

## GRANADA

# Nieve a 'estrenar' y cien kilómetros de pistas para disfrutar de Sierra Nevada

● La estación de esquí afronta este fin de semana con unas condiciones inmejorables

R. G. GRANADA

La estación invernal de Sierra Nevada afronta el fin de semana con nieve nueva en las zonas medias y altas, y previsión de significativas acumulaciones de nieve en las próximas jornadas, lo que, de confirmarse, aumentaría espesores y mejoraría la calidad de la superficie esquiable de cara a la primavera. Una superficie esquiable que, por lo demás, se mantiene en torno a los 100 kilómetros esquiables, casi la totalidad del dominio de Sierra Nevada.

Los 100 kilómetros se distribuyen en 118 pistas acondicionadas, proporcionan todo el desnivel esquiable (1.200 metros) e incluyen todos los secto-



Los 100 kilómetros se distribuirán en 118 pistas acondicionadas.

res del snowpark abiertos, así como los 21 remontes en funcionamiento.

Por lo demás, la estación de esquí organiza este sábado en Borreguiles la tercera cena cabaré de la temporada en el restaurante más alto de España, a 2.700 metros de altitud, según ha informado Cetursa en una nota. Esa misma jornada está prevista una nueva sesión de esquí nocturno, con cambio de horario, ya que se retrasa media hora tanto la apertura como el cierre, de 19:30 a 22:30 horas (con última subida en el telecable Al-Andalus a las 22:00).

Por otro lado, la estación ha recibido a los primeros alumnos de centros académicos adscritos al programa Sierra Nevada Emotions, por el que Sierra Nevada invita a los mejores alumnos andaluces de la ESO a una jornada en la nieve con sus compañeros, quienes a su vez invitan a 50 compañeros a tener con ellos su primer contacto con los deportes de invierno.

El programa pretende acercar y dar a conocer la nieve a escolares de la ESO (edades comprendidas entre 12 a 16 años) y fomentar la práctica del deporte y el contacto con la naturaleza entre los adolescentes andaluces. Sierra Nevada, Emotions nace con la intención de enseñar que el esfuerzo tiene recompensa, en este caso, mediante la obtención de una jornada de nieve en Sierra Nevada por parte de los 40 alumnos de la ESO que serán acreedores de una experiencia deportiva diferente.

## Analizan técnicas de control remoto para el ciclo del agua

R. G. GRANADA

Cerca de un centenar de especialistas se reúnen desde ayer en las instalaciones de la estación de esquí de Sierra Nevada, en Granada, para debatir y analizar técnicas sobre telecontrol del ciclo integral del agua. Este encuentro está organizado por la UGR, con la que la Asociación de Abastecimientos de Agua y Saneamientos (ASA-Andalucía) ha firmado un convenio para colaborar en las jornadas.

El director gerente de Emagrasa, Empresa de Aguas de Granada y miembro del Consejo Rector de ASA-Andalucía, Federico Sánchez, ha destacado la apuesta y el trabajo de la asociación por el uso y fomento de nuevas tecnologías en la gestión del agua. Apoya y promueve de esta forma proyectos de investigación con universidades, centros especializados, administración pública y empresas. Sánchez ha señalado que los tiempos que corren exigen esfuerzo por la innovación permanente, la apuesta irrenunciable por el I+D+i y el compromiso por el desarrollo sostenible.

## 20 DE MARZO, DÍA MUNDIAL DE LA FELICIDAD

### Opinión

JOSÉ LUIS BIMBELA  
JOAN CARLES MARCH

Escuela Andaluza  
de Salud Pública

20 de marzo, día mundial de la felicidad. «La felicidad se alcanza cuando, lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía» (Gandhi); «La felicidad no se logra con grandes golpes de suerte, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días» (Franklin).

Hoy es un día para entender que la felicidad no se compra, sino que se crea y se disfruta con deleite en cada momento de nuestra vida. Un día para recordar que más de la mitad de los españoles decimos sentirnos felices o muy felices. Un día para saber que con tres pasos sencillos, avalados por la ciencia, podemos sentirnos aún más felices: meditar (la conciencia plena reduce la ansiedad y mejora nuestra salud mental para contemplar los problemas con ecuanimidad y encontrar mejores soluciones); registrar los momentos alegres (escribiéndolos) y, desear felicidad a

otras personas (los pensamientos altruistas y de gratitud reportan más felicidad que los asociados a recibir).

La Escuela Andaluza de Salud Pública lleva 30 años incorporando en sus cursos sobre habilidades emocionales y de comunicación, la teoría y la práctica de la felicidad, para beneficio del personal socio-sanitario y de la ciudadanía. Salud física, salud emocional, salud social y, desde 2015, salud espiritual, nos acercan a la salud total, integral. La mía y la tuya. La nuestra. La de todos y todas.

#### Salud física

¡Qué sabio San Ignacio cuando le decía a esa monja que se le acercaba para pedirle asesoramiento espiritual: «Con el cuerpo sano podréis hacer mucho. Con el enfermo, no sé que podréis». El dolor físico afecta el resto de ámbitos, en negativo (de entrada) y en positivo (después de trabajarlo). El dolor ayuda a simplificar la vida y a quedarse con lo esencial. Y obliga a pensar y a vivir más. «En mi sufrimiento mando yo», afirma López-Petit. Cuidando los verbos que utilizamos en diálogos internos (pensamientos) y en diálogos externos (conversaciones): «tener» dolor mejor que «ser» dolor.

#### Salud Emocional

El orden de los factores sí altera el producto: yo conmigo antes que yo contigo y antes que nosotros. Las compañías aéreas lo tienen claro: «antes de atender a los demás, póngase usted la mascarilla». Ese yo en minúsculas que decide evitar los riesgos de la inflamación patológica y tóxica que representa el ego. Ese yo conmigo que gestiona, a través de la creación de pensamientos objetivos, justos y realistas, las emociones y las decisio-

«La felicidad se alcanza cuando, lo que uno piensa, dice y hace están en armonía»

nes. Reprogramándose y empoderándose para, sumando, compartiendo y cooperando, crear una primera persona del plural (nosotros) saludable y solidaria. Y, después, el yo contigo: sembrando confianza y honestidad; y contagiando emociones saludables, a través de verbos y palabras claves («por favor», «me gustaría», «¿Qué te parece si...?», «gracias», «perdón»). Utilizando el lenguaje (ver-

bal y no verbal) como placebo y no como cebo; con palabras facilitadoras y liberadoras, curativas y cuidadoras. Sanadoras.

#### Salud social

Empezamos a hablar de enfermedad social (marginación, rechazo, agresión) con la aparición del VIH/sida, que además de desestructurar las defensas del organismo, desestructuró la sociedad: un vecino cordial se convertía, ante la sospecha de un posible portador del virus, en un enemigo agresivo. Reto: que el nosotros no sea a costa del yo, ni del tú. Proponemos trabajar para conseguir estrategias que permitan «ganar/ganar», respetando y sumando objetivos y talentos, deseos y esfuerzos. Y cuidando las preposiciones: «con» mejor que «contra», o que «sin». Y la copulativa («y») mejor que la disyuntiva («o») o que la adversativa («pero»).

#### Salud espiritual

Heath dice que hallar sentido en el relato de una vida es un acto de creación. Explorar la memoria, construir un relato de los logros y decir de forma explícita y reiterada las cosas bellas; porque es fundamental tener claro el sentido de la vida, el don, la vocación. Haciendo de la vida algo memorable, a través de los ideales y los valores

que estimulan al esfuerzo. Construir un relato, donde cada persona viva la propia vida como autora, directora y protagonista. Con h-alma; con las haches de humildad, honestidad, hechos, habilidades, humor y heroísmo; dejando huella con un proyecto en el que cada persona tenga su hueco, su lugar. Conjugando silencios, sencillez y sobriedad. Para llegar a lo esencial y para hacer de la propia vida una obra de arte.

#### Epílogo

Proponemos un final feliz: incorporar el ámbito de la salud espiritual en nuestros dichos y hechos salubristas. Decía Torres: «La salud es un estado placentero de la persona en lo físico («me encuentro bien físicamente»), en lo psico-emocional («me siento bien conmigo mismo/a») y en lo social («me relaciono bien con los y las demás»)». Y, humildemente, añadimos ahora: «y en lo espiritual» («he hallado un sentido a mi vida»). Celebremos cada 20 de marzo el Día Mundial de la Felicidad, como ese estado de bienestar en lo físico, en lo emocional, en lo social y en lo espiritual. Cada vez con más autonomía personal y libertad colectiva. Con mayor lucidez y sabiduría. Con más amor y armonía. Más felices cada día.

## VIVIR EN GRANADA

EL DÍA  
POR  
DELANTE

Envíanos tus convocatorias a:  
cultura@granadahoy.com

'En el estanque dorado'  
llega por fin a Granada

Lola Herrera y Héctor Alterio protagonizan una obra que llamará a la reflexión sobre la dificultad de encontrar relaciones positivas.

► Teatro Isabel La Católica. 21:00 horas



## 'La calma mágica', de Sanzol en la Alhambra

Granada disfrutará de una historia de búsqueda de la dignidad y del sentido de la vida que trae el maestro Alfredo Sanzol.

► Teatro Alhambra. 21:00 horas

## CONVOCATORIAS

## GRANADA

## EXPOSICIONES

## 'Iuxta Crucem'

HASTA EL 17 DE MAYO

El Palacio de los Condes de Gabia acoge la exposición sobre arte e iconografía de la Pasión de Cristo en la Granada Moderna (siglos XVI-XVIII), con casi medio centenar de obras, granadinas sobre todo pero también de otras procedencias especialmente flamencas e italianas. Han sido cedidas para la ocasión por el Arzobispado en su mayoría y por instituciones civiles y colecciones particulares. Lunes a viernes de 18:00 a 21:00 horas. Sábados de 11:00 a 14:00 horas, y de 18:00 a 21:00 horas. Domingos y festivos de 11:00 a 14:00 horas.

## 'Momias. Testigos del pasado'

HASTA SEPTIEMBRE DE 2015

Con esta producción, el Parque de las Ciencias muestra el valor de las momias como elementos históricos y también como objeto de estudio científico para conocer el pasado. Casi medio centenar de momias originales de todas las culturas y más de 150 elementos relacionados con ellas como sarcófagos, amuletos, esculturas, etc., se reúnen por primera vez en este montaje expositivo en el que han colaborado más de 25 entidades y museos.

## 'Sanidad militar española: historia y aportación a la ciencia'

HASTA JUNIO DE 2015

Por primera vez en España una exposición muestra el pasado y el presente, y hace una proyección de futuro, de la sanidad militar. Un recorrido histórico, desde la época de los Reyes Católicos hasta nuestros días.

## 'Fotografía y Hospitalidad'

HASTA 28 DE MARZO

El museo de San Juan de Dios Casa de los Pisa acoge la muestra de Carmen Galindo, una de las voluntarias de la Residencia de Mayores de San Juan de Dios y ofrece benéficamente lo recaudado de las ventas a la Obra Social de la Orden Hospitalaria en Granada. Horario los lunes de 10:00 a 14:00 horas. De martes a sá-

bado de 10:00 a 14:00 horas y de 17:00 a 19:30 horas.

Femenino plural  
'Mujeres pintoras de Armilla'

HASTA EL 5 DE ABRIL

La Casa García de Viedma de Armilla acoge la muestra con motivo del Día de la Mujer y es una exposición en homenaje a las mujeres pioneras en el mundo del arte.

## 'Rusia Siglo XX'

HASTA EL 6 DE ABRIL

La muestra cuenta con obras de arte ruso desde 1911 a 1994. La exposición, cuyo objetivo es redescubrir el arte ruso del siglo XX, las costumbres y la cultura de ese país a través de las creaciones de diferentes artistas, consta de un total de 120 piezas pictóricas, junto a 75 cajas lacadas y 28 huevos pintados, y está dividida en varias áreas: naturaleza, figura, costumbrismo, paisaje y realismo socialista. Sala de exposiciones temporales. Museo Caja Granada.

## 'El juguete rabioso'

HASTA EL 26 DE MARZO

El colectivo Enhorabuena organiza esta muestra en la que los artistas han dedicado su mirada y observación a la obra de Roberto Arlt, concretamente a la novela *El Juguete Rabioso*, del escritor argentino que inicia la corriente del realismo social en literatura. La visión de Enhorabuena le da un carácter teatral e inocente a la exposición, siempre con un claro trasfondo de salida opuesto a la obra de Roberto Arlt. La exposición podrá verse en horarios de lunes a viernes de 17:00 a 20:00 horas. Fines de semana y festivos cerrado.

## 'Poéticas imaginadas'

HASTA EL 26 DE MARZO

El Centro Portugués de Fotografía de Oporto organiza esta exposición que recorre los principales comportamientos fotográficos contemporáneos a través de obras pertenecientes a la Colección de Arte Contemporáneo de la Universidad de Granada.

## 'Jorge Ribalta. Monumento Maquina'

HASTA EL 5 DE ABRIL

Jorge Ribalta se propone explorar en esta exposición los mecanismos a través de los cuales se construye y perpetúa el mito del monumento. Se

## LA LUPA

## Aceite de fritura para mejorar el biodiesel

● La mezcla consigue crear un combustible que es más resistente ante la oxidación

R. G. GRANADA

Científicos del grupo de Biorreactores BIO-110 de la Universidad de Granada (UGR) y de la Universidad de Campinas (Brasil) han logrado obtener un biodiesel más efectivo a partir de una mezcla de aceite de pescado y aceite de fritura. Estos subproductos, que se producen en la industria pesquera y en

los domicilios y restaurantes locales, permiten conseguir un biodiesel más resistente a la oxidación, sin perjudicar demasiado sus propiedades en frío.

Para llevar a cabo este trabajo, publicado en la revista *Fuel Processing Technology*, los investigadores estudiaron las propiedades del biodiesel producido a partir de mezclas de aceite de pescado, aceite de palma y aceite de fritura.

Produjeron biodiesel combinando 13 mezclas diferentes de estos tipos de aceite en distintas proporciones, además del biodiesel de los aceites puros. La producción de biodiesel fue llevada a cabo a partir de un proceso en dos etapas: esterificación ácida y transesterifica-

ción básica. El biodiesel (alquil ésteres) es un biocombustible que se obtiene, a partir de aceites y/o grasas, generalmente mediante el proceso de transesterificación. En el proceso de producción se utilizan normalmente catalizadores básicos como la sosa y alcoholes baratos como el metanol.

La norma europea EN 14214 determina las propiedades que debe tener el biodiesel para ser empleado como cien por cien fuel o mezclado con otros fueles: pureza en alquil ésteres, viscosidad, características en frío, estabilidad a la oxidación... Hasta la fecha, se había obtenido biodiesel con buenas propiedades a partir de aceite de pescado, pero presentaba una baja es-

## ¿QUÉ COMEMOS HOY?

por LAURA VICHERA [lvichera@gruposjoly.com](mailto:lvichera@gruposjoly.com)



## Piquillos rellenos de atún y verduras

## Para cuatro personas:

12 pimientos del Piquillo en conserva ● 3 latas de atún al natural ● un calabacín pequeño ● la parte blanca de un puerro ● 2 zanahorias ● 2 cebolletas ● un diente de ajo ● una cucharada de harina ● medio vaso de leche ● unos tallos de cebollino fresco ● salsa de tomate casera ● sal y pimienta negra molida ● mantequilla ● aceite de oliva

► En primer lugar, escurrir el atún, lo desmenuzamos y se deja en un escurridor. Luego, despuntar y raspar las zanahorias y se cortan en daditos pequeños. Pelar y despuntar el calabacín y lo picamos del mismo modo. Escurrir los pi-

mientos y reservar el jugo.

► A continuación, en una sartén amplia, calentamos un chorrito de aceite de oliva con una cucharada de mantequilla y rehogar las cebolletas con la parte blanca del puerro, todo muy picado.

► También incorporamos los daditos de zanahoria y dejamos pochar todo junto. Pasados unos minutos, cuando las verduras comiencen a tomar color, agregamos el ajo picado y los daditos de calabacín.

► Luego, salpimentar, añadir las hebras de azafrán, espolvorear la harina y la tostamos bien. Vamos añadiendo la leche poco a poco, sin

dejar de mover, para que vaya espesando. Apartar y añadimos unos tallos de cebollino picado.

► Sacar parte de la mitad del sofrito a un cuenco y lo mezclamos con el atún desmenuzado. Con ayuda de una cuchara, vamos rellenando los pimientos y se van colocando sobre una fuente cubierta con unas cucharadas de salsa de tomate.

► Por último, mezclar el resto del sofrito con el resto de salsa y napamos los pimientos. Tapar con papel de aluminio y hornear unos veinte minutos a 200 grados. Podemos espolvorear con algo de queso y gratinar.



VI EDICIÓN  
PRIMAVERA Y VINO  
EN GUADIX

2015

27, 28 y 29 de Marzo

Plaza de la Constitución



Cocina en la blogosfera [blogs.gruposjoly.com/que-comemos-hoy](http://blogs.gruposjoly.com/que-comemos-hoy)