Volando

Marzo 2017

Numero 220

ASOCIACION DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE C.E.C.A.

Jubiceca

SUMARIO

1 - Vista de la Plaza de la Villa
2 - Sumario
3 - Editorial
4 - Junta Directiva, enlaces y noticias
5 - Visita cultural y Jornada Gastronómica
6 - Vísita cultural y Cine
7 - Conciertos
8 - Senderismo
9 - Teatro
10 - Viaje
11 - Crónica
12 - Cumpleaños
13 - Pensiones
14 - Fotografía
16 - Gastronomía
18 - Salud y nutrición
20 - Opera
22 - Neuronilla feliz
23 - Pasatiempos
24 - Asistentes a Senderismo y viaje a Málaga.

Jubiceca en ningún momento asume, ni se responsabiliza, de las opiniones expresadas en las páginas del “Volando” por las personas que colaboran en la edición de este boletín.

EDITORIAL:

La Federación Española de Jubilados y Pensionistas de Cajas de Ahorros, de la que somos cofundadores, celebra su Asamblea Extraordinaria y Junta Directiva el próximo día 22 de Febrero en la que el nuevo Presidente D. Ángel Begueria Franca, a su vez Presidente de la Asociación de Empleados Jubilados de IBERCAJA, procederá a completar su nuevo equipo y al que les deseamos desde aquí los mejores éxitos.

Quiero señalar que en esta nueva etapa que se inicia, la Federación tiene como objetivo fundamental la de lograr mantener la unidad de las Asociaciones que actualmente la componen, así como la incorporación de las que por un motivo u otro se vieron en la necesidad de abandonar temporalmente al misma, en un momento determinado.

El objetivo que persigue es la de fomentar y desarrollar las relaciones entre las distintas Asociaciones creando mayores lazos de convivencia.

Para conseguir estos fines ha creado una página WEB, de la que daremos su dirección definitiva próximamente, para que sirva de participación y nexo de todos los asociados, aportando sus ideas sobre los distintos temas que conciernen a nuestra situación, tanto legales como lúdicos, relacionados con asesoramiento, viajes concursos o cualquier otro aspecto que resulte del interés a nuestro colectivo.

En el mismo sentido, la Agrupación Europea de Pensionistas de Cajas de Ahorros y Entidades Financieras, a la que también estamos asociados, celebra del 28 de Mayo al 4 de Junio el XXIII Euroencuentro, en ésta ocasión en la bella ciudad de Oporto, viaje que ya dimos a conocer con todo detalle en nuestro boletín de Diciembre y que ha preparado con todo esmero y cariño, por ser además su país, nuestro Presidente D. Cándido Vintem.

El fin que se persigue en los Euroencuentros, es el reunir a los asociados de las Asociaciones que participan, Portugal, España, Francia, Italia, Alemania y Reino Unido, conviviendo durante los días que dura y en la que se recogen en cuatro jornadas de trabajo las inquietudes y problemas que afectan a nuestro sector en toda Europa y tras tomar nota de las conclusiones de los mismos, son llevarlos al Organismo Correspondiente personalmente por nuestro Presidente D. Cándido Vintém a Bruselas para su estudio y posibles soluciones,

Este año el tema central a tratar se centrará en “Europa en la encrucijada entre el populismo, la respuesta a la migración, su desagregación y el futuro”.

Nuestra JUBICECA, sigue a buen ritmo con las actividades programadas que esperamos y queremos se vayan cumpliendo a lo largo del año.

A pesar de la distancia de nuestra nueva ubicación, puedo resaltar que podemos realizar todos nuestros trabajos, con toda normalidad tal como lo hacíamos anteriormente.

En cuanto a las dificultades que podríamos tener en relación con la celebración de Asambleas, por el gran número de asistentes a éstos actos, tanto de JUBICECA como de la Federación y Agrupación Europea, tenemos que agradecer a la Presidencia y Dirección General de CECABANK las facilidades que nos brindan para poder celebrar las mismas en salas ubicadas en Caballero de Gracia.

Tengo que insistir en la invitación a los compañeros que no están en nuestra Asociación, que se animen a unirse a nosotros para conseguir un doble fin, hacer una JUBICECA mejor y más fuerte y recuperar la convivencia que tantos años tuvimos en nuestro periodo de actividad laboral.

El Presidente

Antonio J. González Díez

VISITA CULTURAL Y JORNADA GASTRONÓMICA

Jueves, 16 de Marzo de 2017
11,45 h.

Ruta XIII
AMIGOS DE MADRID DE JUBICECA

ACTIVIDAD EXTRAORDINARIA

PASEO POR CHAMBERI - II

Siguiendo con nuestra rutas para conocer Madrid-tanto cultural como gastronómicamente-, en esta ocasión vamos a realizar dos visitas, un recorrido y una comida para degustar los asados castellanos.
Iniciaremos la jornada visitando el **ANDÉN 0, Centro de Interpretación del Metro de Madrid**, ubicado en la antigua **Estación de Metro de Chamberi**, donde nos acercaremos y nos sumergiremos en la historia del Metropolitano de Madrid y en la historia de la ciudad de Madrid, a la que este medio de transporte esta tan íntimamente ligado. En el Centro de Interpretación se explica como el nacimiento y consolidación del Metro, paradigma de la modernidad urbana, supuso un cambio fundamental no sólo en las costumbres de los habitantes de Madrid, sino también en la propia estructura social de la ciudad.

Después iremos paseando desde Chamberí hasta la Glorieta de Iglesia por la calle de Santa Engracia, comentando historias y leyendas de esta zona de Madrid.

En la Glorieta de Iglesia visitaremos la Iglesia de Santa Teresa y Santa Isabel, un templo de traza y estilística neobarroco. Su fachada es de una gran simplicidad de líneas pero en su interior hay que destacar la fastuosidad neobarroca que presenta el edificio. Al fondo se levanta la capilla mayor, allí se cobija la mejor obra del edificio, como es el soberbio retablo mayor de estilo barroco tardío, procedente de la derruida Iglesia de San Pelayo de la localidad palentina de Becerril de Campos.

Terminado nuestro paseo celebraremos la **XVII Jornada Gastronómica,** dedicada a los "**asados castellanos" al estilo de Sepúlveda en el horno de leña centenario del Asador "El Pedrusco de Aldealcorvo"** de la calle Juan de Austria, 27 de acuerdo con el siguiente Menú

Entrantes a compartir:
- Ensalada de perdiz y mango, emulsión de Módena y polvo de parmesano.
- Pisto manchego tradicional y su huevo poche
- Choricitos a la sidra cocinados a baja temperatura.
- Morcilla.

Principales a elegir:
- Cordero lechal asado.
- Cochinillo asado.
- Suprema de merluza a la vinagreta suave de ajo y guindilla.
- Lomo de vaca macerada a la parrilla.

(Con la inscripción debéis indicar el plato elegido)

Postres:
- Flan de queso suave en costra de azúcar y frutos rojos

o
- Tarta de celebración

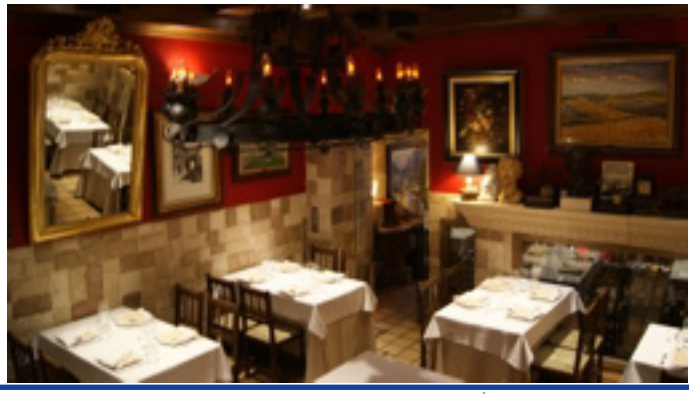
-
Vino de la casa, agua y café. (Los nuevos cánticos estarán dirigidos por los componentes de los coros)

Inscripciones: A partir del 6 de marzo Hasta cubrir las 30 plazas reservadas, mediante solicitud, preferentemente, por email a: culturales.jubiceca@gmail.com o al Tfno.: 646 864 168 (Alberto Eguílaz)

Precio: (todo incluido) **30** euros por persona (40 euros los invitados en caso de quedar plazas)

Lugar de encuentro: En la entrada al Centro de Interpretación del metro, Plaza de Chamberi.
(La estación de metro más cercana es Bilbao)

Hora: 11,45 horas.



VISITA CULTURAL Y CINE

Jueves, 23 de Marzo de 2017
16,15 h.

PALACIO DE ALTAMIRA
(Flor Alta nº 8)

El Palacio del Conde de Altamira, abreviadamente, Palacio de Altamira, es un Palacio barroco situado en el número 8 de la calle de la Flor Alta, junto a la Gran Vía de Madrid, proyectado por el Arquitecto Ventura Rodríguez en 1772. Es Monumento Histórico-Artístico Nacional desde 1977. Desde octubre de 2015 es la sede del Instituto Europeo di Design.

La construcción no se inicio hasta 1788, pero en los festejos de la coronación de Carlos IV en Septiembre del año siguiente, le fue mostrada a éste una representación de como quedaría el edifico una vez terminadas las obras, y ante la magnificencia de lo que contempló temió que pudiera llegar a hacer sombra a su propio Palacio, situado además a una distancia no muy grande. Esto hizo que empezara a ponerle trabas, con el resultado de que finalmente del proyecto original tan solo se construyera una de las crujías, con una superficie total de 1.344 m.
(Otras versiones afirman que fueron simplemente problemas de carácter financiero)

Un insigne propietario de este palacio fue Vicente Osorio de Moscoso y Ponce de León, Grande de España, duque de Sessa y de Montemar, marqués de Astorga, de Leganés, de Ayamonte y de San Román, Conde Cabra y de **Altamira,** etc., quién tenía en él su gran colección de pinturas una de las primeras de España.

Inscripciones: A partir del 13 de marzo, hasta cubrir las 20 plazas que tenemos concedidas, mediante correo electrónico a: culturales.jubiceca@gmail.com o al Tfno. : 646 864 168 . Alberto Eguílaz

Precio: 5 euros por persona

Lugar de encuentro: En la puerta del Palacio calle de Flor Alta, nº 8

Hora: 16,15 h. del día 23 de Marzo de 2017

Miércoles, 15 de Marzo de 2017

TERTULIA CINEMATOGRÁFICA

Agraciados:

Pedro Pelayo Benito
Andrés Alejandro Peralta López
Arturo Pérez Velasco
Alfredo San Andrés Yélamos
Gregorio Sanz Pecharroman
Maria Isabel Cortina Nieto

Os recordamos que corresponden dos localidades por cada socio y que, días antes de la fecha indicada, se os comunicará a cada uno el cine, la película y la hora del encuentro.

Los participantes que cuatro días antes de la fecha indicada, no hayan confirmado su disponibilidad de poder asistir, entendemos que no pueden y se llamará a los siguientes de la lista.

Las confirmaciones ruego se hagan preferentemente vía correo electrónico "enriqueboyano@hotmail.com" o en el teléfono 629 663 085

TERTULIA ANTERIOR

Loving es la película que elegimos para ver el 8 de febrero, del director Jeff Nichols e interpretada por Joel Edgerton y Ruth Negga, como actores principales. Asistimos 10 compañeros.

Los protagonistas de *Loving (basada en hechos reales)* son dos solitarios que se desenvuelven en un universo de apariencia lírica y fondo épico. El amor, sobre todas las cosas. Por encima de la ley. En un estado americano, Virginia, que en los años 60 aún prohibía el matrimonio interracial. "Dígale usted al juez que amo a mi mujer", dice a su abogado el honorable marido ilegal, el magnífico Joel Edgerton. ¿Hay mayor defensa que esa, más sencilla, más sabia, más coherente, más justa? Nichols cuenta su historia de racismo huyendo de cualquier cliché, despojándola de cualquier elemento melodramático.

CONCIERTOS

Jueves, 16 de Marzo de 2017
11,00 horas

Teatro Monumental de Madrid
(Atocha, 65)

Director: Miguel Ángel Gómez Martínez

Johannes Brahms - Réquiem alemán, opus 45
Isabel Monar, soprano
José Julián Frontal, barítono

Agraciados:

Fernando Soteras Bergua
Francisco Soto Esmeralda
Juan Vicente Tello Calvo
Alejandro Tenorio Albast
María Pilar Torrecilla Miguel

NOTA: Las entradas se pueden recoger en la garita del Garaje de Caballero de Gracia, núm. 28 hasta el día 14 de Marzo de 2017 en horario de 10,00 hasta las 13,30 horas

En caso de no poder asistir a la representación se ruega se pongan en contacto con Colaborador, Juan Eusebio Pérez González en los teléfonos 917 060 643 ó 669 015 973

Jueves, 30 de Marzo de 2017
11,00 horas

Director: George Pehlivanian

Giacomo Rossini - Stabat Mater

Agraciados:

María del Carmen Sánchez del Nozal
Mercedes Sande Castell
Francisco Javier Santos Nieto
Gregorio Sanz Pecharromán
Araceli Soriano Bilbao

NOTA: Las entradas se pueden recoger en el sitio y horario habitual hasta el 28 de Marzo.

En caso de no poder asistir a la representación, se ruega se pongan en contacto con el Colaborador, Juan Eusebio Pérez González en los teléfonos 917 060 643 ó 669 015 973

Jueves, 23 de Marzo de 2017
19,30 horas

Auditorio Nacional de Música
(Príncipe de Vergara,146)

Director: Ivor Bolton

I Parte

Emilio Aragón: Música para acompañar el cuento de José Saramago:"**La flor más grande del mundo**"

Wolfgang Amadeus Mozart - Concierto en do mayor para oboe y orquesta KV 314

II Parte

Johannes Brahms - Sinfonía núm. 1 en do menor opus 68

Agraciados:

María Pilar Egido Lozano
María Pilar Esteras Tejedor
María Carmen Fernández Madrid
Mercedes Fernández Sánchez
Margarita Fernández Jardón Martínez
Jesús Ferreira Olmeda
Lamberto Frías López Monjardín
José Luis García Ávila
Julián García Ávila
María Luisa García Calvo
Encarnita García Díez
Miguel Ángel García San Martín
José Luis García Sanz
Carlos Garrido Lapeña

NOTA: Las entradas se pueden recoger en la garita del Garaje de Caballero de Gracia, núm. 28 hasta el día 20 de Marzo de 2017 desde las 10,00 hasta las 13,30 horas.

En caso de no poder asistir a la representación, se ruega se pongan en contacto con el Colaborador, Juan Eusebio Pérez González en los teléfonos 917 060643 ó 669 015 973

SENDERISMO:

Miércoles, 22 de Marzo de 2017

MÁS RÍO MANZANARES

Comenzaremos el recorrido en el Puente de Toledo, siguiendo parte del trazado de Madrid Río, acabado hace justo 6 años, en su tercera unidad de paisaje: La Ribera del Agua en Arganzuela y Matadero. Partiremos hacia el Sur, atravesando la Pasarela Perrault (también llamada del ADN), cruzaremos los puentes gemelos "Cáscara" y la Pasarela de la Princesa sobre el nudo Sur de la M-30, para adentrarnos en el Tramo I del Parque Lineal del Manzanares por el Parque Bofill (año 2003), ofreciéndonos magníficas panorámicas desde el sur de Madrid en sus miradores de la Atalaya y la Caja Mágica. Asimismo, atravesaremos el Auditorio y el Paseo de los Sentidos para acabar en el Nudo Super Sur de la M-40.

El recorrido, prácticamente llano, tiene pequeñas subidas a los miradores, estando las altitudes extremas entre los 560 y 600 metros sobre el nivel del mar, para caminar una distancia de aproximadamente **8 kilómetros, de dificultad baja**.

Punto de encuentro: A las **10:00 horas**, en la Glorieta de Pirámides, esquina de la calle Toledo con el paseo de las Acacias.

Recomendaciones: Ropa y calzado cómodos, acordes a la climatología prevista. No es necesario llevar bastón y el avituallamiento a discreción.

Regreso: Abierto, a partir de las 13:45 horas en la Avenida de Andalucía. Hay autobuses y metro frecuentes hacia el centro.

Opciones: Los que lo deseemos, podemos quedarnos a comer un menú del día por la zona.

Más información: Llamando a José Ramón Alonso, teléfono ***656 301 036*** *(también WhatsApp) o al correo-e:* ***senderismo.jubiceca@gmail.com***

Cualquier cambio o modificación se indicará en la sección de Senderismo de la página web de JUBICECA, en "Próxima salida".

Nota importante: Esta actividad **no necesita inscripción previa**. *Si eres* ***nuevo senderista****, es recomendable llamar uno o dos días antes a los teléfonos indicados para confirmar posibles cambios o anulación, ya que desde que se programa la actividad hasta su realización, transcurre mucho tiempo.* ***A los habituales, vía correo-e,*** *también se les informa de cualquier modificación, así como de las previsiones meteorológicas con 48 horas de antelación.*

TEATRO:

Jueves, 23 de Marzo de 2017

20:00 horas

TEATRO FIGARO

(Dr. Cortezo, 5)

"LA MADRE QUE ME PARIO"

Agraciados:

Juan Angulo Serrano
Mercedes Sande Castell
Alvaro Arguch Cambón
Edilberto Asperilla Grande
Felipe López Lordén
Alfredo Miño Miguel
Victor García Catalán
José Castrillo Espinaco
Ana Mª Teresa Comín Olloquiegui
Maximiliano Dueñas Delgado
José Luis García Avila
Encarnita García Díez
Marina García Gonzalo
José García López
Mª Cristina García Rodrigo
José Luis García Sanz
Emilio Gómez Martínez
Francisco Jimenez Hernández
Mª del Carmen Larrañaga López
Dimas López Carrión
Felipe Navarro Heras
Mª de los Angeles Hernández Benito
Francisco Rafael Fernández Budía
Antonio Camarillo Salguero
Mª Pilar Egido Lozano
Manuel Marcelo Campos
Antonio Caballero Pérez
Eugenio Pulido Barrero
Fernando del Moral del Caz
José Luis Ortega Delgado
Juan de Dios Gómez-Zurita de la Cruz
Guillermo Alonso Collado
José Luis Rivero Fuentes
José María Verdugo Arias
Carlos de Blas Alegre
José Antonio Olavarrieta Arcos
María Rosa Vilches Jimena
Carlos Garrido Lapeña
Anselmo Camarillo Salguero
German Marín Vera
J.Francisco Leis Michinel
Emilio Garcia Campello
Antonio Gil Cobos
Concepción Grande Calvo
José Francisco Lima Soriano
Purificación de Miguel Llorente
Francisco Salinas Gómez
Miguel Angel García San Martin
Antonio López Pozas
Manuel de Lucas Casas
Paulino Bravo Esteban
Francisco Crespo Garcia
Jose María Cortina Bustamante
Maria Angeles Berzal Ibañez
Angel Moreno Santiago
Francisco Javier Echevarria Moleon
Felix López Menéndez

NOTA: Recoger entradas desde el día 1 hasta el 17 de Marzo de 2017 en la garita exterior de vigilancia de Caballero de Gracia, 28. Preguntar por Félix Horcajo. El horario de retirada de las entradas será de 10,00 hasta las 13,00 horas.

En caso de no poder acudir a la representación, se ruega se pongan en contacto con José Luis Alcaide Hervás, en el teléfono 917 981 359.

En las anulaciones que se produzcan en los dos días anteriores a la representación, o cuando no se retiren las entradas, se cargará el importe de las mismas en la cuenta corriente del socio.

VIAJE:

Miércoles, 29 de Marzo de 2017

LA VILLA DUCAL DE PASTRANA Y LA CIUDAD VISIGÓTICA DE RECÓPOLIS

Hora de Salida: 09:00

Lugar: Calle Julio Camba (Junto a la Plaza de Toros de Ventas)

Si hay una villa que esté ligada a un personaje esa es **Pastrana,** donde Ana de Mendoza, la Princesa de Éboli, sufrió prisión durante muchos años. Nuestra visita nos permitirá conocer el **Palacio Ducal**, donde estuvo cautiva, así como la **Colegiata de la Asunción,** donde se encuentran sus restos. Un paseo por sus calles, repletas de palacios y casas señoriales nos trasladará en el tiempo varios siglos atrás. Posteriormente iremos a **Zorita de los Canes**, donde visitaremos la antigua **Ciudad Visigótica de Recópolis,** fundada por Leovigildo en el año 578, un**gran parque arqueológico** con un fabuloso complejo palacial, formado por iglesia y un edificio de grandes dimensiones, así como por la espectacular **Fortalezade Zorita**, asentada sobre agrio promontorio dominando el rio Tajo.

Servicios incluidos:

- Visitas detalladas en el itinerario
- Almuerzo en Pastrana, en el Restaurante"El Cenador de las Monjas", ubicado en las dependencias del Convento de San José (Siglo XVI), fundado por Santa Teresa y la Príncesa de Éboli.
- Guía Arawak durante todo el trayecto
- Visitas con guías locales: Palacio Ducal y Colegiata Nuestra Señora de la Asunción (Pastrana) y Ciudad de Recópolis.
- IVA
- Seguro de viaje

Menú

Primer plato

Crema de patata trufada (Puré trufado/dados de foie mi-cuit caramelizado)

Segundo Plato

Hojaldrado de setas al horno (Hojaldrado relleno de setas/gambas/romero)

Sorbete de Naranja

Plato Presentación (A elegir)

Solomillo de ternera (Medallón de solomillo/patatas al horno/espárragos trigueros) o

Bacalao al Horno en Salsa de Tomate Especiada

Postre:

Tarta de chocolate

Tarta / Crema de naranja

Incluye: Agua mineral, Pan Horneado, Vino Finca "La Estacada" Tinto, café e infusiones.

Inscripciones:

A partir del lunes, 6 de marzo

Se realizarán preferentemente por correo electrónico: excursiones.jubiceca@gmail.com o por teléfono 629 663 085.

A todos se les comunicará reserva de plazas

Precio: afiliados: 45 Euros; **invitados**: 60 Euros.

NOTA IMPORTANTE: Cuando algún asociado anule su participación en los viajes anunciados, debe tener en cuenta que los gastos ocasionados por su renuncia, les serán repercutidos, con cargo en cuenta.

CRÓNICA:

VIAJE A MALAGA Y ANTEQUERA (25/26 de Enero de 2017)

A las 10:05 de la mañana, como estaba anunciado, llegamos a Málaga y después de dejar el equipaje en el Hotel Trip Alameda 4*, otra vez al autocar, a las 10:30, para efectuar la visita panorámica de Málaga y la subida al castillo de Gibralfaro, construido en el siglo XIV, sufrió el asedio de los Reyes Católicos, en el verano de 1487 y Fernando el Católico lo convirtió en su residencia temporal tras la victoria. Desde allí vimos una panorámica muy completa de la ciudad.

Tras bajar del castillo, seguimos la ruta a pie y con nuestra guía, Beatriz, recorrimos el centro histórico de Málaga, calle Larios, plaza de la Constitución…., hasta llegar a la Catedral, que fue advocada a Nuestra Señora de la Encarnación y algunos la conocen como La Manquita, porque se construyó una sola torre de las dos proyectadas, pero este alias no tuvo ni tiene acogida entre los malagueños, al menos de forma generalizada, el caso es que los mandamases de entonces, siglo XVIII, decidieron destinar el dinero de la otra torre, a favorecer la causa de los independentistas de América del Norte. Su construcción, siguiendo los planos de Diego de Siloé, abarca desde la mitad del s. XVI hasta finales del s. XVIII y conjuga perfectamente diversos estilos arquitectónicos: gótico en su planta, renacentista en su alzado y cabecera y barroco en su fachada principal. Entre sus obras de arte destaca la Sillería del Coro, de Pedro de Mena.

Seguimos hasta la plaza de la Merced, donde en el núm. 15 nació Pablo Picasso, que fue bautizado con varios nombres en la Iglesia de Santiago, y que no pudimos visitar por estar en obras. La casa natal actualmente es Museo, que atesora recuerdos infantiles y familiares del pintor así como obra picassiana y de José Ruiz Blasco, su padre, pintor y profesor de la Escuela de Bellas Artes de Málaga.

Y ya por fin nos dirigimos al restaurante “El Pimpi”, y tarde libre, que con el día primaveral que nos encontramos, algunos la dedicamos a pasear por la zona portuaria, hasta la farola, volviendo hacia el centro por la playa de la malagueta terminando otra vez en la plaza de la Merced, donde en el Cortijo de Pepe, degustamos ricas y variadas raciones típicas andaluzas, llegando al hotel sobre las 22:00 horas para disfrutar de un más que merecido descanso.

A las 07:00 horas del día siguiente, toque de diana, ya que teníamos que desayunar y bajar las maletas, para desplazarnos hacia Antequera, donde hace seis mil años, los moradores de ese lugar tomaron una decisión: construirían sus sepulcros no en dirección a la salida del Sol, como solía hacerse en otros lugares, sino mirando hacia elementos naturales del paisaje. Así el Dolmen de Menga se orientó hacia la Peña de los Enamorados y el tholos de el Romeral lo hizo hacia las rocas de El Torcal. Fue algo excepcional. El de Viera, que también forma parte del conjunto, es el único que se orienta hacia el sol. Y ahora ya es oficial: los Dólmenes de Antequera son Patrimonio Mundial. Antes de visitarlos vimos una proyección que recrea la construcción de estos monumentos, algo que con los escasos recursos con los que contaban, resulta increíble que pudieran hacerlos.

Y como guinda del pastel, nos dirigimos al Torcal de Antequera, un paraje natural de 1.171 hectáreas y se lo conoce por las caprichosas formas que los diversos agentes erosivos han ido modelando en sus rocas calizas, constituyendo un destacado ejemplo de paisaje kárstico.

Ya de vuelta en Málaga, comida en la cueva de 1900, y tiempo libre hasta coger el ave de vuelta a las 19:05, por lo que únicamente, paramos en el Café Central, para tomar un café, como se piden en Málaga, y que ya nos habíamos aprendido el día anterior.

CURIOSIDADES ... Y MUUUCHAS FELICIDADES

por José Ramón Alonso

El día 2 de marzo nació MARÍA ROSA VILCHES JIMENA. El mismo día de 1944 se creó el Documento Nacional de Identidad en España.

Un 5 de marzo de 1991 en Puerto Rico se declara el idioma español como la única lengua oficial, derogando la cooficialidad con el inglés. Años antes vinieron al mundo JULIÁN GARCÍA ÁVILA y JOSÉ LUIS RIVERO FUENTES.

Un día 6 nació JOSÉ ANTONIO SÁNCHEZ LEÓN. Ese día de 1983, en Estados Unidos sale a la venta el primer teléfono celular del mundo, un Motorola.

El 7, ÁNGEL ESPINOSA PIMIENTA y JOSÉ LUIS ESTEBAN FERNÁNDEZ, comparten cumpleaños. Ese día del año 321 el emperador Constantino declara el domingo como séptimo día de la semana, en lugar del sábado judío.

El 8 de marzo de 1960 se aprueba el proyecto del túnel del Guadarrama. Años antes nació LUIS ABALOS CULEBRAS.

Un 9 nacieron ANTONIA MAÑOGIL MARTÍNEZ y FRANCISCO JAVIER CONDE PRIETO, y el mismo día de 1959, se puso en venta Barbie, la muñeca más famosa del mundo.

El día 10, están de cumpleaños MARÍA LUZ PÉREZ NIETO y ANTONIO GARCÍA FERNÁNDEZ. En 1986 se avistó el cometa Halley, que solo pasa cada 75 años.

El 11 nacieron, MARÍA ANTONIA RODRÍGUEZ ALCÁZAR y CONCEPCION PÉREZ RABADÁN. En 1985, Mijaíl Gorbachov llegó a la presidencia de la Unión Soviética.

Un día 12, nace ALEJANDRO ALONSO MORENO. En 1986 los españoles votamos sí en referéndum a la entrada del país en la OTAN.

El 14 de marzo de 1942 se creó la medalla al Mérito en el Trabajo, pero también es el aniversario de JOSÉ FERNÁNDEZ MARTÍNEZ y MERCEDES SANDE CASTELLS.

El día 15, nacieron CARLOS CORTINA MAIRE, y FRANCISCO SALINAS GÓMEZ. El mismo día de 1493, Cristóbal Colón, los hermanos Pinzón y sus hombres, desembarcan en el puerto de Palos de la Frontera tras su primer viaje a América.

DIA 16 de marzo de 2005, Israel devuelve oficialmente Jericó a Palestina. Años antes nació JUAN PABLO YAGUE DE MIGUEL.

El 17, es el aniversario de MARÍA DEL CARMEN GOMÁ GASQUE. En 1987, se realiza la primera entrega de los premios Goya.

Nació PILAR MARTÍNEZ GARCÍA un día 18. En 1975 se crea el ECU, antecedente del Euro.

El 19, es el cumpleaños y santo de JOSÉ LUIS DELGADO FERNANDEZ. En 1808 se produce el motín en Aranjuez, que provocó la caída de Godoy y, posteriormente, del rey Carlos IV.

El 22, nació ANTONIO CEREZO CAMACHO. En 1963 se lanzó el primer álbum de los Beatles, “Please Please Me”, que alcanza el número uno en el Reino Unido.

Un día 23, intuyeron la luz, los hermanos RICARDO y SANTIAGO YÉBENES JIMÉNEZ-AVENDAÑO, así como MARÍA DEL PILAR ESTERAS TEJEDOR. En 1998, la película Titanic recibe 11 Premios Óscar.

El 24, es el aniversario de JUAN ALBERTO MARTÍN RODRÍGUEZ y en 1973, la banda de Pink Floyd publica The dark side of the moon.

El día 29, LUIS MOLINA MARTÍNEZ está de cumpleaños. En 1989, París inaugura la Pirámide del Louvre como nueva entrada al museo.

Y el 30 de marzo, no sólo es el natalicio de MARÍA DEL PILAR FERNÁNDEZ LLORENTE, ya que el mismo día de 1979, Adolfo Suárez tras obtener el voto de confianza del Congreso, fué investido presidente del Gobierno.

¡¡¡ Feliz cumpleaños a todos !!!

PENSIONES:

por Alfredo San Andrés Yélamos

FONDO DE PENSIONES EMPLEADOS CECABANK.

Como ya os adelantaba en el Volando del mes anterior, confirmaros que el pasado día 27 de enero tuvo lugar la reunión de la Comisión de Control del Fondo de Pensiones de CECA.

En primer lugar se realizó un análisis de las magnitudes económicas y de los hechos más relevantes que han tenido incidencia en los resultados en nuestro Fondo de Pensiones.

Lo primero que queremos resaltar es el importante incremento del valor liquidativo de las participaciones en dicho fondo que, pendiente de la correspondiente auditoria-financiero actuarial que confirmen dicho dato**, ha sido del 2,82%.**

La Comisión de Control valora como muy positivo dicho resultado en un año en que han tenido especial incidencia en los mercados financieros acontecimiento políticos que todos conocemos, como ha sido la interinidad del gobierno en España, el tema del brexit en Reino Unido y las elecciones en EE.UU entre otros muchos mas.

En base a la estructura de inversión conservadora de nuestro Fondo de Pensiones, con una inversión aproximadas de 65% en Renta Fija, 25% en Renta Variable y 10% en Inversiones Alternativas, con los depósitos bancarios a un bajísimo interés y la renta fija con rentabilidad en mínimos históricos, la obtención de esta importante rentabilidad del Fondo se ha debido principalmente a la cartera de Renta Variable con el incremento de las cotizaciones al final del ejercicio, así como los dividendos obtenidos de los mismos.

Por la totalidad de la Comisión del Control se felicitó a los responsables de la Gestora del Fondo de Pensiones por la buena gestión económica que están llevando a efecto en nuestro fondo de pensiones y no solo de este ejercicio sino que ya es tradicional que los rendimientos del mismo nos están llevando a puestos relevantes en la clasificación o ranking por rentabilidad de Fondos de Pensiones de Empleo que publica anualmente INVERCO.

En ese sentido indicaros que tomando la rentabilidad media de los últimos 10 años nuestro fondo esta en el puesto 24 de la clasificación de los aproximados 1000 fondos de empleo que están en INVERCO, el puesto 140 considerando la rentabilidad en 5 años, el 68 en 3 años y el puesto 234 de 1208 Fondo Pensiones considerados en este último ejercicio.

Según nuestra opinión para juzgar la buena o mala gestión de una Gestora de Fondos de Pensiones se debe realizar primando sobre todo un periodo histórico de dicha gestión y la que presenta nuestro fondo, sin ningún sobresalto reseñable desde su constitución, es ampliamente satisfactoria y nos da una relativa tranquilidad, aunque recordando siempre la máxima que "**rentabilidades pasadas no garantizan rentabilidades futuras".**

También encomendamos a la Gestora que se aplique en la mejora de la atención a los participes y beneficiarios y se propuso también la mejora y claridad del impreso de información trimestral del Fondo de Pensiones, incluyendo en dicho impreso el numero de participaciones que se corresponden tanto por las aportaciones en euros efectuadas por el promotor como de los pagos o abono de las pensiones a los beneficiarios.

Una vez analizados los datos del ejercicio de 2016 la Gestora realizó un informe sobre sus previsiones sobre el comportamiento de los mercados financieros tanto internacionales como nacionales para el ejercicio de 2017.

En los mercados internacionales aunque los índices económicos tanto en EE.UU como en Europa presentan un escenario mas favorable que en ejercicio pasados se teme la incidencia en los mismos de temas políticos derivados tanto de la nueva administración de EE.U.U. así como del resultados de las elecciones que van a tener lugar en este ejercicio en Francia y Alemania y del desarrollo del brexit de Reino Unido.

En cuanto a España, aunque la previsión es que se consolide la reactivación económica, mejore aún más el sector turístico por los riesgos geopolíticos del mediterráneo y se estabilice el precio del gasóleo, hay una cierta incertidumbre sobre la deriva del proceso soberanista de Cataluña que tendría incidencia en los mercados.

Con estas previsiones, con tipos de interés de los depósitos bancarios próximos al 0%, con los tipos de interés de la Deuda Publica a corto plazo en interés negativo, es difícil, ojalá me equivoque, que en el próximo ejercicio obtengamos rendimientos similares a los que venimos obteniendo en nuestro Fondo en los últimos ejercicios.

Ante estas previsiones de alta volatilidad de los mercados financieros hemos acordado con la Gestora mantener una reunión trimestral de la Comisión de Inversiones para analizar la marcha de los mercados financieros por si hubiera que tomar alguna decisión cambiando los criterios de inversión que se han marcado en esta Comisión de Control que han consistido, en resumen, en reducir un 10% la inversión en renta fija, mantener el 25% de la inversión en renta variable y subir un 10% en la inversión alternativa. Con este tipo de cartera esperamos pasar un ejercicio sin grandes sobresaltos.

También en la Comisión de Control se aprobó, por unanimidad, la actualización de los complementos de pensiones que perciben los beneficiarios del Plan de Pensiones que estén relacionados a la actualización del salario de los empleados. La actualización de los salarios ya se ha producido en la nomina del mes de Enero.

Los nuevos responsables de RR:HH se han comprometido a facilitar a la Gestora del Fondo de Pensiones el porcentaje de actualización de los salarios del personal activo de CECABANK en cada categoría a fin de que la Gestora actualice en el mismo porcentaje la pensiones de los beneficiarios del Fondo de Pensiones.

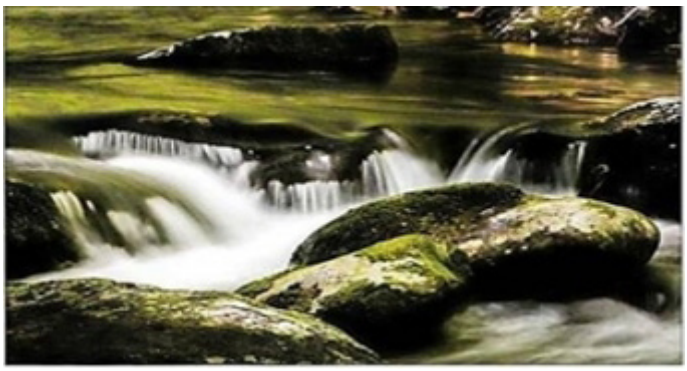
Una vez que comprobemos que dichos porcentajes son los correctos se ha encargado a la Gestora, quien así lo ha asumido en la citada reunión, que remita a cada uno de los beneficiarios un escrito detallando y explicitando los nuevos importes de su pensión con efectos desde el 1 de enero de 2017.

FOTOGRAFÍA

FOTOGRAFÍAS DE PAISAJES Y ANIMALES.

por José Esteve Vilaverde

AGUAS SEDOSAS



Cuando estamos filmando un arroyo como este, nuestro objetivo es mantener el obturador abierto el tiempo suficiente para que el agua se vuelva suave y sedosa, como se ve aquí. Entonces, fije su f-stop al número más alto que su lente permita: f/16, 22, etc - En las cámaras compactas, normalmente el f/ máximo no pasa de 8, por lo que habrá que poner el diafragma más alto que tenga la cámara. Necesitamos dos cosas en relación a la velocidad de obturación. Primero, que sea suficientemente larga para que agua salga sedosa; probablemente por encima de dos segundos. Segundo, entonces es indispensable utilizar un trípode. Cuanto más tiempo puede mantener abierto el obturador, más lisa y sedosa quedará el agua.

ANIMALES DEL ZOO

Lo que se persigue cuando se está disparando en un zoológico es, por supuesto, hacer la foto de tal manera que no parezca que fue tomada en un zoo. Esto suele ser difícil, porque hay que tratar de que no aparezcan vallas, ni redes metálicas. Por otro lado el animal puede que no se encuentre a una distancia o en una postura que permita una foto aceptable al menos. Hay dos maneras de enfocar el problema. Una es armarse de paciencia y volver, si no queda más remedio, un rato después. Otra es que si no es posible eliminar un fondo que no está en consonancia con el objetivo que se persigue, es poner la abertura más grande que tenga la cámara y tratar en consecuencia que el fondo salga difuminado. Por supuesto esto todavía es más difícil si la cámara no es una réflex, ya que las cámaras compactas por lo general tienen una profundidad de campo muy alta, aunque el diafragma que se ponga sea el de número más bajo posi-ble, por ejemplo un 2,8 o un 3,5. Bueno se intenta y ya está.

EN EL ACUARIUM

Reflejos y Refracciones

El único y mayor desafío para la creación de una imagen de acuario es lidiar con los reflejos externos. Entonces, la solución es usar un parasol. Cuando se lo presiona contra la cara, del acua rio el parasol forma un cono de oscuridad sin reflejo.¡Anotación!. Se puede rayar el frente de la superficie de vidrio o acrílico de la pecera. Mejor, si se tiene, usar un parasol genérico de goma. Al usar un

parasol genérico de goma, puede crear un cono de oscuridad completamente libre de reflejos, y

sin riesgo de rayar el cristal o el acrílico del acuario.

Cuando sea posible se deberá disparar en forma perpendicular a la cara del acuario. De lo contrario, es posible que se vea un borde púrpura del sujeto, que tampoco es dramático. Esto se debe a la forma en que la luz pasa a través de la cara del acuario.

Exposición.
Las imágenes de acuarios no son tan fáciles de lograr como lo creía al principio. Intentar mantener en foco a sujetos en movimiento que están iluminados por luz artificial de bajo nivel es solo la punta del iceberg fotográfico. Se puede disparar, p.e. con ISO automático + 1/125 seg. + f/5.
Ya que los peces no se mueven rápido, no necesita más que una velocidad de obturación de 1/125 segundos, si es inferior, se empieza a ver borroso. Las velocidades de obturación superiores no ofrecen ayuda adicional. **Ajustar la cámara a Exposición manual para que pueda bloquear la velocidad de obturación y la apertura que se desea.** Luego, usar ISO automático para compensar los cambios de iluminación.
Balance de blancos: El Balance de blancos automático funciona muy bien.

CONSEJOS CLAVE PARA HACER FOTOS A LA LUNA

1. Utilizar la medición puntual
Si tu cámara lo permite, utiliza el modo de **medición puntual de la luz**. Las fotos de la Luna son. Normalmente todas las cámaras, compactas y réflex tienen esta medición.

2. Revisa el histograma.
La mejor manera de comprobar que la foto está correctamente es revisar el histograma después de disparar. Analiza el histograma y asegúrate de que la foto no queda quemada. Si tu cámara dispone de un modo de consulta en el que las zonas quemadas de la foto parpadean, te resultará muy útil para comprobar si alguna parte de la foto se ha quemado.

3. Eligir la Mayor Distancia Focal que se pueda
Hacer zoom al máximo con la cámara. Cuanto mayor sea la distancia focal, más grande saldrá la luna. Bastante pequeña se ve a simple vista la Luna como para que la hagamos más pequeña aún utilizando focales cortas.

4. Enfocar al infinito
La Luna está muy lejos. Fuerza el enfoque de la cámara para que ésta enfoque al infinito. Si la cámara lo permite, **coloca el modo de enfoque en posición manual** para que quede fijado al infinito. Si no tienes la opción de enfoque manual o no sabes cómo utilizarla, intenta enfocar con la cámara en modo automático. Es probable que al hacerlo el sistema de enfoque de la cámara se vuelva loco y no consiga enfocar. Busca entonces algo que esté lo suficientemente lejos, enfócalo, y manteniendo el punto de enfoque apunta a la Luna y dispara.

5. Usa una velocidad de disparo lo suficientemente rápida
Como la luna está tan lejos, por mucho que lo hayamos estudiado de pequeños se nos olvida que la Luna está en movimiento. Gira lentamente alrededor de la Tierra. Pero no tan lentamente como para que la Luna no salga movida si no tenemos cuidado. **Una velocidad de 1/160 debería ser suficiente** como para que no salga movida. A partir de ahí, si utilizamos una focal muy larga, tendremos que utilizar una velocidad aún más rápida para que la foto no salga trepidada por nuestro propio pulso. Nos recomiendan empezar con f:8 y 1/125 para ISO100 como punto de partida para iniciar las pruebas. Permite capturar los detalles y no quemar la toma.

6. Probar con unos prismáticos o un telescopio
Es posible obtener unas fotos increíbles de la Luna incluso con una cámara compacta y unos prismáticos. Simplemente poner el objetivo de la cámara en el extremo de los prismáticos, acoplando a mano una lente con la otra. Es una solución bastante casera y es probable que no funcione bien, viñetee o simplemente no se obtenga la nitidez deseada. Pero desde luego no se pierde nada por intentarlo.

HISTORIAS, RECETAS Y REFRANES DE NUESTRA GASTRONOMIA (52)

Seguimos con algunas recetas de Jesús Ayerbe, que como no son muchas, creo que el transmitirlas hará que las mismas no se pierdan y queden como legado gastronómico para todos nosotros.

por Chez Lazegui

SOPA DE PESCADO

Ingredientes: (4 personas)

- 1 cabeza de rape
- 100 gr. de merluza
- 100 gr. almejas
- 100 gr. gambas
- 100 gr. pan tostado
- 1 copa de brandy
- Sal

Cocer el pescado y desmenuzar, en el agua de cocción.

Añadir el pan. Darle un hervor y triturar

A continuación añadir las gambas –mejor peladas- y las almejas y dejar cocer 10 min. Añadiendo la sal y la copa de brandy.

Servir muy caliente.

ALUBIAS DE TOLOSA

Ingredientes: (4 personas)

- 1 kg. de alubias
- 100 gr. de chorizo
- 100 gr. de tocino
- ½ cebolla
- Sal

Poner a remojar las alubias el día anterior. Poner a cocer con la misma agua del remojo.

Con el primer hervor bajar el fuego y añadir agua fría poco a poco. Añadir el tocino y el chorizo y que cuezan lentamente dos horas.

Cuando estén blandas añadir sal y un refrito con la cebolla.

Servir muy caliente y si es posible en cazuelitas de barro

COGOTE DE MERLUZA AL HORNO

Ingredientes: (4 personas)

- 1 kg. de cogote de merluza
- 2 dientes de ajo en lonchas
- 1 guindilla
- 1 taza de aceite
- Sal y vinagre.

Limpiar el cogote y meter al horno (180 grados) con un poco de aceite y sal 20 minutos aproximadamente.

Sacar en una fuente.

Echar un poco de vinagre y aceite con los ajos dorados.

APOLOGIA AL MORAPIO

(Cartel en la taberna de Ángel Sierra)

¿HAY ALGO MEJOR QUE EL VINO?

Beber es un acto que realizan las razas
De linaje antiguo. Cuando se hace uso del **Vino**
(moderadamente como de todas las cosas preciosas)
es salud y medicina.
El Vino aumenta la fuerza muscular, exalta el sentido
genético, estimula el sistema nervioso y
psíquico, rinde fácil la elocuencia, empuja
a la benevolencia, predispone a la asociación,
al perdón y al heroísmo.
El VINO exalta la fantasía, hace lúcida la memoria
Aumenta la alegría, alivia los dolores, destruye
la melancolía, concilia el sueño, conforta la vejez
ayuda a la convalecencia y da aquel sentido de euforia
por donde la vida transcurre leve, suave y tranquila.

SALUD Y NUTRICION:

por José Manuel Rodríguez Alarcón

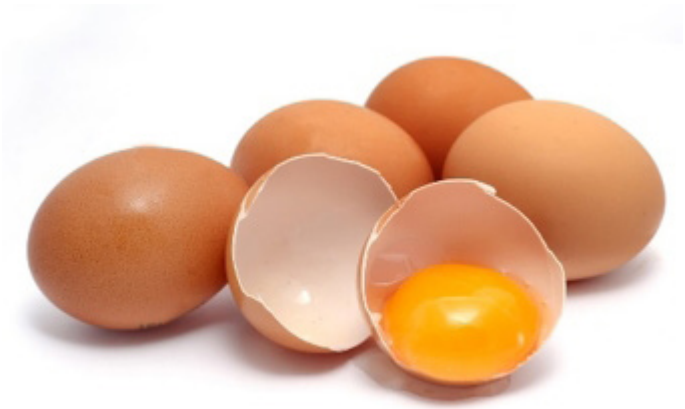
NUEVE RAZONES PARA COMER HUEVOS SIN MIEDO

Un huevo contiene todos los nutrientes necesarios para convertir una simple célula en un pollito. Un pollito totalmente formado, vivo, con su esqueleto, sus tripas, sus ojos, su sangre y ¡hasta plumas y pico! Y todo sin ningún tipo de ayuda exterior, salvo una pizca de oxígeno que atraviesa la cáscara. ¿A que parece imposible? ¿Cómo consigue realizar este milagro la naturaleza tan solo con la yema y la clara de un simple huevo que podría haber acabado en una sartén y convertirse en un huevo frito? A mí no deja de maravillarme. Pero si le pregunta a un nutricionista, éste le dirá que no es ninguna sorpresa, porque en realidad el alimento más completo que existe es el huevo. Aquí van nueve argumentos que lo justifican:

Todas las proteínas. La OMS (Organización Mundial de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) consideran al huevo como el alimento perfecto en lo que a contenido en proteínas se refiere. En el huevo están presentes todos los aminoácidos esenciales y en proporciones ideales. Eso quiere decir que se podría vivir perfectamente tomando huevos como única fuente de proteínas y no se estaría arriesgando a sufrir déficit. Unos buenos aportes de proteínas contribuyen a incrementar la masa muscular y a perder grasa corporal, disminuyen la presión arterial y refuerzan la salud de los huesos.

Lluvia de vitaminas. Un huevo contiene vitaminas A, B2, B5, B6, B9, B12, D, E y K. Si hablamos de contenido en vitaminas, se trata de uno de los alimentos más completos.

Mucha colina. La yema del huevo contiene 100 mg de colina. La colina es un nutriente muy poco conocido por el público en general, que sin embargo resulta de vital importancia. Desempeña un papel biológico fundamental como donante de grupos metilo y sirve como precursor de la S-adenosil metionina (una sustancia que se suele utilizar en los tratamientos contra la artrosis). La gran mayoría de la población no consume la cantidad suficiente de colina. El especialista Steven Zeisel ha declarado que: “Según un reciente análisis de los datos de la encuesta NHANES 2003-2004, los aportes medios de colina en los niños (exceptuando a los más pequeños) y en hombres y mujeres (incluidas las embarazadas) se encuentran muy por debajo de los niveles adecuados”. Comer huevos permite corregir esta carencia.



Grasas buenas. Un huevo grande contiene 5 gramos de grasas buenas, pero lo cierto es que, al final, la calidad de estas grasas depende sobre todo de la forma en la que se cría y alimenta a las gallinas. Hoy en día la gente de ciudad suele pensar que una buena gallina tiene que criarse con cereales y, en concreto, maíz. Pues bien, eso es un disparate. Las gallinas son omnívoras y, aunque no tengan dientes, adoran la carne, las lombrices y los insectos de todo tipo que se encuentran por la tierra, si es que se las deja corretear al aire libre. También comen hierbas y hojas. Ese estilo de vida y esa alimentación contribuirán a la formación de grasas buenas en el huevo, los ácidos grasos omega-3, y todavía en mayor cantidad si al granjero se le ocurre proporcionar a las gallinas semillas de lino o aceite de pescado. En ese caso, el huevo será todavía más rico en omega-3. Los estudios demuestran que tomar huevos ricos en omega-3 es una forma muy eficaz de reducir el nivel de triglicéridos en la sangre, factor con un papel de sobra conocido en las enfermedades del corazón.

Luteína y zeaxantina para los ojos. Una de las consecuencias del envejecimiento es el deterioro de la vista. Existen varios nutrientes que ayudan a bloquear este proceso de degeneración que ataca a los ojos. De entre ellos, los más destacados son la luteína y la zeaxantina, unos poderosos antioxidantes que suelen acumularse en la retina del ojo. Los estu-

dios demuestran que unos aportes adecuados de dichos nutrientes pueden reducir de manera significativa el riesgo de cataratas y degeneración macular asociada a la edad. La yema del huevo contiene grandes cantidades de luteína y zeaxantina. En un estudio controlado, el consumo de simplemente 1,3 yemas de huevo al día de media durante 4 semanas y media supuso un aumento del nivel de luteína de entre el 28 y el 50% y de la zeaxantina de entre el 114 y el 142%. Además, los huevos son muy ricos en vitamina A, que también desempeña un papel importante en la vista.

No aumentan el nivel de colesterol. Los huevos son víctimas de una difamación tan injusta como absurda. Se les ha acusado de provocar colesterol, y esa es la principal razón por la que se afirma que no deberían comerse más de tres o cuatro huevos a la semana. Los más atrevidos recomiendan como mucho seis huevos a la semana. Pero se puede afirmar: podemos comer todos los que queramos, hasta tres al día, salvo si padecemos diabetes o sufrimos de hipercolesterolemia familiar genética. Es verdad que un huevo contiene 212 mg de colesterol, más de la mitad del aporte diario recomendado (300 mg). Sin embargo, se sabe que el colesterol alimentario influye muy poco sobre el colesterol en sangre; el 80% del colesterol en sangre está fabricado por el hígado. Además, la reacción ante el colesterol alimentario varía mucho de una persona a otra:

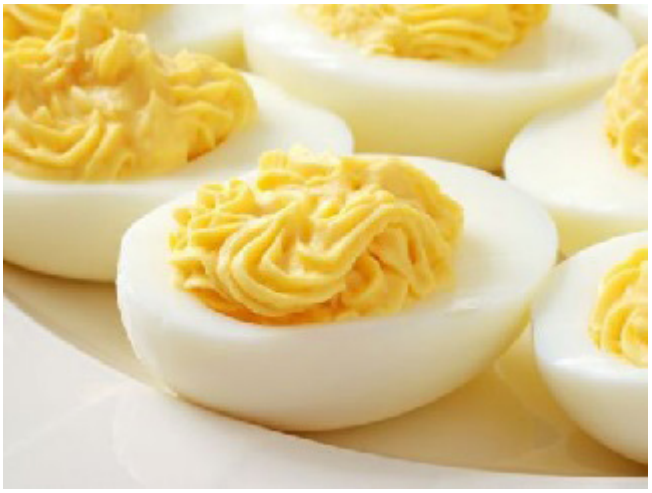
- En el 70% de las personas, los huevos no aumentan nada de nada el nivel de colesterol.

- En el 30% restante, aumentan ligeramente el nivel de HDL (lipoproteína de alta densidad). Si nos encontramos dentro de este 30%, puede parecernos preocupante, pero lo cierto es que no lo es: las personas con un nivel alto de HDL tienen un riesgo menor de sufrir **enfermedades y** accidentes cardiovasculares (ACV) y demás problemas de salud. Por algo se le conoce popularmente como “colesterol bueno”. En las personas que sufren síndrome metabólico, caracterizado por baja sensibilidad a la insulina, alteración de la glucosa, hipertensión arterial, aumento de triglicéridos y del perímetro abdominal, tomar huevos a diario ha demostrado que mejora el perfil lipídico (grasas en sangre) y la sensibilidad a la insulina, lo que reduce las tasas de glucosa en sangre.

Son baratos. Los huevos no son caros, como comprobamos cada vez que hacemos la compra. De hecho, si comparamos el precio por kilo –aunque los huevos no se vendan al peso, sino por unidades- el precio por kilo de huevos es inferior al de la mayoría de carnes y pescados.

Proporcionan sensación de saciedad. Los huevos tienen una fuerte capacidad para saciar. Un estudio realizado sobre 30 mujeres con sobrepeso puso de manifiesto que comer huevos en el desayuno les permitía controlar mejor su apetito. Sin esfuerzo redujeron de forma automática su consumo de alimentos en las 36 horas siguientes en comparación con aquellas que habían comido pan.

¡Están buenísimos! Solos están deliciosos y también acompañan muy bien a numerosos platos. Su contenido en grasas buenas hace que se impregnen con facilidad de todos los aromas que les añadimos al cocinarlos: champiñones, cebolla frita, pimiento asado, pimienta, un toque de trufa... Lo importante es disfrutarlos. Y, como ve, puede hacerlo sin tener que pensárselo dos veces. La mejor forma y más sana de tomar los huevos es pasados por agua o escalfados, pero de vez en cuanto también se pueden consumir duros, fritos, en tortilla o revueltos, etc.



ÓPERA ENTRE AMIGOS:

HISTORIA DE LA ZARZUELA (9)

angelmoreno@gmail.com

Rosselló Sintes, Francesc (1828-1898)

En su ciudad natal, Ciudadela, fundó la primera orquesta sinfónica con coro de las islas Baleares. Pianista y violinista, además de maestro de capilla de la catedral de Menorca, casi todas sus composiciones fueron obras religiosas aunque obra más popular es, con mucho, esta zarzuela.

- **1885-Foc i fum**. Fuego y humo. Una extraordinaria composición en tres actos con libreto en catalán y en verso del periodista Joan Benejam. Desde 1976 se representa cada año en Ciudadela, en las fiestas de San Juan.

  Argumento. Muestra el contraste entre la vida rural, patriarcal, y la de la ciudad, más liberal. Un triángulo amoroso: Rafel y Bartolea pugnan por el amor de Francisca, una campesina.

  Temas musicales destacados. El interesante *Preludio*, en el que predomina claramente la influencia de los belcantistas italianos sobre el estilo español de la época. Para quien esto escribe, lo mejor de la música de *Foc y fum*está en el exquisito e imperdible trío *"D'un ingrat, ingrat amor"*. Lo más donizetiano es el aria de Francisca *"De Jo es seus ulls no ha apartat"*. También son notables el dúo de barítono y soprano *"Tu m'estimes?"* y el breve y vibrante concertante final "*Sa sort meva és complerta",* que precede a la jota, la parte más conocida y popular de esta zarzuela.

Chueca, Federico (1846-1908)

Nacido en la Plaza de la Villa de Madrid, fue un músico intuitivo y vocacional. Intuitivo porque a los 9 años, con apenas unas lecciones de solfeo, tocaba el piano con soltura. Vocacional porque sus padres le obligaron a dejar el Conservatorio para estudiar medicina y, en esto estaba, cuando en una dramática revuelta estudiantil con nueve muertos fue detenido y encarcelado durante tres días, tiempo que aprovechó en el calabozo para escribir la melodía de unos valses,*"Lamentos de un preso"* (youtube). Orquestados por Barbieri y estrenados con éxito, hicieron que Chueca dejara definitivamente la medicina y se dedicara a la música como pianista y compositor. Su gran inspiración estuvo siempre unida a su carencia de formación musical académica, por lo que en parte de sus obras buscó colaboradores para armonizarlas y orquestarlas. Lo hicieron el citado Barbieri, Tomás Bretón y, sobre todo, Joaquín Valverde (1846-1910), un flautista y compositor extremeño autor él mismo de treinta zarzuelas, ninguna disponible hoy. De Chueca escribió el compositor francés Saint-Sáenz: *"Qué talento tiene que, casi sin saber música, la crea de tal fuerza que no se puede olvidar oyéndola una sola vez"*.

- **1886 - La Gran Vía.** Zarzuela en un acto con música de Chueca y Joaquín Valverde y libreto del periodista Felipe Pérez, que fundó poco después una revista semanal con el mismo título. Se estrenó en junio en el teatro Felipe, al lado de los jardines del Buen Retiro. Dio nombre a esta zarzuela el ambicioso proyecto de ensanche aprobado por el ayuntamiento de Madrid en marzo de ese año, que sería realidad

treinta años más tarde con la inauguración delprimer tramo de la Gran Vía. El estreno duró cuatro horas porque el público obligó a bisar casi todos los números, algunos hasta tres veces. Chueca llevaba ya diez años estrenando zarzuelas en Madrid y éste, el de la Gran Vía, fue su primer gran éxito. A lo largo de los lustros que tardaron las obras de la Gran Vía, Chueca introdujo modificaciones y nuevos números musicales acordes con la evolución del proyecto y por eso hay diferencias en el texto y la música de las ocho grabaciones que hoy podemos escuchar de esta zarzuela.

Argumento. La obra comienza en la alcoba de Doña Municipalidad, que está de parto. Los protagonistas son los barrios, calles y plazas de Madrid que quieren dar su bienvenida a la nueva gran avenida de la capital de España. Personajes como el Caballero de Gracia, los Ratas y el Paseante se añaden al ambiente de fiesta para celebrar el alumbramiento de la nueva Gran Vía madrileña.

Temas musicales destacados. Al "*Preludio"* sigue la polca *"Somos las calles, somos las plazas"* y el vals "*Caballero de Gracia le llaman",* los tanguillos de la Menegilda *"La pobre chica"* y *"Las pobres amas".* La *"Jota de los ratas"*. La mazurca de *"Los marineritos"* y el chotis del Eliseo *"Yo soy un baile de criadas"*. Esto en cuanto a la primera versión estrenada en 1886 de *La Gran Vía*. En las posteriores puede escucharse *"El pasodoble de los sargentos"*, el vals de la seguridad *"Soy salvaguardia de la sociedad",* ambos números añadidos ante el incremento de los ratas o raterillos. También puede escucharse una variante en la letra del chotis del Eliseo alusiva a la apertura de un gran comercio de juguetes en la nueva avenida *"Somos lindas dependientes del bazar"*

.

- **1886- Cádiz**. Zarzuela grande en dos actos con música de Chueca y Joaquín Valverde. Libreto en verso de Javier de Burgos, estrenada en el teatro Apolo en noviembre con un éxito apoteósico. Una muestra de la maestría de Chueca para recoger en su música el espíritu y el carácter andaluces.

Argumento. Basado en *Cádiz*, uno de los Episodios Nacionales de Benito Pérez Galdós, publicado en 1874. Cádiz estuvo sitiada por los franceses de 1810 a 1812. Carmen está enamorada de un capitán, pero su tutor, el señor Cleto, trata de disuadirla porque lo que pretende, el propio Cleto, es casarse con ella, un argumento muy similar al de *El barbero de Sevilla* de Rossini, muy popular en la época. En paralelo, el temor inicial ante el cerco francés, los avatares del sitio, la moral que va subiendo y, finalmente, la celebración de la victoria.

Temas musicales destacados. Al *Preludio* y diana sigue el dúo popular "*Si la Francia ha soñado algún día pasar vencedora por esta ciudad"*. Tras unas sevillanas para marcar carácter, un pasacalle y una barcarola llevan al pasodoble del final del primer acto *"El que sea patriota"*. El segundo acto comienza con el marcial coro *"Las cornetas nos anuncian que los bravos llegan ya"*. Sigue el extraordinario tango flamenco *"Enfrente a la cortaúra"* basado en una canción popular. Uno de los pasajes más notables es la polca de los ingleses, entonces aliados de los españoles, *"Mis lord, me paece a mí que he bebio mucho arcol"*. El coro y baile de los negritos *"A reír y cantar gaditanos".* La *"Marcha de la Constitución"* referida a la de 1812 y que forma parte del extenso repertorio actual de marchas militares españolas y, para terminar, la jota *"Ya habrán visto los franceses"*.

PRÓXIMA REUNIÓN

La dedicaremos a la ópera ***El príncipe Igor*** del ruso Alexander Borodín, la de los famosos coros y danzas polovtsianas. Se comunicará fecha y lugar a los inscritos por la vía habitual.

por Andrés Alejandro Peralta López

LA NEURONILLA feliz

En una carrera adelantas al que va el último, ¿en que posición quedas?

SOLUCIÓN:

Si pasas al último, tú, ¿tú donde te encontrabas? ... es imposible.

¿QUE NÚMERO FALTA EN EL SIGUIENTE CUADRO:

5 9 = 28
9 1 = 810
7 3 = ? ?
8 6 = 214
5 4 = 19

SOLUCIÓN

410 -primero se restan ambos números y luego se suman

El escritor y moralista francés Jean de la Bouyere dejó dicho: "El esclavo solo tiene un dueño; el ambicioso, tantos como personas le puedan ser útiles en su fortuna

E S P E C I A L

L E P E R O S

*Dos leperos se encuentran en un camino. Uno de ellos lleva una bolsa al hombro.
- "¿Que tienes en la bolsa?", le pregunta el otro.
- "Pollos", responde el primero.
- " Si acierto cuantos llevas, ¿puedo quedarme con uno?"
- "Si aciertas puedes quedarte con los dos"
- "Bueno, pues... ¡cinco!

*Un lepero le muestra a un amigo un reloj que le habían regalado:
- " Mira esto.... Mira que reloj me ha regalado mi novia: da la hora, los minutos, los segundos, la fecha. Tiene alarma, cronómetro, tiene linterna, radio...
- " Estupendo, Manolo, ¡cuantas cosas!
- Sí, y mi novia me ha dicho que también puedo ducharme con el, pero no encuentro el botón del agua.

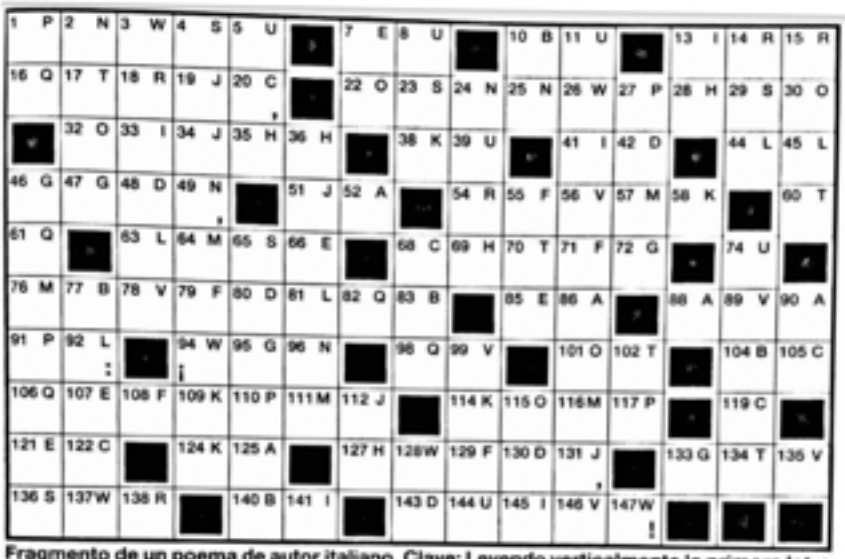
*En Lepe solo hay dos personas que se dedican a hacer mudanzas, Manolo y su hermano... un día iba Manolo con un gran armario sobre los hombros, y uno del pueblo le dice:
- Oye Manolo, ¿hoy no te ayuda tu hermano?
- Claro que sí, mi hermano va adentro sujetando las perchas.

*¿ Por qué los leperos se ponen tortugas en los ojos?
- Porque son lentillas

GRACIAS LEPEROS

PASATIEMPOS

DAMERO



Fragmento de un poema de autor italiano. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el apellido del autor y el título del poema.

A. 90 125 52 88 86 Ivan ..., tenista.

B. 140 77 10 83 104 Tirad, arrojad.

C. 20 119 105 68 122 Percibiese los sonidos.

D. 80 130 42 143 48 Coloq., protestaba.

E. 85 121 66 107 7 Ahogamiento.

F. 108 71 79 55 129 Murmuración.

G. 47 46 133 95 72 Título de nobleza.

H. 69 36 28 127 35 Lengua de tierra.

I. 41 33 13 145 141 Brillan.

J. 112 131 19 51 34 Estar en llamas.

K. 114 58 124 109 38 Prohibid.

L. 45 44 81 92 63 Hijo de Dédalo.

M. 57 76 116 111 64 Nombre de varón.

N. 2 24 96 25 49 Recriminad.

O. 30 115 32 22 101 Comparación.

P. 117 110 1 91 27 Un número, pl.

Q. 61 96 82 16 106 Trozos grandes de leña.

R. 18 15 54 14 138 De la India, pl.

S. 4 65 136 29 23 Palo a medio quemar.

T. 102 70 134 17 60 Afile, saque filo.

U. 144 5 74 11 8 39 Corroyese.

V. 135 99 56 89 146 78 Creó, inventó.

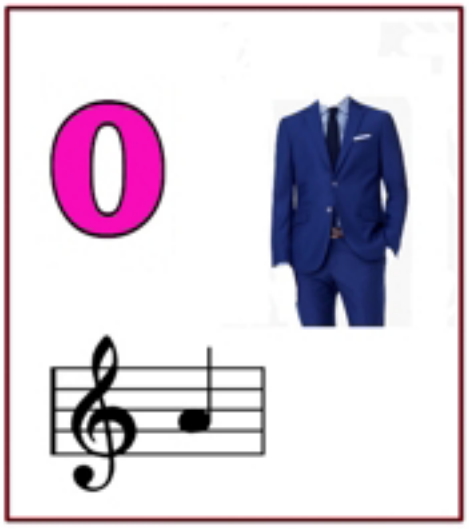
W. 137 3 94 28 147 128 Dio forma de arco.

SOLUCIÓN

arto os he conocido, infaustos
uros /de la ciudad, en donde el
dio sigue /y acompaña al dolor:
ue en la desgracia /vivo y he de
orir, quizás en breve!

lave: Leopardi. "La vida solaria".

JEROGLÍFICO



¿Que piden las empleadas?

SOLUCIÓN

Otra jefa

SUDOKU

7	2		5	4				
					9		6	
			8	1			9	
	1		3					2
		5						
2		4						
	3				4	9	2	
5								8
9			7	3				1

7	2	9	5	4	6	8	1	3
1	8	3	2	7	9	5	6	4
4	5	6	8	1	3	2	9	7
6	1	8	3	9	5	7	4	2
3	7	5	4	2	1	6	8	9
2	9	4	6	8	7	1	3	5
8	3	7	1	5	4	9	2	6
5	4	1	9	6	2	3	7	8
9	6	2	7	3	8	4	5	1

Asistentes a “Del Retiro al Sur” (Senderismo-Enero 2017)

Asistentes al viaje a Málaga

Jubiceca
ASOCIACION DE JUBILIADOS Y PENSIONISTAS DE CECA

Antonio de Cabezón,29 - 28034 Madrid
E-mail: jubiceca@gmail.com
Web: jubiceca.wikispaces.com

volando