



Desde la trinchera

Editorial por Enrique Agro



Mi encierro comenzó dos días antes que la cuarentena oficial del 20 de marzo de 2020. Esto indica que “el 9 de julio cumpliré 114 días de - Arresto Domiciliario -, por razones de público conocimiento. Todo ese tiempo lo pasé leyendo “algunos” libros que venía postergando desde varios años. Y, en lugar de hablar del Cobi 9 (que ya nos tiene hartos a todos), decidí extractar varios pensamientos que pongo a disposición de todos vosotros.

- 1) Le pregunté a mi perro: -¿Cómo me ves? -. Y me respondió: - ¡GUAU! - (Él no miente... ¡por eso lo quiero mucho!).
- 2) Tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro es tarea fácil; lo difícil es criar un hijo, regar el árbol y que alguien lea el libro.
- 3) Cuando el pasado te llame no le atiendas... no tiene nada nuevo que decirte.-
- 4) Una madre es quien teniendo dos vasos de agua y dos hijos, dice: - Yo no tengo sed.-
- 5) Si haces un favor a alguien... nunca se lo recuerdes. Si lo recibes, nunca lo olvides.-
- 6) La única lucha que se pierde... es la que se abandona.-
- 7) Conozco muchos comunistas hasta que se enriquecen, muchos feministas hasta que se casan y muchos ateos hasta que

el avión comienza a caer o el buque se hunde sin remedio.-
(Tomado del “Diario de los hipócritas”)

- 8) “La democracia no es más que el Gobierno de las masas, donde el 50% de la gente puede lanzar por la borda los derechos del otro 49%. (T. Jefferson).
- 9) Los débiles toman venganza, los fuertes perdonan y los inteligentes ignoran.
- 10) ¡No vivas dando tantas explicaciones! Tus amigos no las necesitan; tus enemigos no las creen y los estúpidos no las entienden.
- 11) Una persona cambia por tres razones: aprendió demasiado, sufrió lo suficiente o se cansó de hacer siempre lo mismo.
- 12) Si no sueltas el pasado... ¿Con qué mano agarrarás el futuro? –
- 13) No conozco la clave del éxito, pero sé que la clave del fracaso es tratar de complacer a todo el mundo. (Woody Allen).
- 14) Lo bueno de los tiempos difíciles es que ahuyenta a las falsas amistades.
- 15) La vida es un desafío, enfréntalo. (Sai Baba).

Consejo de un maravilloso escritor uruguayo, Mario Benedetti nos dice...

“No te rindas, por favor, no cedas... aunque el frío queme, aunque el miedo muerda, aunque el Sol se esconda y se calle el viento; aún hay fuego en tu alma y vida en tus sueños, porque la vida es tuya y tuyo también el deseo, porque cada día es un comienzo nuevo, porque esta es la hora y el mejor momento.”



Restricciones en los aeropuertos españoles: no se podrá acceder con más de seis horas de antelación ni con mascarillas higiénicas

El Boletín Oficial del Estado (BOE) de este miércoles aumenta las limitaciones para el acceso de viajeros a los edificios terminales de los aeropuertos nacionales e incluye varias obligaciones para los pasajeros, como el uso de mascarillas quirúrgicas o de nivel de protección superior o un control horario que impedirá que accedan con más de seis horas de antelación sobre el vuelo. En Directo | Evolución de la pandemia. En un capítulo sobre las medidas del sec-

tor del transporte aéreo, se incrementan las obligaciones para los viajeros que transiten por los aeropuertos de competencia nacional, más allá del triple control preventivo de covid-19 que se aplican desde hace tiempo y al que no se pueden negar. Así, la nueva norma establece que solo podrán acceder a los edificios terminales de los aeropuertos situados en territorio nacional los pasajeros provistos de un billete o tarjeta de embarque válidos, en las 6 horas anteriores a la salida prevista del vuelo y, en su caso, los acompañantes de menores o personas con discapacidad. Tienen permitido el acceso también los empleados del aeropuerto o de las empresas de servicios en la infraestructura, las tripulaciones y pilotos de las compañías incluidos los de aviación general y acompañantes de éstos que se dispongan a realizar un vuelo. Se extiende también el permiso al personal de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, Aduana, Sanitarios, Correos, Seguridad exterior e interior como así los inspectores de AESA.

La publicación firmada por el presidente

Pedro Sánchez recuerda que deberán abstenerse de acudir a los aeropuertos aquellas personas que estén en aislamiento domiciliario que presentes síntomas o hayan sido diagnosticados de covid-19, o se encuentren en periodos de cuarentena domiciliaria. Tampoco deben acceder a las instalaciones quienes tengan síntomas evidentes de padecer covid-19

Además se añade una obligación común y es que, todas las personas que ingresen en el edificio terminal deberán hacer uso obligatorio dentro de las instalaciones del aeropuerto, de mascarilla quirúrgica o que provea una protección superior, salvo en casos debidamente justificados y se procurará, en todo momento, guardar la distancia interpersonal establecida en la directrices adoptadas, es decir, metro y medio de separación. Este punto descarta la posibilidad de utilizar mascarillas higiénicas, como contraorden a la aplicada hasta ahora que permitía el uso de ellas.

Fuente: María Medinilla – El Economista

Imagen: Fernando Carmona/Wikimedia

Ronnie nos aconseja

"Quedate en casa"



**Caja Complementaria
de Previsión para
Pilotos Aviadores**

CIJUPPLA COMUNICA A LOS SOCIOS

A efectos de poder completar su tramitación y contar con la credencial solicitada, deben hacer llegar su foto para poder completar su tramitación y contar con la misma.

Asimismo se informa que está disponible la credencial de CIJUPPLA de aquellos socios que hubieran completado el trámite en su totalidad.

Para retirarla se sugiere llamar con anterioridad a los efectos de asegurar su disponibilidad al tel.: **4958-5736**

CIJUPPLA News
Julio 2020 - edición N° 211

EQUIPO DE TRABAJO

Editor: Comisión Directiva CIJUPPLA
Colaboradores: Víctor Giannini - Marta Heude de Castro - Sandro Fioravanti - Dr. Horacio González - Enrique Agro - Roberto de Dios Herrero - Jorge Raimondi.
CIJUPPLA News es una publicación privada del Círculo de Jubilados y Pensionadas de Pilotos de Líneas Aéreas.

Las opiniones vertidas son estrictamente personales.

® Permitida la reproducción total o parcial de los contenidos publicados previo consentimiento de las autoridades del Círculo. Registro de la propiedad en trámite.
Lezica 4032 - Tel. 4958-5736 - C.A.B.A.
info@cijuppla.org.ar - www.cijuppla.org.ar

Adiós al Amigo



Jaime Rodríguez López



Falleció en la noche del 21 de julio último.

Es muy duro decirle adiós a un amigo como Jaimito.

Se había jubilado en el Boeing 747 con una trayectoria brillante. Fue presidente de la Asociación de Pilotos de Líneas Aéreas (APLA) y padre fundador de CIJUPPLA. Pero no sólo fue respetado como excelente profesional del aire, sino que fue una persona muy querida por sus camaradas y por todos los tripulantes que lo acompañaron. Siempre tuvo una actitud positiva, dispuesto a colaborar y a ayudar en los momentos difíciles.

Fue un “grande” y un excelente orientador en los momentos difíciles. Hoy sólo nos queda el consuelo de haber tenido la suerte de haber conocido con Jaimito lo que son los verdaderos valores humanos.

Adiós amigo, eternamente agradecidos..... Siempre estarás en nuestro recuerdo.



Cmte. Ciro Echaniz. (AR)



Comandante jubilado del B 747, supo ganarse, por su profesionalismo y por sus condiciones humanas el respeto y el aprecio de sus tripulaciones y de cuantos lo conocieron, dignificando y enaltecendo así la profesión del piloto.

Cijuppla quiere rendir honores con estas breves líneas a la figura de una excelente persona y mejor amigo, que halagó a nuestra institución siendo socio desde los primeros tiempos. Deja a la familia, a los amigos y a los compañeros una valiosa herencia espiritual. A su familia presentamos respetuosamente nuestro pésame.

Ciro, descansa en paz, bendecido por la luz del Señor.



Causas por las que envejecemos y 8 pautas para hacerlo de la mejor manera.

La Nación
29 de junio de 2020

El envejecimiento no es una enfermedad en sí, aunque poco a poco comienza a verse como tal. El caso es que a nadie le gusta envejecer. Lo que pasa es que hay que tenerlo claro: es algo por lo que todos tenemos que pasar, estamos programados para ello, es un proceso fisiológico. ¿Por qué sucede esto?

En una entrevista con Infosalus, el doctor Ángel Durántez, pionero de la Age Management Medicine en España explica que hasta ahora siempre se ha planteado esta teoría, que estamos programados para el envejecimiento, lo que se conoce entre otros puntos como «senescencia programada», y por la que el ser humano, como los animales, tiene un reloj biológico por el que debe nacer, crecer, reproducirse y morir.

Por otro lado, afirma que hay otro grupo de teorías que dicen que no estamos programados para envejecer, sino que el envejecimiento se produce por la acumulación de daños en nuestras células tras lo que vamos viviendo. A su juicio, probablemente pasan las dos cosas, y así lo reconoció en 2013 un estudio publicado en la revista Cell, en el que un grupo de investigadores liderados por el español Carlos López Otín estableció las pautas sobre las causas del envejecimiento, titulado The Hallmarks of Aging.

"Por primera vez en ese trabajo científico se definieron los 9 indicadores moleculares del envejecimiento en los mamíferos, como la inestabilidad genómica, el agotamiento de las células madre, la senescencia celular, o las alteraciones epigenéticas, entre otras", subraya el experto en Medicina Preventiva proactiva.

Con motivo de la publicación de Joven a los 100 (La Esfera de los Libros), Durántez sostiene que hasta los 30-40 años el ser hu-

mano suele permanecer libre de enfermedades, si bien a partir de entonces es cuando empiezan a surgir los primeros "achaques". Por ello, es vital cuidarse siempre, mantener siempre un estilo de vida saludable, pero fundamentalmente a partir de esa edad porque, según comparte, "lo que hagas de los 30 a los 40 determinará tu vejez".

Al día de hoy, el especialista dice que los científicos sostienen que el proceso de envejecimiento está íntimamente ligado con lo que la OMS ha clasificado como "enfermedades crónicas no transmisibles", esas que suelen surgir a partir de los 30-40: la enfermedad cardiovascular, el cáncer, la diabetes, la obesidad, las enfermedades neurodegenerativas, la sarcopenia, la osteopenia, la pérdida de fuerza o la fragilidad entre otras; "y que todos padeceremos antes o después".

Éstas se relacionan con el proceso de envejecimiento, según afirma, y las tendremos unos antes y otros después dependiendo de dos factores: nuestra genética, lo escrito en nuestros genes; y después nuestro ambiente, la epigenética, o cómo se expresan esos genes, que depende de nuestra interrelación con el medio ambiente, con cómo tratamos a nuestra vida, cuáles son nuestros hábitos de vida (tóxicos, nutrición, sueño, descanso, ejercicio) y como ésta nos trate (más vinculado con el miedo, el estrés, la ansiedad), así como la actitud que mantenemos ante la vida, o la contaminación que padecemos", matiza el también vocal de la Sociedad Española de Medicina Anti-envejecimiento y Longevidad.

Así, precisa que a medida que pasa el tiempo el ambiente pesa más que el genoma y por eso, por ejemplo en un niño de 3 años tiene mucho peso el genoma, pero uno de 65 ha tenido mucho tiempo de que el ambiente impacte sobre su salud, porque lleva siendo bebedor o fumador o sedentario durante mucho tiempo.

Sobre los síntomas del proceso del envejecimiento, el doctor Durántez apunta entre otras a la disminución de la capacidad neurocognitiva, de la capacidad física, a la alteración del sueño, a la disminución de la libido y de la función sexual, a las arrugas, a la fragilidad del pelo, a la disminución del funcionamiento del sistema inmunitario, a las alteraciones antropométricas, o por ejemplo a la disminución de la masa muscular.

Aquí el también doctor en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid remarca que «el ser humano puede actuar sobre el ambiente adoptando en la medida

de nuestras posibilidades los mejores estilos de vida, de forma que podremos posponer el envejecimiento». Por eso recuerda que en 2009 la doctora Elisabeth Blackburn ganó el Nobel de Medicina por sus estudios de los telómeros, en los que demostró entre otras teorías que si se maneja el estrés se podía retrasar el envejecimiento, junto por supuesto con una buena nutrición, ejercicio, o meditación, por ejemplo.



Qué podemos hacer para envejecer mejor y vivir más

Con todo ello, el pionero español de la Age Management Medicine enumera los principales puntos sobre los que podemos actuar en nuestras vidas a día de hoy para vivir más y mejor, y en definitiva, envejecer de la mejor y más saludable manera posible, y que fundamentalmente promulga en su libro.

1. Mantener siempre una actitud positiva ante la vida, que el equilibrio emocional sea el más importante.
2. El movimiento, la actividad física, pasear, subir escaleras, no tomar el ascensor, ir caminando a los sitios. También hacer ejercicio, el esfuerzo físico por sí mismo, y salir a correr, o al gimnasio a levantar pesas, o a una clase de gimnasia colectiva; y luego estaría el deporte, que ya tiene unas reglas.

"Es importantísimo porque con el mínimo podríamos borrar la falta de actuación en otros pilares posteriores. Según la OMS, en adultos, son pasear cinco días a la semana a un ritmo rápido unos 30 minutos, y más de dos días a la semana hacer una tabla de ejercicio de tonificación muscular. Los famosos 10.000 pasos al día a los que hoy por hoy ni siquiera llegamos", lamenta el experto.

De hecho, manifiesta su preocupación por todo el tiempo que permanecemos sentados, un factor de riesgo altísimo para muchísimas enfermedades, y muy unido a no cumplir esos mínimos dictados por la OMS. "Cuanto más te muevas siempre,

mejor", afirma el experto y también miembro de la Sociedad española de Medicina del Deporte.

3. Nutrición. La dieta mediterránea es la más recomendable y es vital evitar los alimentos procesados y ultraprocesados, además de bajar el índice glucémico de la dieta, reducir los azúcares, no solo azúcar blanco, sino también las harinas refinadas.

4. El sueño y el descanso son vitales .

5. Evitar tóxicos como el tabaco, el alcohol y las drogas.

6. La suplementación de alimentos cuando sea necesario.

7. La terapia de optimización hormonal bioidéntica , siempre que un experto así lo considere.

8. La medición. No hay que esperar a que lleguen los síntomas de las enfermedades, sino que hay que prevenir a partir del control de biomarcadores (azúcar, tensión arterial, entre otros), como su seguimiento evolutivo a lo largo de la vida, y siempre buscando los valores de excelencia.

"Por ejemplo, en el IMC, situarse entre el 18 y número 25 se considera normal, si bien siempre será mejor para tu salud encontrarte entre el 20-22 , que en el 24-25; con el colesterol es mejor tener 150 de colesterol que 200 aunque los dos sean valores normales, ya que a partir de 220 se considera que hay problema con el colesterol", sentencia.

<https://www.lanacion.com.ar/salud/causas-envejecemos-8-pautas-hacerlo-mejor-manera-nid2387722>



Arabia Saudita: Así será el nuevo aeropuerto inspirado en los espejismos del desierto

¿Es un aeropuerto o un espejismo? Precisamente las ilusiones ópticas que se generan en el desierto sirvieron de inspiración al estudio de arquitectura Norman + Foster en el diseño de un nuevo aeropuerto internacional que servirá de puerta en entrada a Amaala, el resort turístico de ultralujo que se construye al norte de Arabia Saudita.

Un edificio de formas geométricas y cubierto de espejos que se despliega en el desierto recibirá a los exclusivos viajeros, una gran obra de arte que anticipa las experiencias que les esperan en el complejo, que cuenta con 3.800 km en la costa del Mar Rojo y albergará, cuando esté finalizado en 2028, 2.500 habitaciones de hotel y 800 villas y residencias, 200 tiendas y boutiques de alta gama, restaurantes e instalaciones de bienestar, todo en el interior de la Reserva Natural Príncipe Mohammed bin Salman.

El aeropuerto comprende una terminal y una torre, precisamente las conceptua-

lizadas por el estudio británico Foster + Partners, mientras que el plan maestro del aeropuerto es obra del grupo internacional de consultoría e ingeniería Egis.

Cuando se complete, en 2023, el aeródromo tendrá capacidad para un millón de viajeros anuales, entre ellos los huéspedes "más exigentes del mundo".

El socio ejecutivo senior de Foster + Partners, Gerard Evenden, lo describe como "un nuevo modelo para terminales privadas que proporciona la experiencia perfecta desde el acceso hasta el avión". Por ello, añade en un comunicado, "La experiencia del pasajero en todo el edificio será similar a la de un club privado para socios: lujoso y relajante"

La estructura, según sus responsables, se inspira en el entorno circundante, lo que se resulta en un fascinante efecto espejismo. Incluye un amplio patio central con elegantes interiores repletos de obras de arte y servicios personalizados ya que busca "reflejar el espíritu de hospitalidad ultralujoso de Amaala".

El resultado: una suerte de club privado con detalles como hangares climatizados disponibles para los jets privados y servicios de transfer terrestres a los que acceder desde el propio hangar.

Y es que, como parte del resort Amaala, "los visitantes serán recibidos por experiencias personalizadas desde el momento en que bajen del avión. Desde el diseño hasta

la personalización, este no será un aeropuerto común", señala el director ejecutivo del complejo, Nicholas Naples.

Además de encarnar el lujo de Amaala, el aeropuerto cumple con los más altos estándares de diseño ambiental y sostenibilidad, según la firma Egis, "es operacionalmente versátil e incorpora la última tecnología en cuanto a aeropuertos y los más elevados estándares en cuanto a oferta".

Sin embargo, tampoco está exento de controversia. Según publica The Architects Journal, el proyecto pone en entredicho los esfuerzos de Foster + Partners en cuanto a la reducción de carbono y el compromiso con la emergencia climática recogido en el manifiesto Architects Declare, al que el estudio se ha adherido.

En 2018, Norman Foster suspendió su papel de asesor para el proyecto Neom, una megaciudad de 500.000 millones de dólares también en Arabia Saudita tras la muerte del periodista Jamal Khashoggi.

También a principios de este año se conocía que el estudio HKS Architects era el escogido para el desarrollo del plan maestro de dos de las áreas que integran Amaala, Triple Bay y Coastal Development que, junto a The Island, ofrecerán diferentes propuestas de ocio y relax a los visitantes a orillas del Mar Rojo.

Fuente: Cerodosbe



Visite nuestra website en:
www.cijuppla.org.ar

Memorias de "El Talar"

Historia de la Aeroposta Argentina



Información IMPORTANTE

Sres. Asociados:

Ante la situación de pandemia que estamos viviendo y considerando que nuestro grupo humano es, según los profesionales especializados, el de mayor riesgo, la Comisión Directiva reunida en video conferencia ha decidido postergar hasta nuevo aviso la realización de la **Asamblea General Ordinaria** hasta que estén dadas las condiciones de seguridad y salubridad necesarias.

Nuestra oficina permanecerá cerrada por los mismos motivos hasta nuevo aviso.

correo electrónico: info@cijupla.org.ar



Asesoría Jurídica

Informamos a nuestros socios que el
Dr. Horacio Gonzalez
Atiende en nuestra oficina los
días miércoles de 14 a 15.30 hs.

*Rogamos anunciar su asistencia
previamente en secretaría*



Asesoría Contable

Nuestra asesora contable **Sra. Elizabeth Elias**
del estudio del **Dr. Quiben**, atiende a los
socios el 1er. miércoles de cada mes en el
horario de 14 a 15:30 hs en nuestras oficinas.

*Rogamos anunciar su asistencia
previamente en secretaría*

Hombre al agua

Una mujer grita desesperadamente - ¡SOCORRO!

¡Mi marido cayó al agua!

¡SOCORRO!!!

Llega un marinero: -¡Tranquílcese Señora! Lo sacaremos de inmediato! -

Él no me preocupa tanto... sucede que tiene todas las tarjetas de crédito encima!!! -.

Consulta

El psiquiatra pregunta al paciente...

Ud. practica alguna actividad peligrosa? -

- Si doctor... a veces contradigo a mi mujer! -

Dos mentirosos

- Aunque no lo puedas creer tengo una foto de un tipo subiendo a nado las cataratas de Iguazú!

- ¡Increíble! ¡Y yo pensaba que nadie me había visto!!! -

El auto viene fallando. El conductor se detiene y le pregunta a un gaucho que está apoyado en el alambrado: - Disculpe, soy el dueño de estos campos y estoy muy asombrado... -

- ¿Por qué? -

- Porque el motor viene rateando y una vaca se acercó al alambrado y me dijo:

- Le está fallando el carburador.-

- ¿Fue aquella vaca negra con manchas blancas? -

- Exactamente... ¿Cómo sabe? -

Es la Adela, pero no le haga caso... ¡Esa vaca no sabe nada de mecánica!-

EEAgro

Cumpleaños de Julio

CIJUPPLA quiere hacer llegar a sus socios y socias que cumplen años este mes, un cálido y sincero saludo.

Anfortini, Rosa G. Mata de

Baeza, Eduardo Luis

Bassini, Juan Carlos

Beraldo, Jorge

Pazourek, Beatriz de Biliato

Bosch Madariaga, Gustavo M.

Cardozo, Hipólito S.

Deraco, Teodoro Alberto

Erenfryd, Alejandro

Ermacora, Pablo Roberto

Ferrante, Roberto

Gaddi, Guillermo

Gentile, Alfredo

Giannini, Víctor

Gregoire, Carlos Héctor

Ibañez, Miguel Ángel

Koren, Ernesto

Mendiburu, René

Ortega Longo, Carlos

Pellegrini, Héctor Oscar

Pita, Felipe

Puig, Enrique Roberto

Reinoso, Horacio A.

Reynoso, Roberto

Requiere, José Luis

Sólino, Hugo Salvador

Suárez Gordillo, Oscar

Segura, Marta Herbener de

Bonilla, Mario José

Zugazaga, Alejandro

Teléfonos útiles

APLA: 4958-5114 - apla@apla.org.ar

UALA: 4795-14812 - uala@uala.org.ar

OSPLA: 4958-2956/4983-8270 - ospla@ospla.org.ar

CAJA COMP.: 4983- 8969 - info@cajacomplementaria.org.ar

DR. HORACIO GONZALEZ: 5254-1049 - hgonzalez@gemceabogados.com.ar

UPSA/VOLAR: 4381-3237

AERONAVEGANTES: 4953-7277/9 - comisionjubilados@aeronavegantes.com.ar

ATVLA: 4635-9010 - jubiladosatvla@fibertel.com.ar

AA/AUSUBLOS - sublos.aerolineas.com.ar

ULAT. Dra Cecilia Mutis - Solicitar turnos a - ulat@apla.org.ar - Tel. 4981-6701

