



Filatelía

Novedades de Francia

Félix Sánchez Poncela.

Serie de personajes célebres. Francia ha emitido últimamente una interesante serie denominada «Personajes célebres». Bonita en su confección, nos muestra el rostro de seis personajes que han merecido el calificativo de célebres en sus diversas investigaciones.

Tres valores tienen un facial de 1,90 + 0,50 francos y otra tres 2,20 + 0,50 francos, respectivamente.

Charles Richet. (1850-1935). Profesor de Psicología en la Facultad de Medicina de París, y descubridor con Portier en 1902 del anafilaxia.

Espíritu universal, poeta, romancero, filósofo y defensor de todas las causas nobles. Miembro de la Academia de Medicina y de las Ciencias y Premio Nobel de Medicina en 1913.

Alexandre Yersin. (1863-1943). Médico y bacteriólogo de origen suizo toma la naturaleza francesa en 1889. Trabaja con Roux e investiga un suero antidiptérico. Marcha al Extremo Oriente en 1892 como médico de salud colonial.

El 20 de junio de 1894 descu-

bre en Hong-Kong el bacilo de la peste. Explorador, ingeniero agrónomo, astrónomo, le acreditan como un infatigable investigador.

Eugene Jamot. (1879-1937). Doctor en Medicina de la Facultad de Montpellier, se interesa por la medicina colonial, sigue los cursos en la Escuela de Aplicación de Marsella. Alumno del Instituto Pasteur de París, subdirector en 1914 y director en 1916 del Instituto Pasteur de Brazzaville, organiza la lucha contra la malaria. Está considerado como un benefactor de la Humanidad.

Jean Rostand. (1894-1977). Hijo del célebre autor dramático Edmond Rostand y de la poetisa Rosemonde Gérard. Pasa su juventud en Cambo, donde su padre trabaja en su actividad. El contacto con la vida animal hace de él un consumado biólogo descubridor de su tratado de genética. Jean Rostand entra en la Academia Francesa en 1959.

Bernard Halpern. (1904-1978). Inmunólogo y alergólogo francés, nace en Rusia. Se instala en Nancy y poco después, en 1928, en París, donde termina sus estudios. Doctor en Medicina en 1936, se consagra al estudio de los derivados de la sulfamida, descubre el phe-

nergan y una serie de medicamentos. Profesor del Colegio de Francia en 1960, accede a la Academia de las Ciencias en el año 1964.

Jacques Monod. (1910-1976). Licenciado en Ciencias en 1931, bioquímico conocido por sus trabajos sobre la biología molecular. Miembro de la Fundación Rockefeller, se interesa por la genética. Profesor en la Facultad de Ciencias de París en 1959 y en el Colegio de Francia en 1967.

En 1971 es nombrado director del Instituto Pasteur. Premio Nobel de Psicología y de Medicina en 1965 con André Lwoff y François Jacob.

Como propaganda de la Exposición Filatélica Mundial «Philex-France 89» se emite un sello de 2,20 francos con dibujo de la Libertad de Gandon, y una viñeta de igual formato con el logotipo de la exposición.

Siguiendo con los sellos de propaganda turística, un 2,20 F. nos muestra una vista de Redon (Ille y Vilaine).

También, y en honor de Fulgencio Bienvenue, creador del metro en Francia, ha sido puesto en circulación un sello de valor 2,50 F., mostrando el retrato de Bienvenue y una escena del metro.

Medicina

La dieta del deportista

Dr. Octavio Aparicio.

No existe una diferencia esencial entre la dieta a que se debe someter un deportista, y la de alguien que desee conservar su salud perfecta. Pero muy pocas personas saben combinar sus comidas de forma que exista un equilibrio perfecto entre las diversas sustancias.

El deportista sea varón o mujer, debe someterse a una dieta mixta, cárnica y vegetariana, teniendo en cuenta que la cantidad de carne debe ser más bien limitada, excepto en la primera fase del entrenamiento. En la fase avanzada, hay que distinguir proteínas e hidratos, hay que disminuir las proteínas o carnes, sustituyéndolas con mayores cantidades de hidratos de carbono (azúcar, frutas, arroz, patatas y legumbres). Los hidratos de carbono de molécula complicada (pan, patatas, etc.), pese al proceso de digestión, se absor-

ben por la mucosa intestinal con la misma prontitud y ritmo que la propia glucosa, que lo hace a razón de 50 gr. a la hora. Esto quiere decir que el deportista, más que la calidad del azúcar, debe escoger la variedad que satisfaga a su gusto y apetito.

En todo caso, debe cuidarse que en su comida figuren sustancias que contribuyan a la mejor absorción del azúcar y su aprovechamiento por el músculo. Estas sustancias son la sal común, el potasio (se encuentra en las patatas, legumbres, leche, frutas, pan), etc., y el complejo vitamínico B, muy abundante en la levadura de cerveza. La formación de glucosa y su destrucción requieren siempre su combinación con ácido fosfórico, cuyas sales abundan en las coliflores, pepinos, lechugas, rabanitos y yema de huevo fresco.

La carencia de vitaminas produce una disminución de la fuerza muscular de la resistencia física y de la rapidez y coordinación

de las reacciones.

Se debe cuidar, pues, la composición y cantidad de los alimentos, una dieta calórica excesiva (una comida copiosa), limita la capacidad de asimilación del aparato digestivo, haciendo más daño que bien, por lo que disminuye el rendimiento atlético. Pero comer ligeramente antes de la competencia puede originar en el deportista cierta sensación de hambre (por falta de azúcar en sangre), en el transcurso de la misma. Y cuando el atleta tiene hambre, el rendimiento baja inmediatamente.

Eva Tay ha dictado unas cuantas reglas de oro para la dieta del deportista. En ellas aconseja preparar los alimentos lo más sencillamente posible. La carne, preferiblemente a la parrilla. Las verduras, hervidas al vapor; tomar las comidas con regularidad; comer siempre sin prisas ni nervios y masticar todos los alimentos cuidadosamente; descansar y relajarse un rato antes y

CONCURSOS Y PREMIOS

Alianza Francesa

Convocatoria del «Concurso Europeo de Lengua Francesa 87», organizado por la Alianza Francesa de París, para todos los países de Europa.

Plazo de inscripción: hasta el 6 de mayo, en la Alianza Francesa de Valladolid (Plaza del Poniente, núm. 5, segundo).

La prueba que tendrá lugar el próximo 8 de mayo, a las 10,30 horas de la mañana, en los locales de la Alianza, consistirá en una redacción en francés cuyo contenido se dará a conocer el mismo día del examen.

Pueden participar aquellos jóvenes de edades comprendidas entre los 16 y 19 años, que estén cursando 3.º de BUP, COU y FP y cuyos padres no posean la nacionalidad francesa.

Los premios establecidos son: Un primer premio para los cinco candidatos seleccionados consistente en un viaje a París, del 7 al 16 de julio, con todos los gastos pagados e incluyendo visitas de interés, así como la asistencia a espectáculos y recepciones en compañía de guías turísticos y profesores.

Un segundo premio para los ocho candidatos siguientes: lotes de libros, discos y cassettes.

Premio Nadal 1987

Podrán optar al Premio Eugenio Nadal las novelas inéditas escritas en lengua castellana.

La extensión de la obra no puede ser inferior a la de 200 folios mecanografiados a doble espacio y a una sola cara.

La cuantía del premio serán de 3.000.000 de pesetas, las cuales, al propio tiempo, son consideradas como anticipo de los derechos de la primera edición de la obra premiada, que llevará a cabo Ediciones Destino en el curso del año de la concesión del premio.

Los originales deben ser presentados mecanografiados por duplicado, perfectamente legibles y encuadrados, en los que conste el nombre del autor y su domicilio. En el caso de los pseudónimos, estos datos deberán presentarse en sobre aparte y cerrado.

El plazo de admisión de originales termina el 30 de septiembre. Los originales deben ser enviados a nombre de Ediciones Destino, S. A., Balmes, 4, bajos, 08007-Barcelona.

Concurso de Carteles de la XXXI Fiesta de la Vendimia Riojana

Podrán tomar parte todos los artistas que lo deseen, y enviar cuantos trabajos consideren oportuno, debiendo ser originales e inéditos.

El tema será de libre elección del artista. Los carteles estarán confeccionados en sentido vertical y medirán 100x79 centímetros debiendo presentarse sobre bastidor o soporte rígido. Podrán estar realizados por cualquier procedimiento técnico, aunque se ajustarán a las necesidades de su posterior reproducción en cuatricromía. La inscripción: «Logroño XXXI Fiesta de la Vendimia Riojana. 19-27 de Septiembre de 1987», deberá figurar o bien impresa en cartel o como descarte adjunto para su posterior reproducción.

Los carteles deberán presentarse o remitirse a la Unidad de Festejos del Ayuntamiento de Logroño antes del día 29 de mayo.

Los carteles no irán firmados y llevarán estampado en su parte posterior y en letra bien visible un lema; cada autor entregará con el trabajo un sobre cerrado, dentro del que se indicarán sus datos personales, y en la cubierta el mismo lema que en el boceto del cartel.

Se establece un único premio de 150.000 pesetas.

Encuentro Nacional de Música Folk para Jóvenes intérpretes

En este Encuentro, participarán aquellos conjuntos cuyos componentes sean de nacionalidad española, profesionales o aficionados que interpreten Música Folk, propuestos por los Servicios de Juventud de las Comunidades Autónomas que hayan convocado este tipo de encuentros y decidan participar en el Nacional, a razón de un conjunto por cada Comunidad Autónoma.

Todos los participantes tendrán como máximo 30 años de edad, al 31 de diciembre de 1987, salvo en una proporción que no supere el 10% del total.

Los Servicios de Juventud de las Comunidades Autónomas que convoquen encuentros de Música Folk y hayan decidido participar en el Encuentro Nacional, deberán comunicarlo al Instituto de la Juventud.

Con el boletín de inscripción debidamente cumplimentado deberá remitirse:

a) Curriculum (año de fundación, fuentes de inspiración, recogida de temas, letras y melodías, actuaciones, críticas, etc.).

b) Relación nominal de los componentes del grupo, especificando edad e instrumentos que tocan cada uno (acompañar fotocopia del D.N.I.).

c) Una cinta cassette grabada recientemente, con la mayor calidad posible, por el conjunto.

Cada conjunto participante en el Encuentro realizará una actuación máxima de 30 minutos. Al mismo asistirán un máximo de 17 conjuntos intérpretes de Música Folk. Se celebrará durante la segunda quincena del mes de junio de 1987, en la ciudad de Guadalajara.

Se concederán los siguientes premios:

Premio al mejor grupo de Folk tradicional: 200.000 pesetas, grabación y edición de un disco LP.

Premio al mejor grupo de Folk actual: 200.000 pesetas, y grabación de un disco LP.

Premio a la mejor labor de recuperación del Folklore: 100.000 pesetas.

Premio a la mejor labor de actualización del Folklore: 100.000 pesetas.