

Para el Plan de construcciones escolares

El Ayuntamiento cede 5 solares más

En la última sesión municipal permanente, que se ha celebrado en el día de ayer, la Corporación municipal ha acordado el ofrecimiento, al Ministerio de Educación y Ciencia, de cinco solares destinados al plan de construcciones escolares del presente año. Los solares están en los distritos de La Tómbola, Villafranqueza, Garbinet, Santo Domingo y San Blas.

P. A.

En el Principal, el día 19

Concierto de piano a cargo de Aldo Ciccolini

Organizado por la Sociedad de Conciertos de Alicante, se celebrará pasado mañana, en el Teatro Principal, a las ocho y cuarto de la tarde, un concierto de piano a cargo de Aldo Ciccolini.



La actividad de este pianista en todo el mundo es intensa, y sus conciertos con orquesta y recitales se suceden con una continuidad altamente destacada en el ambiente musical internacional. Aldo Ciccolini nació en Nápoles, en el seno de una familia de músicos. A los nueve años obtuvo una autorización especial para poder ingresar en el Conservatorio de su ciudad natal, donde la edad mínima para el ingreso era de trece años. A los quince, ganó el primer premio de piano de Nápoles, siendo nombrado catedrático del Conservatorio a la edad de veintidós años. En 1949 obtuvo un brillante primer premio en el concurso Marguerite-Long-Jacques Thibaud, premio que fue la iniciación de su gran carrera. En 1950 debutó en Nueva York con Dimitri Mitropoulos, actuando el mismo año con Charles Münch, y desde entonces ilustres directores de orquesta han solicitado el concurso de Aldo Ciccolini para intervenir bajo su dirección. Las «tournée» efectuadas por este gran pianista universalmente famoso, le han situado entre los pri-

meros artistas de la actualidad por su musicalidad, fidelidad interpretativa, precisión técnica y un sentido artístico en las obras que incluye en sus programas.

Ciccolini, que ha actuado con todas las grandes asociaciones sinfónicas del mundo y con los directores más ilustres, como Cluytenes Montéux, Münch, Argenta, Mitropoulos, Furtwängler, Knappertsbuh, Paray, Sanzogno, Martin, Maa-zel, Kletski, etc., volvió en 1975, y después de muchos años de ausencia, a los Estados Unidos, con un éxito verdaderamente triunfal, repitiendo las giras en dos años consecutivos.

El programa que ofrecerá es el siguiente: 4 Imprints, op. 90; 4 Imprints, op. 142, y Sonata en si bemol mayor, op. posth, de Schubert.

No sabemos alimentarnos

Desayunar más y almorzar menos

La siesta, buena para la salud

Ana María Lajusticia Bergasa habla sobre la alimentación en la vida moderna

«No sabemos alimentarnos».

Se expresa en estos términos Ana María Lajusticia Bergasa, licenciada en Ciencias Químicas y diplomada en nutrición; bilbaína ella, de Bermeo, pero con residencia en Barcelona, casada con un catalán y madre de seis hijos, quien desarrolla un ciclo de conferencias, sobre dietética, que patrocina el Banco de Vizcaya, en el salón de actos de la Escuela de Formación Profesional Náutico-Pesquera.

Lajusticia Bergasa les ha hablado a los alicantinos, en términos generales, sobre la alimentación en la vida moderna y en detalle, sobre los alimentos energéticos, plásticos y funcionales.

«¿Cómo que no sabemos alimentarnos? Explíquese, por favor, le hemos pedido momentos antes de iniciar su disertación de ayer en el «hall-recepción» del hotel Gran Sol, donde se aloja.

«El hombre de la ciudad, en términos generales, no sabe alimentarse porque realiza desayunos cortos y mal dosificados. Por el contrario, ingiere una comida fuerte.

«¿Y qué?»

«Con un desayuno corto no se consigue trabajar en plenas condiciones físicas y mentales, precisamente por la ausencia de fósforo-mineral, vitaminas y proteínas, tan necesarias como imprescindibles para realizar el esfuerzo intelectual



«Nos alimentamos muy mal», dice Ana María Lajusticia Bergasa, licenciada en Ciencias Químicas y diplomada en Nutrición. — (Foto ARJONES).

debido. Por el contrario, llegada la tarde y después de una comida abundante del mediodía, tampoco se suele estar en las debidas condiciones de alimentación, a causa de tener que realizar una digestión pesada. Por lo tanto es necesario desayunar más y almorzar, a mediodía, menos.

«¿El desayuno ideal, para el hombre de hoy, en las ciudades?»

«Un huevo, una loncha de jamón, cincuenta gramos de pan, un poco de aceite, fruta y leche. A mediodía es preciso disminuir las grasas sólidas, como los embutidos. También es aconsejable suprimir las bebidas alcohólicas entre horas.

«¿Hay límite de edades para estos regímenes de alimentación?»

«No, no la hay. Pero si existe algún problema de colesterol, el huevo del desayuno debe eliminarse y sustituirse por media tarrina de queso descremado.

NO ATENDEMOS CONTRA NUESTRA PROPIA VIDA

Ana María Lajusticia es tajante al decir: «No atencemos contra nuestra propia vida, con una mala alimentación».

«¿Qué aconseja para alargar la existencia?»

«Un régimen adecuado, sin olvidar que es más importante alargar la salud, y quiero que se me comprenda bien, que alargar la vida misma, con eso de ir tirando en medio de dolores. El origen de

muchos desequilibrios se debe a la deficiencia de magnesio que tienen los alimentos a causa de un desequilibrio en los suelos mediante los abonados químicos.

«¿No seremos un poco víctimas del progreso?»

«El progreso no produce víctimas salvo cuando no se desarrolla una adecuada alimentación. Así tenemos que los norteamericanos, con una alimentación a base de grasas, está demostrado, según las estadísticas, que viven menos que sus padres y en peores condiciones físicas.

«¿Será aconsejable, acaso, pasar hambre?»

«No tanto; lo malo es pasarse. La salud es un equilibrio en la química del organismo.

«¿Por qué suelen haber más viudas que viudos?»

«El hombre se cuida peor que la mujer. Hasta hace pocos años, el hombre bebía y fumaba mucho más que la mujer. Actualmente, las estadísticas demuestran que la mujer de la ciudad, de las grandes poblaciones, fuma e ingiere bebidas alcohólicas en línea ascendente y ello unido al «stress» del trabajo cotidiano crea problemas de salud que van siendo semejantes a los del hombre. Así están aumentando los índices de cáncer de pulmón, los infartos de miocardio, etc.

«¿Es tan beneficioso caminar, dar largos paseos, como se dice?»

«Más que bueno, buenísimo. Deberíamos caminar un mínimo diario de dos horas.

«¿Y de dónde va a sacar tiempo el hombre-mujer de hoy, con sus pluriempleos etc?»

«Pues dejando el coche en

casa; en el garaje o en la calle.

«¿Horas de sueño?»

«Un promedio de ocho horas con un descanso después de las comidas del mediodía de treinta a sesenta minutos. La siesta proporciona un descanso físico y mental muy beneficioso para la agitada vida que llevamos.

Por último Ana María Lajusticia Bergasa nos habla de su libro «La alimentación equilibrada en la vida moderna», publicado con éxito y otro trabajo titulado «Dietas», de pronta aparición en el mercado.

CARLOS M. AGUIRRE

Mañana comienza la exposición pública del Censo

La exposición pública del censo electoral vigente y la rectificación de 1977 comenzará mañana, día 18 y hasta el 29 de mayo en la Estación Central de Autobuses, primera planta, de 9 de la mañana a 21 horas, festivos inclusive.

MUEBLES DEL SEGURA

MUEBLES TODOS LOS ESTILOS

precios sin competencia

Calle ITALIA nº 4 (Junto Paseo Gadea)

ALICANTE



PRECISA ADMINISTRATIVO

SE EXIGE:

- Experiencia en contabilidad
- Mayor de 21 años
- Residir en Alicante

Condiciones económicas a convenir, según valía. Los interesados deberán dirigirse personalmente o por escrito a la Oficina de Empleo del SEAF de ALICANTE, calle Isabel la Católica, 1. Teléfono 22 47 20. Ref. 28 300

Aprobado por la C.P.U. el 27-5-72 (Alicante).

URBANIZACION SAN NICOLAS

VENTA DE PARCELAS
PROXIMA CONSTRUCCION DUPLEX
Y APARTOTEL

En DENIA (Alicante) a 300 mts. Club Náutico

Información y venta:

ESSEL, SA
Avda. Barón de Cárcer 48, 6º J
tel. 322 16 30/31
VALENCIA-1

Inmobiliaria Alicante
c/ Pintor Aparicio, 26
tel. 22 76 46
ALICANTE

Festivos en la propia Urbanización