

# GALERÍA

NADIE SE BURLA DEL QUE SE RÍE DE SÍ MISMO

Gaceta Nº 107 - Junio de 2009



**¡;HOLA!!**

**Manuel Navarro Luna,  
Cuba ( 1894 - 1966 )**

El 29 de agosto de 1894, en el poblado de Jovellanos, Matanzas (Cuba), nació Manuel Navarro Luna, quién llegó a destacar como poeta. En 1915

publicó sus primeros versos. Ingresó después en un grupo literario y en 1919 publicó su primer libro *Ritmos dolientes* y con el dinero que obtuvo le compró una casa a su madre. Con el curso de los años publicó otros libros, entre ellos *Corazón Abierto*, en 1922; *Refugio*, en 1927; *Surco* en 1928; *Siluetas Aldeanas*, en 1929; *Cartas de la Ciénaga*, en 1932; *Pulso y Onda*, en 1936; *La Tierra Herida*, en 1943. Su muerte se produjo en La Habana el 15 de junio de 1966. He aquí algunos fragmentos de su obra:

Soñar es andar. Soñar  
puede cualquier peregrino  
Pero hay que tener camino  
para poder caminar  
Más que los pies para andar  
y los ojos para ver,  
lo que hace falta tener  
es camino, duro o blando,  
para poder ir cantando  
hacia el nuevo amanecer.

El que sabe caminar,  
caminando siempre llega.  
Hasta la paloma ciega sabe a su nido volar.

Mas no puedes descansar  
por muchos que sean tus años;  
por hondos que sean los daños  
del camino que te dejo,  
y del que nunca me alejo  
aunque todos me abandonen,  
pues para el camino joven  
ningún caminante es viejo.

Tienes que escoger tu muerte  
como se escoge una flor.

Y verás que hasta el dolor  
puede ser la mejor suerte.  
El pecho, mientras más fuerte,  
más tiene que trabajar  
vida y muerte, para dar  
su flor al camino pulcro  
y que pueda su sepulcro,  
siendo sepulcro, brillar.

## Lo bueno, lo malo y lo feo del colesterol

Avena, jugo de granada, omega 3, dieta, ejercicio, estatinas... y sigue creciendo el arsenal para combatir la subida del colesterol. Pero lo que funciona para unos puede no ser efectivo para otros. Demasiado colesterol malo circulando con la sangre puede depositarse en las paredes de las arterias, especialmente en las que irrigan al corazón y al cerebro, y causar infartos y derrames cerebrales.

El colesterol lo produce de manera natural el hígado, y no todo es malo acerca de él. El cuerpo lo usa para construir células saludables y hormonas vitales, así como para formar la capa protectora de los nervios. Sin embargo, existe una diferencia entre el colesterol que produce el cuerpo y el que proviene del proceso de los alimentos. Además, tenemos el colesterol malo o de baja densidad (LDL) y el bueno o de alta densidad (HDL). El HDL es el encargado de evitar que el colesterol malo se adhiera a las arterias y las obstruya. Por eso, un bajo nivel de HDL merece también cuidado para prevenir el riesgo de enfermedades coronarias. La inactividad, la obesidad y las dietas poco saludables contribuyen a subir el LDL y a bajar el HDL.

Si una persona ha hecho cambios en su estilo de vida y sus niveles de colesterol no muestran mejoría, es posible que haya que considerar el uso de las estatinas, lo más utilizado para este tipo de padecimiento. Casi siempre hay que tomarlas indefinidamente, aunque pueden producir efectos secundarios relacionados con el funcionamiento del hígado.

El descontrol del colesterol puede comenzar también en las personas de edad avanzada. La medicina alternativa cuenta con una lista amplia de recursos naturales para bajar el colesterol, entre las que se mencionan la alcachofa, el agua de berenjena, la cebada, el ajo, la avena y el jugo de granada, entre otros. Pero los científicos solo están seguros de los beneficios antioxidantes de las frutas, que protegen al organismo de los cambios relacionados con la edad y proporcionan cierta protección al corazón. Para el control del colesterol, los especialistas recurren además al omega 3. Lo importante es que cualquier recurso que se utilice para bajar el colesterol tenga la aprobación de su médico.

Club del Libro en Español - Palacio de las Naciones, Oficina E-1026, primer piso, puerta 40; ☎ 022 917-4839

Sitio web: [www.clubdellibro.org](http://www.clubdellibro.org) – Correo electrónico: [clublibro@hotmail.com](mailto:clublibro@hotmail.com)



Esto sucedió en el año 1835. Según los historiadores, el profesor inglés Rowland Hill, que viajaba por Escocia se quedó a descansar en una posada. Mientras se calentaba ante la chimenea, llegó el cartero a entregar una carta a la posadera. Ella tomó la carta, la examinó y la devolvió al cartero porque «como somos pobres, no podemos pagar el importe. Por favor, devuélvala al remitente». Al oír aquello, Hill, movido por un impulso de generosidad, ofreció al cartero el importe de la misiva, para que la buena mujer pudiera enterarse de lo que decía.

Después de este suceso Hill escribe un folleto en donde propone el pago previo de la correspondencia. Esta propuesta es aceptada. Los sobres timbrados y los sellos adhesivos los emitiría el Gobierno. Se decretó que los sellos se pondrían en circulación el día 6 de mayo del año 1840.

Así nace el primer sello postal del mundo, **el famoso Penny Black de la Reina Victoria**. Hill dibujó el perfil de la Reina, la palabra *Postage* en la parte superior y *One Penny* (un penique) en la inferior. Omitió el nombre del país porque consideró que la efigie de la Reina bastaba para identificarlo.

El día 8 de mayo del mismo año se puso a la venta el sello de dos peniques, en color azul. El nuevo sistema postal dio unos resultados asombrosos, tanto que se triplicó el número de cartas en una semana. Sólo el primer día de venta al público se vendieron 60 000 ejemplares de estos sellos. A la vista de todo ello Rowland Hill fue nombrado director de Correos del Reino Unido, dedicando el resto de su vida a realizar ampliaciones y mejoras en los servicios postales. El nuevo sistema encontró rápida aceptación en otros países y a los pocos años estaba ya generalizado internacionalmente.

## De / Negaciones (de Mario Trejo)

Reflexión acerca de una reflexión imposible  
Imposibilidad de reflexionar sobre lo no reflexionado  
aún

El blanco del papel  
no su blancura  
el vacío del papel  
el abismo

Una franja apenas como un precipicio  
Un precipicio como una herida en el  
lenguaje  
Palabras que son los labios de esta herida  
Abismo blanco

Palabras al borde del abismo  
Palabras que se niegan a caer  
Palabras llenas de miedo  
Terror del silencio  
Tortura por el silencio  
Palabras que se niegan a ser

Salto sobre el abismo  
Me convierto en sutura  
Soy  
finalmente  
gracias a este salto  
heroico, ciego, loco, inútil  
He cerrado mis ojos como si me los arrancase  
Ocurre, sin embargo, que puedo flotar sobre el abismo  
Bailo sobre las aguas del vacío  
Anulo la gravedad  
Es la condena eterna  
Es tal vez el infierno  
Hablo pero no aúllo  
Tal vez no soy ni sea  
Pero me siento ser.  
Vale.



Un par de monjas llaman a la puerta de una casa  
y les abre una niña.

- ¿Nos podrían dar algo para el asilo?
- Sí, como no. ¡¡Abueloooo!!

Estaba una niña lavando un gato y pasa una señora y le  
dice:

- Pero niña, ¿qué haces lavando un gato? ¿No sabes que se puede morir?
  - Mi gato no se va a morir porque es muy fuerte.
- Al rato pasa de nuevo la señora y encuentra a la niña llorando.
- ¿Por qué lloras?
  - Porque se me ha muerto el gato.
  - ¿No te dije que se podía morir?
  - Sí, pero no fue por lavarlo, fue al exprimirlo.

Un hombre llama por teléfono a una casa:

- ¿Aló? ¿Ya llegó Julio?
- No señor, aquí todavía estamos en mayo.

EXPOSICIÓN COLECTIVA DE ARTES PLÁSTICAS 2009  
HOMENAJE A JOSÉ MARÍA SERT

Bases de participación

El Club del Libro en Español de las Naciones Unidas en Ginebra organiza la Exposición Colectiva de Artes Plásticas 2009, Homenaje a José María Sert, en el Palacio de las Naciones (Ginebra), del 23 de noviembre al 4 de diciembre de 2009. La inscripción podrá formalizarse desde el 1 de junio hasta el 15 de septiembre de 2009.

1. PARTICIPANTES

Podrán participar en la Exposición los miembros del Club, los funcionarios internacionales domiciliados en cualquier país, así como toda persona relacionada por algún concepto con el Club. Sólo los miembros del Club podrán participar en ediciones sucesivas.

2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

- Hay total libertad en la utilización de los medios artísticos. Los creadores plásticos pueden presentar sus proyectos en pintura, escultura, gráfica, cerámica, medios mixtos, objetos, instalación, fotografía, arte digital, o combinación de medios y técnicas contemporáneas y tradicionales.
- Las aportaciones pueden ser individuales o colectivas.
- En cuanto al tamaño de cada proyecto, éste debe estar en función del medio utilizado y la intencionalidad conceptual del artista, siempre y cuando se ajuste a las condiciones de la sala. Como indicación, cada artista dispondrá de un máximo de 3 paneles de 2 x 1m o del espacio que éstos delimitan.
- Las obras serán de temática libre para todas las especialidades.
- El Comité de Selección se reserva el derecho de aceptación de las obras.

3. DOCUMENTACIÓN REQUERIDA

Los artistas deberán presentar la siguiente documentación en carpeta A4:

- Curriculum vitae artístico
- Formulario de participación firmado y debidamente cumplimentado con los datos informativos para el catálogo
- Fotografías de las obras que se presentan a la exposición.

El Comité del Club del Libro no tomará en consideración las candidaturas presentadas con posterioridad al 15 de septiembre de 2009.

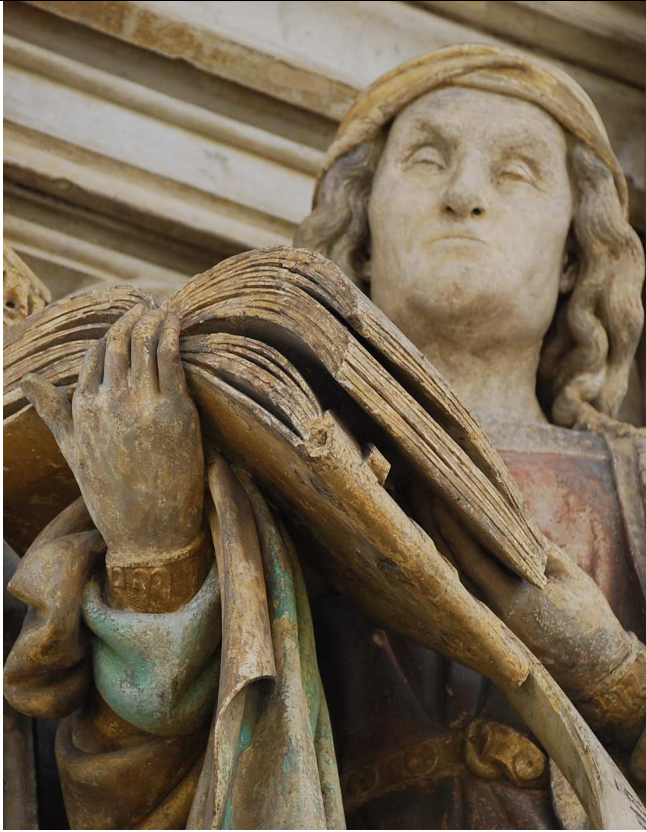
La firma del artista en el formulario de participación significa la aceptación de las presentes bases.

4. CONDICIONES DE LA EXPOSICIÓN

- El diseño y la dirección del montaje estarán a cargo del Club del Libro. Cada expositor, o la persona por él designada, deberá instalar sus obras -previa y debidamente montadas- el lunes 23 de noviembre, entre las 9.00 y las 13.00 horas, en la sala. Los artistas respetarán el espacio asignado por el Club.
- El embalaje, transporte y seguros de las obras seleccionadas para participar en la exposición serán responsabilidad de los participantes. El Club declina toda responsabilidad por cualquier daño que puedan sufrir.
- No se permitirá la retirada de las obras durante todo el período de exposición.
- Las obras deberán ser retiradas el viernes 4 de diciembre antes de las 13.00 horas. Los artistas que intervinieron en el montaje de sus obras deberán igualmente encargarse del desmontaje de las mismas. El Club no se responsabilizará ni se hará cargo de las obras no retiradas en el plazo estipulado.

5. La Exposición se inaugurará el martes 24 de noviembre a las 18.00 horas. Las obras estarán expuestas en la mezzanine del segundo piso del edificio E del Palacio de las Naciones, del 23 de noviembre al 4 de diciembre de 2009.

Nota: Será de la exclusiva incumbencia de los participantes el pago de los derechos de aduana a la entrada o salida de las obras de cualquier país y, concretamente, de Suiza.



## CURIOSIDADES

El papel de arroz no está hecho de arroz. Su ingrediente principal es la médula de un pequeño árbol de nombre común: planta del papel de arroz (*Tetrapanax papyriferum*), originario del sur de China y Taiwán. De la médula de la planta se obtiene el denominado "papel de arroz", con el que se confeccionan flores artificiales en China; también se utiliza en Viet Nam para la envoltura de los rollitos de primavera; es perfectamente comestible.

*Los delfines duermen con la mitad del cerebro despierto. Su respiración es un acto voluntario y no reflejo como en el ser humano. Si el animal no respira, se muere, por eso este mamífero ha desarrollado un mecanismo de adaptación que le permite "apagar" uno de sus hemisferios cerebrales para poder ejercer control sobre sus funciones vitales, en particular la respiración. Los delfines dormidos se pueden ver a veces flotando en la superficie del mar, con un ojo abierto, y una aleta que sobresale. Al rato, cambian de postura, "desconectan" la otra mitad del cerebro y cierran el otro ojo.*

Ω Ω Ω Ω Ω Ω Ω Ω Ω

Sueño con claustros de mármol  
Donde en silencio divino  
Los héroes, de pie, reposan:  
¡De noche, a la luz del alma,  
Hablo con ellos: de noche!  
Están en fila: paseo  
Entre las filas: las manos  
De piedra les beso: abren  
Los ojos de piedra: mueven,  
Los labios de piedra: tiemblan  
Las barbas de piedra: empuñan  
La espada de piedra: lloran:  
¡Vibra la espada en la vaina!  
Mudo, les beso la mano.  
¡Hablo con ellos, de noche!

Están en fila: paseo  
Entre las filas: lloroso  
Me abrazo a un mármol: «¡Oh mármol,  
Dicen que beben tus hijos  
Su propia sangre en las copas

Venenosas de sus dueños!  
¡Que hablan la lengua podrida.  
De sus rufianes! ¡Que comen  
Juntos el pan del oprobio,  
En la mesa ensangrentada!  
¡Que pierden en lengua inútil  
El último fuego!: ¡Dicen,  
Oh mármol, mármol dormido,  
Que ya se ha muerto tu raza!»

Échame en tierra de un bote  
El héroe que abrazo: me ase  
Del cuello: barre la tierra  
Con mi cabeza: levanta  
El brazo, ¡el brazo le luce  
Lo mismo que un sol!: resuena  
La piedra: buscan el cinto  
Las manos blancas: ¡del soco  
Saltan los hombres de mármol!

**JOSÉ MARTÍ**

(28 de enero de 1853 – 19 de mayo de 1895)

Un bebé cocodrilo le pregunta a su papá: — Papá, ¿algún día tendré mucho dinero? — Sí, hijo mío, ¡cuando seas billetera!

**Y CON ESTA PINCELADA DECIMOS: ¡HASTA SEPTIEMBRE!**

**¡FELIZ VERANO A TODOS!**