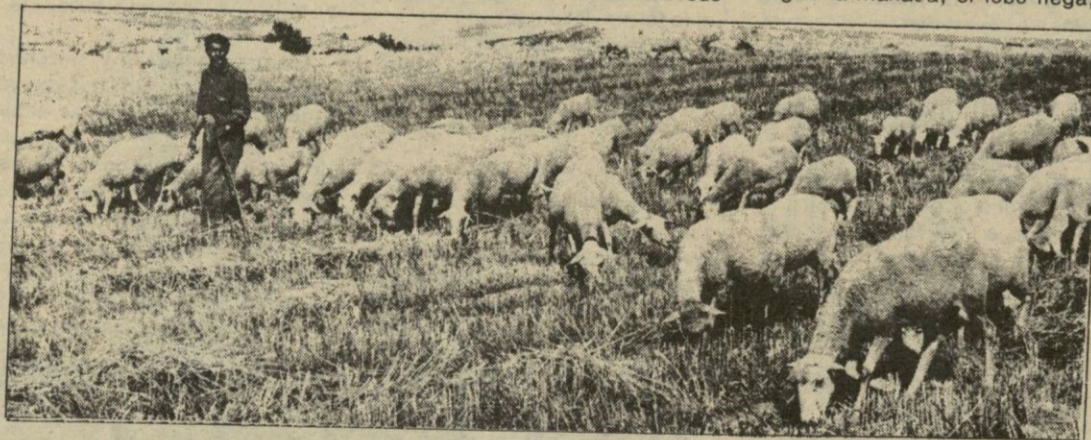
Tienen los rebaños y los pastores otro enemigo no pequeño: El lobo, a pesar de los mastines y de los hombres que, situados convenientemente protegen la manada, el lobo llega,

siempre de noche, cuando la oscuridad es como boca de tal, se asusta el rebaño, rompe la red y se desparrama, momento que el lobo aprovecha para matar, no come, mata y mata... Esto puede repetirse varias veces en una misma noche. La inquietud consume a los pastores, sin apenas conciliar el sueño van pasando semana tras semana. Un mes y otro, sin desvestirse durante temporadas.

Su alimentación era pobre y monótona, exclusivamente pan, no siempre abundante, y sopas de ese mismo pan; el Amo no da otra cosa.

El tiempo que permanecían en el pueblo, en familia, no era mucho mejor su comida y también monótona y escasa: patatas viudas, pan de centeno, sopas del mismo y algo de tocino, no hubo otra cosa desde tiempos inmemorables, el jamón y los corderos había que venderlos para sacar algo...

(Continúa en la pág. 2)



**BANCO
OCCIDENTAL**

EN POCOS MESES... MILES DE AMIGOS

Seguimos participando activamente en la vida de la ciudad y provincia

Oficinas:

Segovia

Cantalejo

Cuéllar

Carbonero el Mayor

(Viene de la pág. 1)

Su austeridad rayaba a veces el heroísmo. En general llevaban en el ható un jamón de su matanza (algunos no podían llevarlo), para alimentarse mejor en los días grandes de la paridera, o en tiempos de bellotas, cuando las ovejas corren, sin tino buscándolas en cada encina; pero el jamón vuelve sin empezarse, no lo tocan pensando en la familia y en las tareas del verano.

Estos jamones que pasan muchos meses colgados envueltos en pieles de carnero adquieren un sabor especial que les hace riquísimos; ellos lo sabían, lo

ban una semana en la sierra, sin más compañía que las ovejas y los perros; y los buitres planeando muy alto en el azul infinito, como una inquietante amenaza.

La otra semana, recolectando la cosecha familiar, que aunque escasa en rendimiento no lo es en el trabajo que reclama. Segando en el rastrojo, bajo el fuego de la canícula, derrengados por el trabajo, muertos de sueño...

amores.

Admiré en los hombres de Arcones su honradez absoluta, su espíritu de trabajo, sus grandes cualidades humanas; en una sola cosa no estoy de acuerdo con ellos. No puedo estar de acuerdo con la forma que tenían de hacer los matrimonios.

LOS MATRIMONIOS

La atracción poderosa que la tierra ejercía sobre ellos les

nos trágicas, no trascendían a la superficie del qué dirán...!; pero, cuántas desdichas sufridas en silencio, por un sí arrancado a la fuerza. Después, los hijos, y los años en su constante devenir, llevaban a los corazones que fueron jóvenes, el egoísmo de la tierra y el ganado, y el amor por el otro, quedaba sepultado para siempre, quedaba olvidado.

Crean profundamente en Dios, aunque desconocen los fundamentos más elevados de la religión, nunca pusieron en duda su existencia real en todas partes, entre ellos, presidiéndolo todo. Llevan la fe incrustrada en el alma por herencia de sus mayores y esto es sagrado. No entienden qué dice el cura hablando en latín delante del altar, pero no faltan a misa.

SUS CREENCIAS

A Dios no le piden nada para sí, sólo le piden por los campos y por el ganado. El les da mansedumbre, salud las más de las veces, limpieza y sentimientos y una paz beatífica de conciencia que da envidia. Dios en su infinita misericordia cuida de las mieses y de las haciendas, pero si llega el pedrisco, la sequía o la peste: «Hágase su santa voluntad» suspiran tristemente.

Además de creer en Dios tienen una fe especial a la Virgen de las Lastras.

¡Cuántas oraciones llegaron con fe ciega a la ermita solitaria!

Respetaron a sus mayores con respeto religioso, los ancianos eran en las familias verdaderos patriarcas, el asilo en su vocabulario era una palabra nefanda.

De sus dolencias se ocupaba el curandero de la comarca, en nuestros días el tío Nicolás de las Rades de Pedraza, que empleaba en su terapéutica, hierbas, miel de abejas o boñigas de vaca. Sólo en casos excepcionales llamaban al médico. En general su salud era pétrea.

Parte de las ropas que vestían, sábanas, mantas, y sacos para meter las cosechas, eran de lino que ellos mismos cultivaban y tejían en rudimentarios telares.

Usaban zamarras y calzones de piel de oveja, curtidos con el jugo de la cáscara de las encinas, y se calzaban con abarcas de piel de vaca sin curtir. Estas abarcas cuando el tiempo es suave, cuando llueve, se ablandan de tal manera que el pie arrastra sus callosidades por el suelo, si el tiempo es áspero y seco las arrugas y costurones se

Los pastores de Arcones



que hacía más grande su sacrificio.

Así eran sus inviernos.

LA VUELTA

En el regreso, los mismos días por las cañadas, no era el agua que sobraba su tormento, es el agua fría que falta, esa sed angustiosa que seca las gargantas y agrieta la piel. Es el polvo que levanta el rebaño con las pezuñas que los ahoga sin misericordia.

Estos viejos pastores, oliendo a mugre y a zotal, siempre a la intemperie de las aguas y de los cierzos, se sienten felices, mientras vienen y van y vuelven a tornar.

La esperanza de tener unas ovejas más cada año es su afán, sin embargo, los años pasan y las grandes sequías traen el hambre que diezma el escaso rebaño familiar y al final de la jornada se trunca la esperanza, quedando en su lugar un amargo sentimiento de resignación que pesa sobre el espíritu como plomo.

Cuando acuciados por la edad (y en muchos casos por las ásperas reúmas) tienen que abandonar el cayado, su mundo se derrumba, todo termina para ellos. Quedan inermes frente a la vida sin el garrote que, como un cetro testigo de rústica nobleza heredaron de sus mayores.

Quedarse en casa como trasto inútil que nos sirve les aterra. Con sus escasos medios no les queda otra cosa que el miedo a la miseria, la soledad y sus sueños.

Sueñan con el rebaño mientras viven y no hablan de otra cosa, de la majada, de los perros y de los lobos, aquello que fue su existencia, que tanto amaron, a pesar de su dureza o ingratitud.

Ni un solo día de su vida tuvieron vacaciones o descanso, como hoy lo interpretamos. En invierno pedir la luna hubiera sido. En verano una utopía. Pasa-

¡Quién hubiera pensado en vacaciones!

Así eran sus veranos.

OTRA VEZ, ¡ADIOS!

Llegando octubre vuelven a marcharse, así un año, y mil años, infinitas generaciones se sucedieron en permanente y esforzado servicio.

En ausencia de los hombres las mujeres labran la tierra de forma rudimentaria o primitiva, con el arado de madera que ya utilizaron los romanos, poco más o menos como lo hicieron los hombres de la Prehistoria.

La vida campesina discurrió lenta y monótona como anclada en la inercia ancestral de los siglos.

Estos hombres, estas mujeres, son los herederos directos de las gentes de la gleba (pobres gentes que no eran dueñas ni de sus vidas ni de sus haciendas), envejecidos prematuramente el cuerpo, eran recios de espíritu e incorruptibles, inasequibles al cansancio o al desaliento, y siempre dichosos si no falta el pan para los hijos...

Tanta dureza, tanta miseria, calaron hondo en el alma campesina, se hicieron ascéticos, introvertidos, trabajadores infatigables, sin quejarse jamás de su suerte.

Integros sin doblez, como metales nobles, su palabra fue siempre cumplida mejor que ningún escrito. Nunca suscribieron un contrato de trabajo, las condiciones del mismo se hablaban con el Señor Amo. «Esta hablabao con el Amo», y bastaba. No importaba que las circunstancias variasen y alguna de las partes se perjudicara, lo «hablabao» se cumplía siempre. No se tienen noticias de que el juez tuviera que intervenir en cosas de pastores.

Amaron a la tierra, a los minúsculos trozos de tierra heredados, y a los rebaños, con verdadera pasión, ambas cosas fueron sus profundos, sus únicos

hacia cometer errores de mucho bulto en asunto tan delicado como el matrimonio. Errores tal vez disculpados, por el hambre crónica padecida por las sucesivas generaciones que habitaron la comarca, la seguridad de poder matar el hambre, de asegurarse una vejez sin miseria, dominaba por completo todos sus actos de su vida, conscientes e inconscientes, era un egoísmo de subsistencia no de ambición.

Por ese amor patológico, por juntar dos fincas en una sola, por unir dos manadas de ovejas hacían matrimonios disparatados; lo mismo que se juntan una pareja de ganado, sin tener en cuenta la edad, ni la forma física, ni la forma de ser, es decir, ni la forma del alma.

En materia de casamientos decidían los padres sin apelación posible.

¡Cuántas historias de amor rotas!

Aunque, por extraño que parezca, no salían mal los matrimonios, el trabajo duro y continuado agostaba las pasiones, y más que fuego quedaban pronto, sólo rescoldos y cenizas frías. Consecuencias dramáticas y me-



endurecen produciendo en los pies úlceras dolorosísimas.

Fueron los pastores y sus mujeres una casta de gente rudas y fuertes, de gentes recias, sanos de cuerpo y de alma, como los robles que llenan las laderas de la sierra, pégados al terruño con ansias de supervivencia, sin inquietudes de cambio que turbaran su pacífico vivir.

Estas formas de vida primitivas y arcaicas, aceptadas con naturalidad y alegría, se mantuvieron intactas hasta la contienda civil de 1936. Después, en los años 40, años de hambre y de maquis también fueron los pastores a Extremadura, pero ya la esencia romántica del pastoreo trashumante se había perdido, al contacto con ideas extrañas y circunstancias diametralmente opuestas al trabajo oscuro y callado que llevaron las generaciones anteriores.

RAZA EXTINGUIDA

Fue Arcones la cuna indiscutible de los pastores trashumantes y ellos una raza recia y viril hoy extinguida.

La sierra se ha quedado definitivamente «triste y callada», solitaria, ya no pueblan los pastores sus laderas. En sus extensos pastizales se asientan los pinos en el lugar que ocuparon los rebaños, y el ladrar de los perros se ha trocado en el gruñir de jabalines y otras alimañas.

Ahora, llegan a la sierra otras gentes, que van en coche, que la llenan de latas, de papeles y de restos de meriendas, cuando no alguna mano incivil que hace arder los pinares.

Nadie se acordará pronto de aquella casta de hombres rudos, de hombres fuertes, nobles y honrados, que vivieron una vida oscura y humilde, dura y áspera, aunque entrañablemente humana, que duró mil años intacta, igual. Que desapareció en una década, como humo que el viento arrastra sin dejar huella.

Da vértigo pensarlo si se medita en silencio...

Ha desaparecido para siempre aquella forma de vida que protagonizaron nuestros antepasados, los lejanos, y los que nos dieron el ser, que conocimos vida palpitante y fecunda, que formaron parte de nuestra propia vida, que sufrieron por nosotros y por nosotros se inquietaron, que con su ejemplo nos enseñaron a ser sinceros en todos los actos de nuestra existencia, que nos enseñaron sin artificio a ganarnos el pan con el sudor de nuestra frente, que nos enseñaron a decir sí o no como Cristo enseñó, haciendo innecesarias la mentira piadosa, o la verdad hiriente.

¡Dios los tenga en su gloria!
ANSELMO SANZ SANZ
Ayudante Técnico Sanitario

Programas de TVE

Semana del 13 al 19 de septiembre

NUEVO PROGRAMA

TODAS LAS CRIATURAS GRANDES Y PEQUEÑAS

Vivencias de un veterinario, recién salido de la facultad, en el medio rural

A partir del sábado día 19 de septiembre, por la Segunda Cadena a las cuatro y media, da comienzo la serie «Todas las criaturas grandes y pequeñas», que consta de 13 episodios de 50 minutos de duración cada uno, producidos por la BBC.

«Todas las criaturas, grandes y pequeñas» se basa en la serie de libros publicados por Herriot y versa sobre el acceso de un veterinario recién salido de la Facultad a su primer empleo estable. Los años que abarca la serie (1937-1939) fueron un período difícil para la gente joven en busca de empleo. Eran asimismo tiempos difíciles para los propios animales. Las diferencias en el tratamiento de una enfermedad entre ahora y entonces son en la práctica las mismas que pueden mediar entre la Edad Media y el siglo XX. Hasta el descubrimiento de las sulfamidas y de la penicilina, la atención y cuidados maternos prodigados al enfermo durante el período de recuperación jugaban un papel tan importante como cualquiera de los medicamentos entonces al uso, y esto, tanto en el caso de animales como de hombres.

A lo largo de la narrativa se incluyen episodios de la vida privada de James Herriot: su noviazgo y matrimonio, la creación de una firma empresarial y —quizá lo más importante de todo— su aceptación por gentes y campesinos en un área rural, en la que el foráneo fue siempre objeto de sospechas.

Impulsado por sus amistades, James Herriot decidió poner por escrito sus experiencias como veterinario. No resultó tarea fácil —la condensación de diez minutos de recuerdos aquí, de media hora allá, intentando compaginar el conjunto de episodios al interior de una trama argumental; y todo ello sin olvidar al obligado trabajo de pulimento prosístico. Dos editores le rechazaron, en tanto que el tercero aceptó la publicación del que habría de convertirse en el primero de una serie de «best-sellers». Hasta la fecha, Herriot ha vendido 12 millones de ejemplares, y figura en primer lugar de las listas de

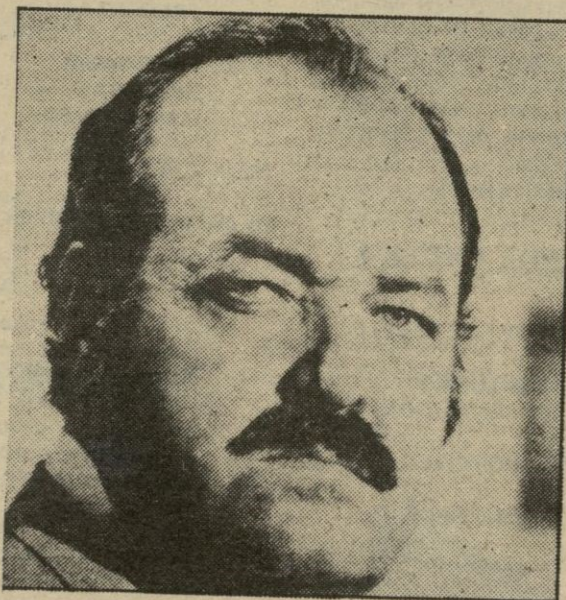
libros americanos sin haber dejado por ello de ejercer como veterinario en la región de Yorkshire Dales.

James Herriot, —se trata evidentemente de un seudónimo— nació en Escocia y se educó en Glasgow, si bien a sus 62 años ha logrado identificarse casi por completo con la comarca de Yorkshire, donde ha trabajado desde mediada la década de los años 30. Por aquel entonces, la veterinaria tenía más que ver, en ocasiones, con prácticas de brujería que con el ejercicio de una profesión médica, y este estado de cosas se deja traslucir en las memorias de Herriot a través de evocaciones nostálgicas y pasajes que rezuman humor.

Era aquella una época dorada en que las gentes tenían tiempo para interminables conversaciones y comadres; época en la que el tratamiento comúnmente admitido para una caballería afectada de cólico consistía en aplicar una cabeza de ajo a su

cuarto trasero (con lo que el veterinario parecía operar verdaderos milagros con sólo proceder a retirarla); tiempos en los que un ritmo lento y tranquilizador impregnaba el tono de la vida rural.

Los colegas de la vida real, a partir de los cuales se moldean los personajes de Herriot, viven aún y han ayudado a colmar lagunas en la evocación histórica. Sobre los días de su llegada a la comarca de Dales, ha escrito el autor: «Había quien pensaba que yo era un veterinario pasablemente bueno, en tanto que otros me daban el trato que se otorga a un imbécil amable; los menos estaban convencidos de que yo era un genio, y uno o dos se hubieran mostrado prestos a azuzar a sus mastines si yo me hubiera aventurado más allá de la verja de su propiedad. Y todo ello en el decurso de un solo año. ¿Cuál había de ser la situación treinta años más tarde? Pues bien; como aconteció en la vida real, casi aproximadamente la misma».



William Conrad, otra vez. — Por si no lo recuerdan, protagonizó hace ya tiempo una serie titulada «Canon», interpretando el papel de un orondo detective cuya afición hacía las más sofisticadas comidas quedaba patente en cada episodio. Pues bien, William Conrad vuelve de nuevo a la pequeña pantalla y vuelve en una serie titulada «El detective Nero Wolfe», que comenzará a emitirse dentro de quince días en el mismo lugar dominguero que ahora ocupan «Los nuevos vengadores» y cuya singladura acaba el día 13.

¿Publicidad eficaz?
En EL ADELANTADO

EL GOBIERNO VASCO PREPARA UN CANAL DE TELEVISION EN EUSQUERA

En estos momentos en los que se insiste en la próxima autorización oficial de las emisoras privadas de televisión, la Consejería de Cultura del Gobierno vasco trabaja activamente en los preparativos de un canal autónomo de televisión en lengua vasca, con subtítulos en castellano, con un coste infraestructural de 1.500 millones de pesetas, y sufragado en parte con publicidad, se pretende que el canal comience a emitir con una programación reducida en cinco horas diarias en los primeros meses de 1983.

UN PROGRAMA DEDICADO EXCLUSIVAMENTE A LOS ESPECTADORES.

«TOME LA PALABRA»

Desde el pasado mes de abril TVE cuenta con un programa, «Tome la palabra», dedicado exclusivamente a los telespectadores, y que viene a ser el equivalente televisivo de la sección de «Cartas al Director». Es la primera vez en la historia de TVE que se lleva a cabo un proyecto de estas características, y en el tiempo que cuenta de emisión ha recibido una muy buena acogida por parte de la prensa, que lo ha definido como una de las ideas más atractivas de la actual programación. Se emite los viernes a las 20,00 h. por la Primera Cadena, y los sábados a las 19,30 por la Segunda Cadena. Durante el mes de agosto el espacio de los sábados se ve aumentado hasta llegar a los 40 minutos al habersele añadido una serie de coloquios sobre temas televisivos de gran interés, como pueden ser los paneles de audiencia, la programación, etc...

La idea de «Tome la Palabra» es de José Luis Balbín, y su director, Alfonso Díez, es un profesional muy conocido por su labor de reportero en multitud de frentes de combate, y de director de programas radiofónicos tan populares como «Testigo directo», «Diálogos políticos» o el actual «Directo... sábado».

— ¿Cuáles son los límites del programa?

— Hemos marcado unas reglas mínimas, porque no queremos que las intervenciones duren más de dos o tres minutos, y, claro está, nos movemos siempre dentro del marco de respeto a la Constitución, a la Ley Antiterrorista y al Estatuto de RTVE. Por lo demás, no seguimos un criterio fijo en la selección y en cada programa, entre lo que hemos recibido, lo que consideramos más interesante.

CUATRO EPISODIOS EN TORNO A LA VIDA Y MATANZAS DE LA «FAMILIA» MANSON

Finalizados los episodios de «Tensión», ha dado comienzo la emisión de una nueva serie norteamericana «Helter Skelter», que consta de cuatro episodios, y está basada en el «best-seller» escrito por Vicent Bugliosi y Curt Gentry. En ella se narra el siniestro modo de vivir de Charles Manson y sus seguidores, así como el juicio al que fueron sometidos por múltiples asesinatos, juicio en el que Vicent Bugliosi intervino como fiscal.

Entre las víctimas de aquellos dementes se encontraba la bella actriz Sharon Tate, esposa del director de cine Roman Polanski, la cual se hallaba a finales de su octavo mes de embarazo. Sharon fue asesinada en su casa de Beverly Hill, el 8 de agosto de 1969 y, junto a ella, se encontraron los cadáveres de Jay Sebring, Abigail Folger, Voytek

Frykowski y Steve Parent, amigos personales de la actriz.

La noche siguiente, 9 de agosto, el matrimonio Leno y Rosemary La Bianca también fueron víctimas de un asesinato, aparentemente sin sentido, a pocos kilómetros de la anterior escena de los crímenes.

La policía sospechó que tal masacre era obra de la «Familia Manson», un grupo de jóvenes que tenían a Charles Manson por guía, quien se jactó de ser responsable de 35 asesinatos. La justicia entró en acción a fin de castigar a los culpables. El proceso iba a ser largo y difícil.

Un servicio de
EL ADELANTADO
DE SEGOVIA

a sus lectores



PRIMERA CADENA

10,15, CARTA DE AJUSTE.

10,29, APERTURA Y PRESENTACION.

10,30, HABLAMOS.

11,00, EL DIA DEL SEÑOR.

12,00, GENTE JOVEN.

13,00, TIEMPO Y MARCA.

Desde Avilés, transmisión en directo de la final del Campeonato de España de tenis.

14,30, INFORMATIVO.

— Deportes.
— Noticias.

15,30, TOM SAWYER.

«Un grato viaje en barco»

Tom tiene que emprender un viaje a Arkansas para entregar unos documentos importantes a su tía Sally y coincide con Becky que se dirige hacia San Luis. Ambos descubren un polizón que resulta ser Huck, refugiado en el barco huyendo de su padre.

16,00, BILLY JOE Y SU MONO.

«El yerno de Caín»

B. J. presencia como una muchacha es agredida por un hombre, el camiónero sale en defensa de la joven y pone en fuga

16,55, DOCUMENTAL.

18,00, EXTERIOR DIA.

18,35, NOMBRES DE AYER Y DE HOY.

19,00, AVANCE DEPORTIVO.

19,10, LA DANZA.

19,40, LOS NUEVOS VENGADORES.

«Comando especial»

Un general del Ejército británico, acompañado de su capitán ayudante realiza una visita de inspección a la base del comando especial n.º 19, al mando del coronel Miller. A su llegada, observa con sorpresa que la base se halla abandonada. Días más tarde el alto mando denuncia al servicio secreto la desaparición del general.

20,30, VAMOS A VER.

21,00, NOTICIAS.

21,20, TERTULIA CON...

22,00, REVISTA DE TOROS.

22,35, DEPORTIVO.

23,30, ENREDO.

Episodio n.º 9

Jodie ha quedado hospitalizado para someterse a la operación de cambio de sexo. En la misma sala se halla el señor Gerber, un hombre ya de cierta edad y cuyo corazón parece que empieza a fallarle. No obstante, es un ser optimista y un tanto pícaro por lo que la decisión del joven le produce hilaridad. Por su parte, la robusta enfermera duda que la decisión de Jodie sea muy juiciosa, dado que según afirma no ha conocido mujer.

24,00, DESPEDIDA.

SEGUNDA CADENA

15,15, CARTA DE AJUSTE.

15,28, APERTURA Y PRESENTACION.

15,30, EL INCREIBLE HULK.

«El falso Hulk»

Coincidiendo con una breve estancia de David Banner en su ciudad y su transformación en Hulk, algunos de sus conciudadanos ven en el suceso una ocasión propicia para sacar a su urbe del anonimato y realizar pingües ganancias con la atracción de turistas. La imposibilidad de contar con el verdadero, les lleva a la idea de inventarse uno propio.

16,15, DIBUJOS ANIMADOS.

16,30, MAS ALLA.

17,00, LOU GRANT.

«Deportes»

Lou Grant incurre en ofensa pública al escribir un artículo en «La Tribuna», acusando al equipo de fútbol de un colegio local de emplear juego sucio para conseguir sus victorias.

17,50, FESTIVAL TV.

19,00, FUTBOL. ENCUENTRO EN ESPAÑA.

20,00, EL TESTIGO.

21,00, MEMORIAS DEL CINE ESPAÑOL.

22,00, LARGOMETRAJE.

«Secretos»

El banquero y armador de buques William Marlowe ha decidido casar a su hija Mary con un lord inglés. Sin embargo Mary ama a un modesto empleado del armador, llamado John Carlton, quien se ve obligado a emigrar a California para hacer fortuna. Lo que John no espera es que Mary quiere correr junto a él la aventura del lejano Oeste.

23,30, DESPEDIDA Y CIERRE.



PRIMERA CADENA

14,15, CARTA DE AJUSTE.

14,28, APERTURA Y PRESENTACION.

14,30, PROGRAMA REGIONAL SIMULTANEO.

15,00, CRONICA 3.

16,05, LOS VISITANTES.

«Zarko»

Jean-Louis Brosec, un joven mecánico, se estrella con su moto, en las afueras de París, contra un camión. Jean-Louis es llevado al hospital en estado crítico. En Hamburgo, y a la misma hora, Renata Mattiesseen, hija de un conocido armador, sufre una caída de su caballo, que resulta mortal. Los dos jóvenes, y ante la sorpresa de los médicos, experimentan una inesperada mejoría, y en pocas horas son dados de alta. Renata va a París a encontrarse con Jean-Louis

17,00, DESPEDIDA Y CIERRE.

18,15, CARTA DE AJUSTE.

18,30, APERTURA, PRESENTACION Y AVANCE INFORMATIVO.

18,35, LA COMETA BLANCA.

19,00, EL LIBRO GORDO DE PETETE.

19,05, FANTASMAS BAJO LA NORIA.

«Noche de horror»

En el servicio de informaciones de la televisión el locutor previene a los visitantes del castillo de Falkenstein y les invita a comunicar a la policía cualquier movimiento sospechoso que observen. Mientras, el abuelo, que está buscando el libro de las fórmulas mágicas, es hallado por los chicos en un lugar que parece debió ser una salida de emergencia en tiempos de asedio. Lo más importante, sin embargo, es que ha encontrado la fórmula que les permitirá volver a su antiguo estado a los tres personajes.

19,35, INFORMATIVO JUVENIL.

20,00, MANO A MANO.

21,00, TELEDIARIO.

21,35, LAPIZ Y PAPEL.

22,40, LAS TRIBULACIONES DEL JUEZ FRANKLIN.

«Democracia contra tiranía»

El juez Franklin es acusado por sus hijos y la señora McClellan de tiranía, por oponerse a que ésta lleve un pequeño gato a casa, a que Roberta se marche a un apartamento a vivir con una amiga y a que Oliver continúe en el mismo colegio.

23,10, BLANCO Y NEGRO.

23,40, AL CIERRE.

23,55, DESPEDIDA.

SEGUNDA CADENA

19,30, CARTA DE AJUSTE.

19,43, APERTURA Y PRESENTACION.

19,45, NOTICIAS 2.

20,00, AVENTURAS DEL SUPER RATON.

20,30, CORTOMETRAJE.

21,00, CINE CLUB.

«Bienvenido, mister Marschal»

La vida cotidiana de un pueblecito español llamado Villar del Río se ve interrumpida por la inesperada llegada de un alto funcionario que les comunica una grata noticia: la próxima visita de los representantes norteamericanos encargados del famoso Plan Marschal de ayuda para la recuperación europea.

22,35, HORIZONTALES.

23,15, NOTICIAS 2.

23,30, POLIDEPORTIVO.

ALDI
el estilo diferente y los precios más bajos

GRAN OFERTA ALDI

DEL 14 AL 26 DE SEPTIEMBRE DE 1981

| | P.V.P. |
|---|--------|
| Aceite de Oliva de 0,4° los «Arcos», Grrf. 5 l. | 799 |
| Aceite Girasol «Aresol», de litro | 134 |
| Nescafé normal de 200 gramos | 380 |
| Nescafé Descafeinado de 200 gramos | 440 |
| Cola-Cao de 1.200 gramos | 299 |
| Leche en polvo «Molico», de 250 gramos | 119 |
| Galletas M.ª Ilustrada Fontaneda, de 1 kilo | 155 |
| Galletas Artinata de Artiach, 520 gramos | 140 |
| Quesitos desnatados «Bonsi» | 56 |
| Chocolate «Blanco y Negro» leche, de 150 gr. | 26 |
| Miel «San Francisco», jarras de 450 gramos | 149 |
| Tomate frito «Solis», de 275 gramos | 35 |
| Pimientos «Jolly», de 1/4 | 40 |
| Atún claro en aceite «Calvo», de 140 gr. | 52 |
| Almejas «Coral», de 350 gramos | 120 |
| Empanadillas congeladas «La Cocinera», estuche 250 gramos | 88 |
| Anís M.ª Brizard, de litro | 299 |
| Cañac Magno | 325 |
| Agua Font-Vella, de 1,5 | 27 |
| Detergente «Skip», barril de 5 kg. | 505 |
| Detergente «Ese», 75 gramos E-3 | 95 |
| Limpiador «Ten», de litro | 89 |
| Papel higiénico «Inca», cuádruplo | 60 |
| Amoniaco «Gerpa», de litro | 19 |
| Cristalol de 1/2 | 49 |
| Cepillos barrer Lemans | 101 |
| Jabón «Heno de Pravia», lote de dos pastillas 200 gramos y 1-130 gramos | 160 |
| Esponjas de baño «Facilimpio» | 18 |

NOTA: Tenemos a su disposición las secciones de carne y frutas a los precios más bajos.

MARTES
15

PRIMERA CADENA

- 14,15, CARTA DE AJUSTE.
- 14,28, APERTURA Y PRESENTACION.
- 14,30, PROGRAMA REGIONAL SIMULTANEO.
- 15,00, CRONICA 3.
- 16,05, LOS VISITANTES.

«Alambda»

Tras la muerte de Zarko, los dos extraterrestres, Renata y Jean Louis, consideran de la máxima importancia localizar a Hippolyte Durand, el director de cine. Una información sitúa al cineasta en Venecia, adonde sin pérdida de tiempo se dirigen. En la ciudad italiana descubren a otro de los agentes enviados a la Tierra en misión de estudio por el Imperio de los Cuatro Planetas.

- 17,00, DESPEDIDA Y CIERRE.
- 18,15, CARTA DE AJUSTE.
- 18,30, APERTURA, PRESENTACION Y AVANCE INFORMATIVO.
- 18,35, LA COMETA BLANCA.
- 19,00, EL LIBRO GORDO DE PETETE.
- 19,05, UN MUNDO PARA PARA ELLOS.
- 20,00, OBJETIVO.
- 21,00, TELEDIARIO.
- 21,35, 300 MILLONES.
- 22,40, DALLAS.

«La huida»

En el rancho de los Ewing, todo es movimiento preparando el próximo cumpleaños de Lucy a cuya fiesta han sido invitadas numerosas personas y personalidades. Lucy, que ha sido mantenida al margen de los preparativos, está muy enfadada y esto sube de tono al recibir carta de su madre, en la que le explica que ella no le había pedido dinero a su tío J. R.

A la vista de esto ruega a su abuelo como regalo de cumpleaños, invite a su madre pero «Jock» se niega.

- 23,35, AL CIERRE.
- 23,50, DESPEDIDA.

SEGUNDA CADENA

- 19,30, CARTA DE AJUSTE.
- 19,43, APERTURA Y PRESENTACION.
- 19,45, NOTICIAS 2.
- 20,00, LOS CHICOS DEL 47 A.
- 20,30, RETRATO EN VIVO.
- 21,30, ANIMACION PARA ADULTOS. DOCTOR BUHO.
- 21,45, ARRIBA Y ABAJO.

«La señorita Forrest»

Lady Marjorie está haciendo preparativos para ir a Nueva York a ver a su hija y visitar también a algunas amistades en Canadá. Su hijo James se aburre con su empleo en una oficina comercial y su comportamiento indolente preocupa a su madre. Richard Bellamy por su parte da los últimos toques a una biografía de su suegro lord Southwold, que piensa publicar, siendo ayudado por una joven y prudente mecanógrafa la Srta. Forrest. Algunos días después lady Marjorie y su doncella Roberts embarcan en el puerto de Southampton en el transatlántico «Titanic», con destino a Nueva York.

- 22,35, CERAMICA POPULAR ESPAÑOLA.
- 22,45, NOTICIAS 2.
- 23,30, POLIDEPORTIVO.
- 24,00, DESPEDIDA Y CIERRE.

MIERCOLES
16

PRIMERA CADENA

- 14,15, CARTA DE AJUSTE.
- 14,28, APERTURA Y PRESENTACION.

- 14,30, PROGRAMA REGIONAL SIMULTANEO.

- 15,00, CRONICA 3.
- 16,05, LOS VISITANTES.

«Pirvii»

El avión que conduce a Jean Louis y Renata a Africa del Sur, es desviado por una poderosa fuerza de su ruta, una misteriosa voz ordena al capitán de la nave poner rumbo al continente

- 20,30, ¿UN MUNDO FELIZ?

- 21,00, TELEDIARIO.
- 21,35, SESION DE NOCHE.

«El asunto»

Courtney es una muchacha que ha desperdiciado los primeros años de su juventud, sin encontrar al hombre que ella soñaba.

Tal vez la causa sea el ambiente familiar de protección y mimos en que ha estado viviendo

JUEVES
17

PRIMERA CADENA

- 14,15, CARTA DE AJUSTE.
- 14,28, APERTURA Y PRESENTACION.
- 14,30, PROGRAMA REGIONAL SIMULTANEO.
- 15,00, CRONICA 3.
- 16,05, LOS VISITANTES.


«Kyrin»

Recibido el mensaje de Pirvii, sobre el lugar donde se encuentra Kyrin, Jean Louis y Renata se dirigen a Pretoria en Africa del Sur, tras un penoso viaje llegan a una aldea indígena; una gran sorpresa les aguarda, pues el jefe de la tribu y que es considerado como un dios, es el propio Kyrin.

- 17,00, DESPEDIDA Y CIERRE.
- 18,15, CARTA DE AJUSTE.
- 18,30, APERTURA, PRESENTACION Y AVANCE INFORMATIVO.
- 18,35, LA COMETA BLANCA.
- 19,00, EL LIBRO GORDO DE PETETE.
- 19,05, LA BATALLA DE LOS PLANETAS.
- 19,30, EL BOSQUE DE BRENDON.

«La tormenta»

Los chicos siguen sus andanzas por el bosque seguidos por el sargento y sus hombres... El viejo Smokoe Joe los oculta en su cabaña y esto difi-

 **Vea mejor estos programas con un PHILIPS K.12**
Galerías Sta. Columba

americano. El avión toma tierra en Colombia, un helicóptero espera a los dos extraterrestres, que son trasladados a una finca en pleno campo, allí una mujer llamada Antonia les recibe y les anuncia la próxima llegada a Pirvii.

- 17,00, DESPEDIDA Y CIERRE.
- 18,25, CARTA DE AJUSTE.
- 18,30, APERTURA, PRESENTACION Y AVANCE INFORMATIVO.
- 18,35, LA COMETA BLANCA.
- 19,00, EL LIBRO GORDO DE PETETE.
- 19,05, LOS SIETE DE BLAKE.

«Zignus Alfa»

Nuestros amigos, a bordo del «Libertador», la nave espacial abandonada, en su ruta a Zynus Akla (la prisión planetaria de la Confederación) descubren un cerebro electrónico con la facultad de hablar llamado Zen. Gracias a él se van impidiendo en el manejo del vehículo y sofisticado vehículo cósmico y sus peranzas de poder llegar a los compañeros, encerrados en el planeta, han aumentado considerablemente.

- 23,35, AL CIERRE.
- 23,50, DESPEDIDA.

SEGUNDA CADENA

- 19,30, CARTA DE AJUSTE.
- 19,43, APERTURA Y PRESENTACION.
- 19,45, NOTICIAS 2.
- 20,00, EL CASTILLO DE CLOPPA.
- 20,15, ENTRE DOS LUCES.
- 21,00, BALLET.
- 23,15, NOTICIAS 2.
- 23,30, POLIDEPORTIVO.
- 24,00, DESPEDIDA Y CIERRE.


- 20,00, OFICIOS PARA EL RECUERDO.



HOTEL GRAN VIA

FIN DE SEMANA EN SEGOVIA EN EL HOTEL MAS MODERNO Y MEJOR SITUADO (Consulten precios)
Aire acondicionado en todas las habitaciones
Paseo de Ezequiel González
Tel. 42 73 61 (5 líneas)

DE LA SIERRA SEGOVIANA
CELESE
LECHE PASTEURIZADA LA LECHE MAS NATURAL UN PRODUCTO SEGOVIANO AL SERVICIO DE SEGOVIA

 **ESTRENE UN COCHE USADO EN:**
GARAJE SOUSA, S. A.
Ezequiel González, 28 - Tel. 42 84 18
COCHES REVISADOS Y GARANTIZADOS CONDICIONES ESPECIALES

INCAL
AGUA CALIENTE Y CALEFACCION CON TODO TIPO DE COMBUSTIBLES
Pedro de Fuentidueña, 13 SEGOVIA
Teléfonos 429718 423963

culta que el policía los encuentre. Sólo la chica y el fotógrafo se dan cuenta de dónde pueden encontrarse ocultos los muchachos, pero la aparición de una gran tormenta impide que inicien de nuevo la búsqueda.

20,00, **MUSICA, MAESTRO.**

20,25, **VIVIR CADA DIA.**

21,00, **TELEDIARIO.**

21,35, **ESTA NOCHE.**

22,40, **CALDERERO, SASTRE, SOLDADO Y ESPIA.**

Episodio n.º 5

Smiley se entrevista con Jim Prideux quien al principio duda de las verdaderas intenciones de Smiley. Este finalmente va ganando su confianza y conduce la conversación hasta los días en que se montó la operación de Checoslovaquia. Jim fue detenido e interrogado, y naturalmente lo contó todo incluso lo de calderero, sastre, soldado... Finalmente fue interrogado por un hombre que por la descripción que Prideux hace de él, Smiley sospecha que se trata de Karla. Jim Prideux fue liberado y devuelto a Londres. Toby Esterhase le dio algún dinero y le dijo que olvidara el asunto; Bill Haydon, el entrañable y viejo amigo de Prideux, ni siquiera le visitó ni le preguntó cómo le habían ido las cosas. Lo más intrigante del caso es que los rusos conocían de antemano la llegada de Prideux a Checoslovaquia. El movimiento de tropas fue el día anterior al de la llegada de Jim.

23,35, **AL CIERRE.**

23,50, **DESPEDIDA.**

SEGUNDA CADENA

19,30, **CARTA DE AJUSTE.**

19,43, **APERTURA Y PRESENTACION.**

19,45, **NOTICIAS 2.**

20,00, **LAS VIDAS SECRETAS DE WALDO Y KITTY.**

20,05, **LA II GUERRA MUNDIAL. DIARIO DE UN SOLDADO.**

«El último obstáculo: atravesar el Rin»

Las fuerzas americanas habían resistido en Bastogne y convirtieron la batalla de las Ardenas en una huida desordenada del enemigo. Cruzaron el Roer quince kilómetros hacia el interior de Alemania avanzando hacia Renancia. Una carrera de obstáculos: Oberkassel, Urdingen, Remagen.

20,45, **ZARABANDA.**

21,45, **BENNY HILL.**

22,15, **MUSICAL EXPRESS, AMIGOS.**

23,15, **NOTICIAS 2.**

23,30, **POLIDEPORTIVO.**

24,00, **DESPEDIDA Y CIERRE.**



PRIMERA CADENA

14,15, **CARTA DE AJUSTE.**

14,28, **APERTURA Y PRESENTACION.**

14,30, **PROGRAMA REGIONAL SIMULTANEO.**

15,00, **CRONICA 3.**

16,05, **LOS VISITANTES.**

«Memno»

Jean-Louis y Renata se encuentran en Austria, siguiendo la pista a Memno, ésta les conduce a una clínica psiquiátrica, en donde pese a su resistencia son internados como enfermos. Durante uno de los paseos por los jardines de la clínica, J.-Louis descubre a Memno pero no logra entrar en contacto con él: Más tarde el extraterrestre aparece muerto en una de las dependencias de la clínica.

17,00, **VIDA DE ESTUDIANTE**

«Bell y el amor»

La joven Jenni Todd, amiga de la infancia y compañera de colegio de Hart, encuentra en Bell el tono de humor que ella necesita después de su ruptura con Roger, su marido. Pero Bell inter-

preta la actitud de Jenny como una correspondencia a sus sentimientos amorosos.

17,50, **POPEYE.**

19,15, **DIBUJOS ANIMADOS.**

18,30, **AVANCE INFORMATIVO.**

18,35, **LA COMETA BLANCA.**

19,00, **EL LIBRO GORDO DE PETETE.**

19,05, **SPIDERMAN.**

«Como atrapar a una araña»

Persiguiendo a unos delincuentes, el Hombre Araña es herido de gravedad. Cuando se le ingresa en el hospital de la prisión para ser atendido, se ve involucrado en una fuga de presos.

19,30, **BLA, BLA, BLA.**

20,25, **MAS VALE PREVENIR.**

21,00, **TELEDIARIO.**

21,35, **HELTER SKELTER.**

Tercera parte

Charles Manson va a ser juzgado junto con otros cuatro miembros de su «familia» por el asesinato de siete personas, pero el fiscal Bugliasi no tiene todavía las suficientes pruebas para demostrar que Manson fue el inductor de los asesinatos. Al fin se consigue que tres miembros del clan, dos mujeres y un hombre declaren durante el juicio, contra Manson. Las dos jóvenes a cambio de su inmunidad y el muchacho porque no estaba de acuerdo con las teorías de exterminio de Manson.

22,35, **EL ACTOR Y SUS PERSONAJES.**

23,35, **AL CIERRE.**

23,50, **DESPEDIDA.**

SEGUNDA CADENA

14,15, **CARTA DE AJUSTE.**

14,28, **APERTURA Y PRESENTACION.**

14,30, **TENIS.**

Copa Davis: España Hungría.

19,15, **NOTICIAS 2.**

19,30, **LA CLAVE.**

Presentación. Largometraje.

Coloquio. - Tema: «Libelo».

23,45, **NOTICIAS 2.**

24,00, **DESPEDIDA Y CIERRE.**



PRIMERA CADENA

10,45, **CARTA DE AJUSTE.**

10,59, **APERTURA Y PRESENTACION.**

11,00, **SABADABADA.**

13,00, **CONCIERTO.**

14,00, **INFORMATIVO.**

15,30, **LOS PICAPIEDRA.**

Pablo descubre sus dotes de poeta, lo que enfurece a Pedro, hasta que decide asociarse con él poniéndoles música para comercializar sus canciones con lo que esperan ganar dinero y fama.

16,00, **PRIMERA SESION.**

«La selva blanca»

En una plantación de California, vive el juez Miller, con sus dos hijas, Mollis y Alicia, poseedores de un hermoso perro lobo llamado Buck, compañero inseparable de las dos niñas y puede decirse que, por su bondad e inteligencia, un miembro más de la familia. Una noche, Manuel, sirviente mejicano de la casa, rapta al animal y lo vende a buen precio a un traficante de perros de tiro, para los buscadores de oro que, por aquellas fechas y en aluvión, se dirigen hacia las heladas tierras de Kondike.

17,45, **APLAUSO.**

19,15, **VACACIONES EN EL MAR.**

«La esposa del mayor»

Un millonario norteamericano, Mason Fleers, aprovecha la estancia de un magnate árabe en el «Princesa» para tratar de conseguir una exclusiva especial sobre la producción petrolífera del pequeño país árabe, para ello invita a bordo a cincuenta de sus vendedores y contrata al famoso grupo de las Dallas Cowboys Cheerleaders. El príncipe accede a las concesiones solicitadas pero exige como condición casarse con una de las componentes del grupo «Dallas», de la que se ha enamorado.

20,30, **DOCUMENTAL.**

21,00, **NOTICIAS.**

21,20, **INFORME SEMANAL.**

22,05, **SABADO CINE.**

«Abdicación»

En 1654, la reina Cristina de Suecia, convertida al catolicismo abdicó en su primo Charles y emprende el camino de Roma con el propósito de ser acogida por el Papa. El colegio cardenalicio, que no está muy convencido de la sinceridad de esta conversión, encarga al cardenal Azzolino que investigue los verdaderos motivos de la espectacular decisión, que ha conmovido a Europa. El cardenal somete a Cristina a un verdadero interrogatorio, en el que la vida de ésta va surgiendo a retazos.

23,55, **DESPEDIDA.**

SEGUNDA CADENA

15,15, **CARTA DE AJUSTE.**

15,28, **APERTURA Y PRESENTACION.**

15,30, **FLASH GORDON.**

«El monstruo del glaciar»

Flash Gordon y la reina Fria se introducen en los dominios de los hombres gigantes para rescatar a sus amigos que se encuentran prisioneros.

16,00, **TENIS.**

18,30, **TODAS LAS CRIATURAS GRANDES Y PEQUEÑAS.**

19,15, **TOME LA PALABRA.**

20,00, **IMAGENES.**

20,45, **LA CASA DEL TERROR.**

«Las dos caras del mal»

El matrimonio Lewis, junto con su hijo David, salen de vacaciones, pasados unos minutos, un hombre les hace señas para que paren y les ruega le permitan subir. Martin Lewis, momentos después es atacado por la espalda y el coche se estrella. Las consecuencias del accidente, un hombre muerto y otro herido, llevan a la señora Lewis a una dramática confusión.

21,30, **ENCUENTROS CON LAS LETRAS.**

22,45, **SOMBRA DE GREENE.**

«Dos buenas personas»

El banco de un parque es el lugar de encuentro de una madura pareja. El está casado con una ex-modelo de alta costura, que no se resigna a envejecer. El marido de ella es un individuo de gustos equivocados. La pareja hace un intercambio de sus frustraciones y en ese breve encuentro en el banco de un parque hay la nostalgia de un idilio ya imposible.

23,45, **DESPEDIDA Y CIERRE.**



MUEBLES
CRISTOBAL - Decoración

- * La más amplia gama en mobiliario y puertas
- * Mueble auxiliar para regalo

General Santiago, 6

Teléfono 420494

Cómo mejorar la aptitud física de la mujer en sólo 12 minutos

El Consejo Superior de Deportes, a través de la Dirección de Promoción, ha editado un interesante folleto, en gran formato, bajo el título de «Cómo mejorar la aptitud física de la mujer en sólo doce minutos», que contiene unos consejos muy fáciles de poner en práctica, a la vez que unas tablas de gimnasia adecuadamente explicadas con texto y con expresivos dibujos. Todo ello dentro de la habitual campaña «Deporte para todos». Y ante ese interés que creemos tienen estos consejos, les ofrecemos especialmente a nuestras lectoras, con la invitación de que les pongan en práctica para el buen mantenimiento de su forma física.

El método que le vamos a exponer tiene como finalidad el mejoramiento de su condición física, por medio de una serie de ejercicios sencillos desarrollados con una intensidad creciente. Está derivado del método de Gimnasia Básica de la Real Fuerza Aérea Canadiense.

pudiéndolo hacer en su casa a la hora del día que más cómodo le resulte.

PROGRAMA DE EJERCICIOS A DESARROLLAR

Los ejercicios a realizar son lo que se encuentran debidamente seleccionados por orden de intensidad en cuatro grados con diez ejercicios cada uno, siendo ejecutados en un mismo orden y de forma progresiva. Para comenzar el programa siga las instrucciones siguientes:

Comience por el grado I, nivel 1, realizando las repeticiones que se le indican en el cuadro, durante tres a cinco días por semana. Si le resulta fácil pase al nivel 2, permaneciendo en él hasta que lo domine; pase posteriormente al 3 y continúe así hasta llegar al 12. El paso de uno a otro nivel lo marcará usted mismo, según sus posibilidades, aunque se le recomienda que permanezca una semana en cada nivel.

Al finalizar el grado I pase al II, continúe progresando hasta completar los cuatro grados, siguiendo las normas que le hemos dado anteriormente.

Si algún nivel le resulta difícil, disminuya las repeticiones y continúe de forma paulatina hasta que llegue a alcanzar las repeticiones que se le marcan para este nivel; vaya progresando paulatinamente hasta completar uno por uno los niveles.

COMO CONTROLAR SU ESFUERZO

Finalizada la sesión, tómese al nivel del corazón, muñeca, o en las arterias situadas a ambos lados del cuello, las pulsaciones durante quince segundos multiplicando el resultado por cuatro: éstas serán sus pulsaciones en un minuto.

El número máximo de pulsaciones no ha de rebasar las doscientas, menos su edad; pongamos un ejemplo: si usted tiene cuarenta años, y de acuerdo con la normativa que le hemos dado, no deberá rebasar las 160 pulsaciones por minuto (200 — 40 años) = 160 pulsaciones.

¡¡NO OLVIDE QUE EN LA COMBINACION DEL EJERCICIO CON UNA DIETA EQUILIBRADA ESTA LA CLAVE DEL EXITO!!

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

A todas las personas de cualquier edad y condición física.

¡¡Usted es el objetivo!!

¿HAY QUE TOMAR ALGUNA CLASE DE PRECAUCIONES AL COMENZAR EL METODO?

Si; aquellas que nos dicte el sentido común, aunque es recomendable que antes de iniciar el programa realice una visita a su médico.

BENEFICIOS QUE PRODUCE EN SU ORGANISMO

Entre otros, los siguientes:

- a) Le permitirá retrasar la aparición de la fatiga durante un mayor espacio de tiempo.
- b) Podrá contrarrestar en mayor medida las tensiones producidas en la vida moderna.
- c) El volumen de su corazón alcanzará un nivel más alto, lo que aumentará el rendimiento en sus ocupaciones diarias.
- d) Se producirá una menor acumulación de grasas en su organismo, dándole una mayor soltura y ligereza en las acciones que ejecute en su vida cotidiana.
- e) Su personalidad se verá acrecentada en mayor medida.

TIEMPO DIARIO DE DEDICACION

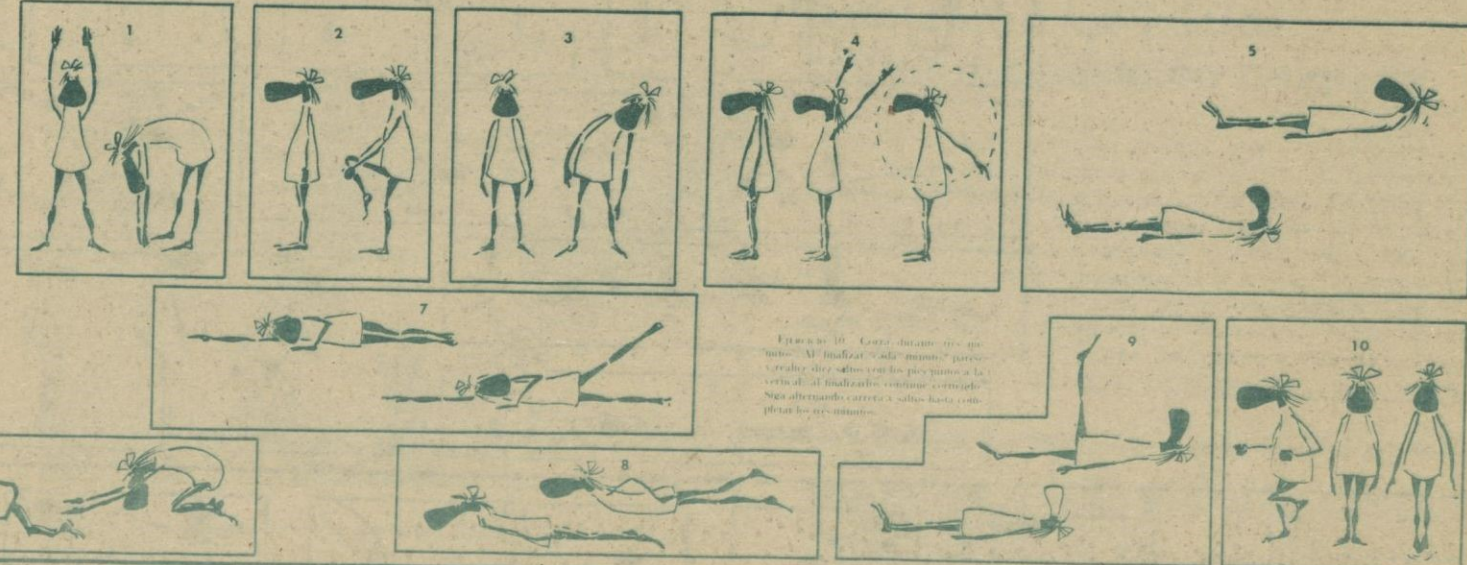
El tiempo a emplear es realmente muy poco, tan sólo doce minutos algunos días a la semana, no necesitándose un gran espacio para realizarlo, ni material costoso,



GRADO I

| Nivel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

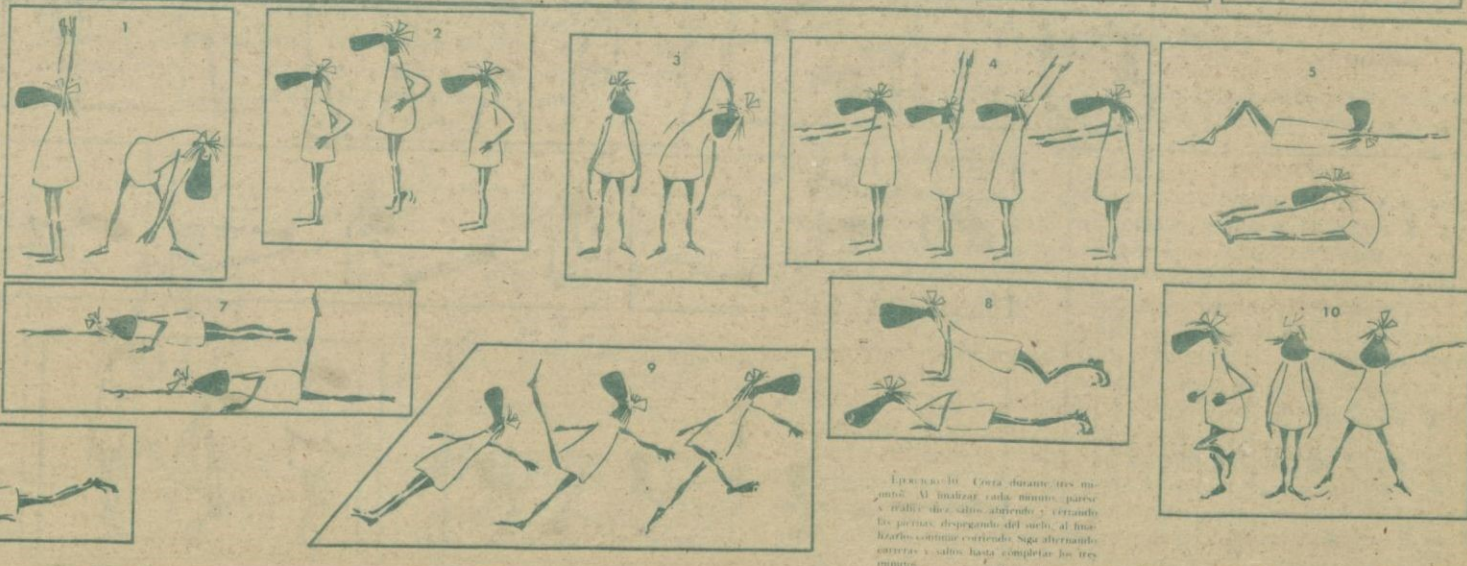
Minutos por sesión: 2 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1



GRADO II

| Nivel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

Minutos por sesión: 2 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1



Las olas producirán energía eléctrica a precio de competencia a finales de esta década

Madras, India (Crónica especial para IPS, por Robert Burgess).— Las centrales eléctricas movidas por las olas serán competitivas a finales de la presente década.

Con motivo del simposium celebrado en esta localidad por el Comité de Ciencias y Tecnología para los países en desarrollo, bajo el título de «Opciones Energéticas», el ingeniero de la Lockheed Missiles and Space Company, Thomas Higgins, manifestó que los actuales problemas energéticos con los que se enfrentan dichos países, podrían quedar resueltos de esta forma.

Higgins manifestó que los costes de instalación por kilowatio de potencia oscilan entre los 3.000 y 6.000 dólares, lo que no se diferencia gran cosa de las centrales térmicas. Pero la ventaja de las centrales marinas está en que su consumo de combustible es cero una vez que se encuentran instaladas, mientras que a las térmicas hay que alimentarlas con Fuel-oil, cuyo precio es cada vez más alto.

Tal y como se hallan concebidas actualmente, las centrales eléctricas marinas podrán tener una potencia de 2 megawatts, suficientes para el abastecimiento eléctrico de medio millón de personas.



ATILANO SOTO

DELEGADO DE EDUCACION Y CIENCIA



— ¿Cuál es el porcentaje de no escolarización de niños segovianos en edad escolar?

— En el nivel obligatorio de escolarización, de 6 a 14 años, no hay prácticamente niños segovianos sin escolarizar, ni en la capital ni en la provincia. Se trata de una escolarización, pues, al cien por cien, prácticamente. En el nivel no obligatorio de preescolar, párvulos de 4 y 5 años, la tasa de escolarización se aproxima igualmente a niveles ideales, un 90% más o menos. La tasa de escolarización de niveles no obligatorios no gratuitos de Enseñanzas Medias (Bachillerato y Formación Profesional) y que hace referencia a niños entre 14 y 18 años, es francamente alta en nuestra provincia, pues se acerca al 60%.

Las tasas de escolarización son cuantitativamente buenas y cua-

litativamente con tendencia firme y progresiva de perfeccionamiento. De un 80% de mala escolarización y 20% de buena escolarización, hace cinco años, se han invertido los términos en la actualidad: 80% de buena escolarización y 20% de escolarización deficiente.

— ¿Qué diferencias básicas se encuentra entre la actual EGB y Enseñanza Media y las anteriores a la Ley General de Educación?

— La actual Enseñanza General Básica ha mejorado y aumentado en calidad y cantidad sus programas, sus contenidos y sus objetivos. Anteriormente los estudios primarios terminaban a los 11 años, y mediante una prueba de ingreso, se accedía al Bachillerato Elemental que duraba cuatro años y en el que se cursaban enseñanzas medias generalizadas. Este Bachillerato Elemental desgajado de la Enseñanza Media antigua se ha incorporado en alguna medida a los estudios básicos primarios, haciendo de la actual EGB un ciclo de 6 a 14 años y más cualificado, al recabar para sí contenidos y programas y objetivos superiores.

Esta ventaja ha provocado, sin embargo, alguna dificultad, sobre todo en la 2.ª Etapa de EGB, que dentro de su espíritu generalista, admite una especificación por áreas que, simultáneamente exige una preparación específica del profesorado y de los instrumentos pedagógicos y educativos.

El Bachillerato ha quedado capidismuido, y sobre todo faltó de definición y de identidad; si a ello unimos la masificación, la extensión, un tanto indiferenciada, habremos llegado a una situación bastante absurda: un nivel de Enseñanzas Medias víctima de la inflación, achatado por abajo e invadido por arriba (COU) curso a caballo de la Enseñanza Media y de la Superior o Universitaria.

— ¿Cuál es la perspectiva de la proyectada Reforma de las Enseñanzas Medias?

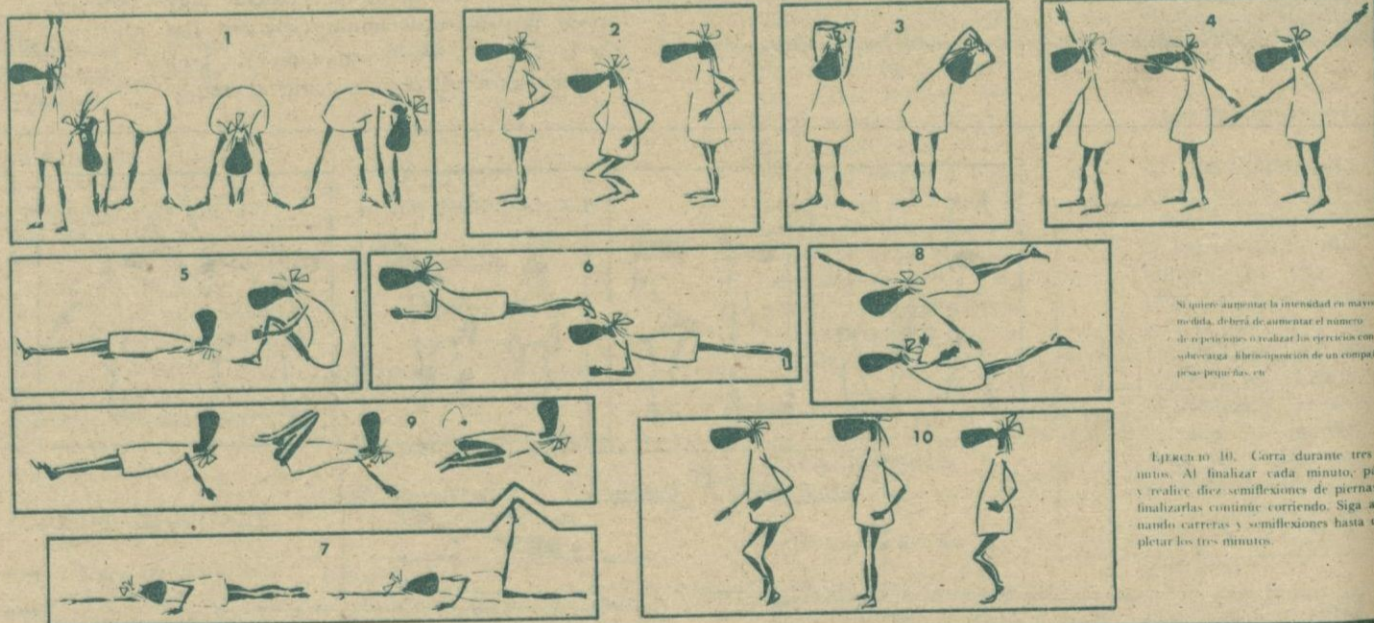
— La estructura y objetivos de nuestro actual sistema educativo proceden de la LGE del año 1970. Necesitan una reflexión en profundidad y una adaptación a unas exigencias sociales de una sociedad transformada ya en muchos aspectos y con necesidades de renovación en otros. Básicamente se pretende presentar una oferta conveniente para los que concluyen el nivel de EGB con resultados no satisfactorios, dando una salida académica y profesional al fracaso escolar ya desde el primer nivel.

En segundo lugar, se pretende arbitrar el carácter adecuado, unificado o polivalente del primer Ciclo de Enseñanza Secundaria, así como la más razonable organización y presentación de los contenidos y objetivos, así como un Bachillerato Superior más diversificado que el actual. Asimismo la Reforma encara el problema de la organización flexible de la Enseñanza Técnica y Profesional y el de su coordinación con el mundo Empresarial, Profesional y Laboral.

B. GARCIA SÍSTAC

GRADO III

| GRADO III | | EJERCICIOS | | | | | | | | | |
|-----------------------|----|------------|----|----|----|----|----|----|----|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Nivel | | | | | | | | | | | |
| 1 | 10 | 11 | 6 | 12 | 6 | 1 | 10 | 11 | 1 | | |
| 2 | 11 | 12 | 8 | 13 | 8 | 2 | 11 | 12 | 2 | | |
| 3 | 12 | 13 | 10 | 14 | 10 | 3 | 12 | 13 | 3 | | |
| 4 | 13 | 14 | 12 | 15 | 12 | 4 | 13 | 14 | 4 | | |
| 5 | 14 | 15 | 14 | 16 | 14 | 5 | 14 | 15 | 5 | | |
| 6 | 15 | 16 | 16 | 17 | 16 | 6 | 15 | 16 | 6 | | |
| 7 | 16 | 17 | 18 | 18 | 18 | 7 | 16 | 17 | 7 | | |
| 8 | 17 | 18 | 20 | 19 | 20 | 11 | 17 | 18 | 8 | | |
| 9 | 18 | 19 | 22 | 20 | 22 | 12 | 18 | 19 | 9 | | |
| 10 | 19 | 20 | 24 | 21 | 24 | 13 | 19 | 20 | 10 | | |
| 11 | 20 | 21 | 26 | 22 | 26 | 14 | 20 | 21 | 11 | | |
| 12 | 21 | 22 | 28 | 23 | 28 | 15 | 21 | 22 | 12 | | |
| Minutos por ejercicio | | 2' | | 2' | 1' | 1' | 2' | 1' | 1' | | |

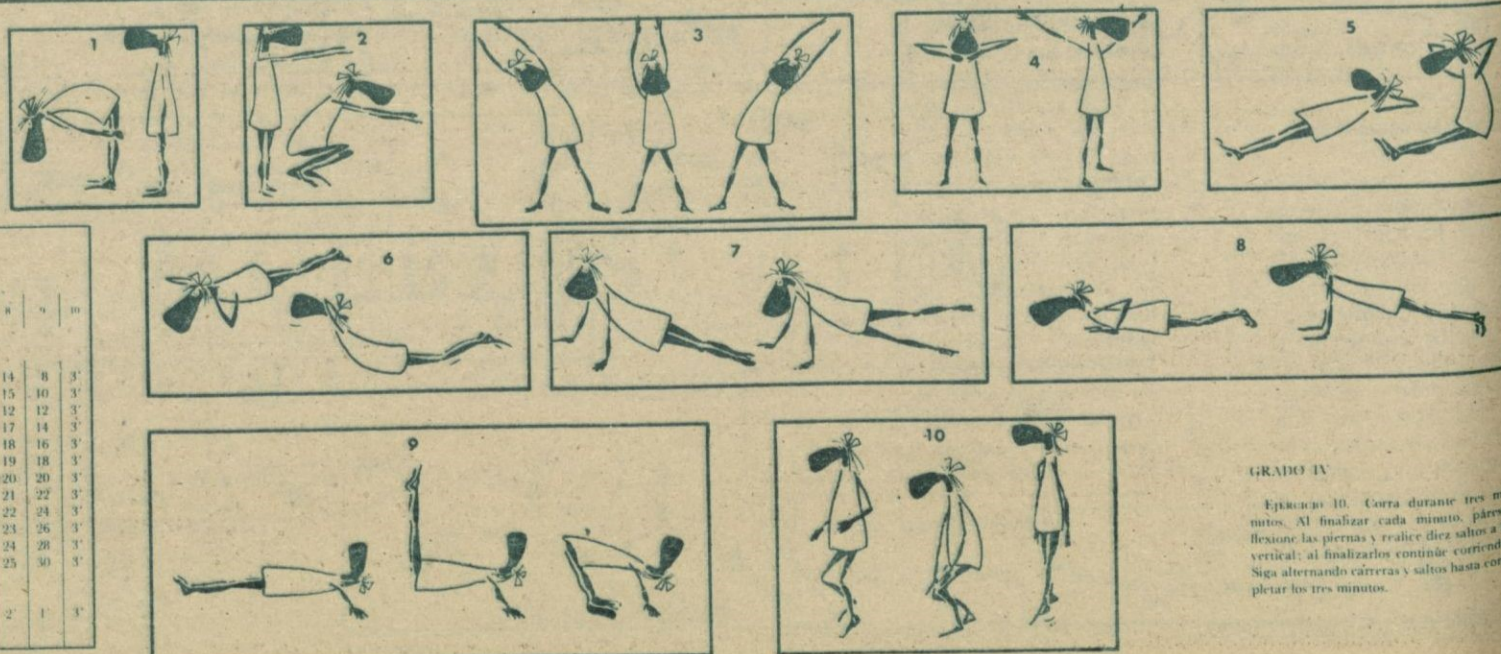


Si quiere aumentar la intensidad en mayor medida, deberá de aumentar el número de repeticiones o realizar los ejercicios con subcarga. Alternativamente de un completo peso propio, etc.

Ejercicio 10. Corra durante tres minutos. Al finalizar cada minuto, párese y realice diez semiflexiones de piernas; al finalizarlas continúe corriendo. Siga alternando carreras y semiflexiones hasta completar los tres minutos.

GRADO IV

| GRADO IV | | EJERCICIOS | | | | | | | | | |
|-----------------------|----|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Nivel | | | | | | | | | | | |
| 1 | 14 | 11 | 8 | 14 | 24 | 25 | 25 | 14 | 8 | 3' | |
| 2 | 15 | 12 | 10 | 15 | 25 | 26 | 26 | 15 | 10 | 3' | |
| 3 | 16 | 13 | 16 | 16 | 26 | 27 | 27 | 16 | 12 | 3' | |
| 4 | 17 | 14 | 14 | 17 | 27 | 28 | 28 | 17 | 14 | 3' | |
| 5 | 18 | 15 | 16 | 18 | 28 | 29 | 29 | 18 | 16 | 3' | |
| 6 | 19 | 16 | 18 | 19 | 29 | 30 | 30 | 19 | 18 | 3' | |
| 7 | 20 | 17 | 20 | 20 | 30 | 31 | 31 | 20 | 20 | 3' | |
| 8 | 21 | 18 | 22 | 21 | 31 | 32 | 32 | 21 | 22 | 3' | |
| 9 | 22 | 19 | 24 | 22 | 32 | 33 | 33 | 22 | 24 | 3' | |
| 10 | 23 | 20 | 26 | 23 | 33 | 34 | 34 | 23 | 26 | 3' | |
| 11 | 24 | 21 | 28 | 24 | 34 | 35 | 35 | 24 | 28 | 3' | |
| 12 | 25 | 22 | 30 | 25 | 35 | 36 | 36 | 25 | 30 | 3' | |
| Minutos por ejercicio | | 2' | | 2' | 1' | 1' | 2' | 1' | 1' | | |



Ejercicio 10. Corra durante tres minutos. Al finalizar cada minuto, párese, flexione las piernas y realice diez saltos a la vertical; al finalizarlos continúe corriendo. Siga alternando carreras y saltos hasta completar los tres minutos.