



# LATEXO

NÚMERO 51. JUNIO 2005



Verano 2005

# especial descanso

La más amplia gama de productos en descanso: COLCHONES  
SOMIERES • CAMAS ARTICULADAS • LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA EN DESCANSO

**50**  
ANIVERSARIO  
VENTA ESPECIAL



**350** €

58.235 pts

COLCHÓN de LATEX  
modelo Nuit. 190 x 135 cm.



**598** €

99.499 pts

CAMA  
ARTICULADA con MOTOR  
modelo 1080-M. 190 x 90 cm



**450** €

74.874 pts

COLCHÓN Visco elástico  
modelo Futura. 190 x 135 cm.



FINANCIACIÓN  
A SU MEDIDA



HASTA UN

**50%**

DE AHORRO

**grupo**  
**casamueble**  
ENTREGA INMEDIATA

ABRIMOS SÁBADOS TARDE

**P** GRATUITO JENARO DE LA  
FUENTE Y GARAJE AVENIDA



Tus Tiendas de Muebles en el CALVARIO - VIGO

- ▶ **MUEBLE MODERNO**  
Aragón, 6 al 10.  
Tel: 986 27 87 50
- ▶ **JUVENIL**  
Cataluña, 8 al 14.  
Tel: 986 27 13 37
- ▶ **CLÁSICO**  
Gregorio Espino, 31-33.  
Tel: 986 26 06 24
- ▶ **OPORTUNIDADES**  
Portela, 14.  
Tel: 986 26 13 77

# Latexo de Verano



Por Pili Alves

LATEXO 51

Tienes en tus manos el número de Latexo de verano, que se edita en esta cálida estación pero que empieza a gestarse bastante tiempo antes, cuando la primavera acaba de hacer acto de presencia regalándonos más horas de luz, y la naturaleza nos obsequia con una efervescencia que en ninguna otra época del año resulta igual.

En este momento en el que el aire llega más puro que nunca a mis pulmones, cuando los días alargan su duración y el sol va templando el ambiente, y que puedo volver a experimentar el placer de caminar descalza por casa sin temor a pillar un resfriado, comienzan a poblar los kioscos y los medios de comunicación en general todo tipo de anuncios y artículos que me recuerdan que estoy gorda, fofa, estreñida, celulítica y más peluda y blanca de lo conveniente.

Estas mismas fuentes me dan la solución: con cremas específicas, rayos láser, colágeno, autobronceadores, laxantes, píldoras como grasas, parches reductores y vitaminas, podré salir del túnel en el que parece que estoy metida. Pero, ¿estoy metida en un túnel?

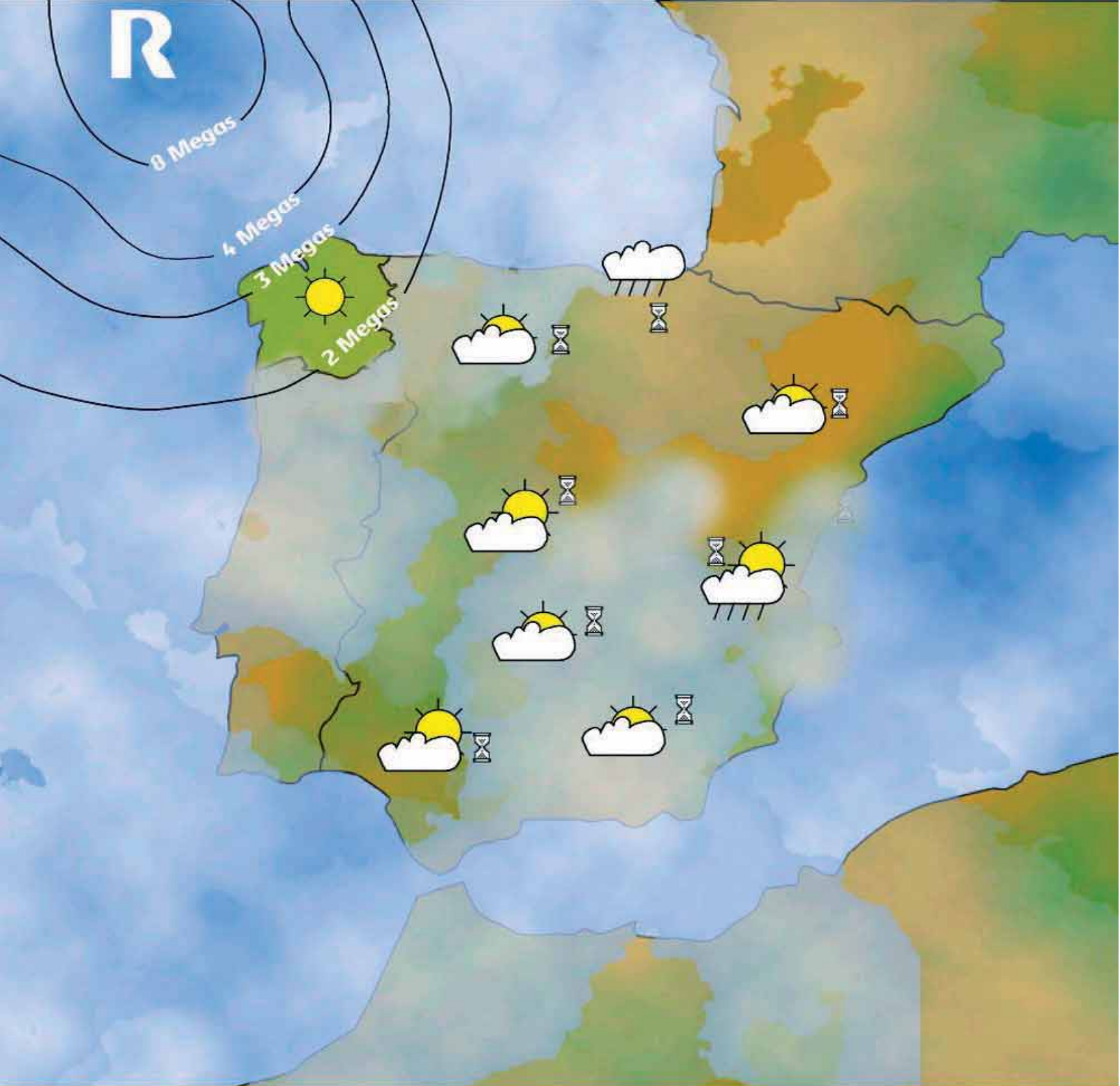
Las mujeres somos presa fácil de estas modas tiránicas que se empeñan en recordarnos que nuestra silueta se asemeja más a la de una venus prehistórica que a la de una top model y que si no tomas jugo de alcachofa no serás nadie en la vida. Todas las revistas que se dicen "para la mujer" deberían titularse "en contra de la mujer", porque bien parece que quisieran que no levantemos cabeza. También

los hombres comenzáis a ser pasto de estos agobios, porque ya no somos las únicas en hidratarnos, depilarnos o llevar un corte de pelo a la última, y el que no vista gallumbos de marca, es hombre muerto.

Este incesante bombardeo estético nos distrae de sensaciones maravillosas que vuelven otra vez a estar presentes en esta estación: los rayos del sol brillan con más fuerza, el primer baño en la playa, las primeras cerezas que me saben a gloria, el tapeo al aire libre con los amigos, atardeceres naranjas y rosas, la lectura del periódico en la terraza en lugar de hacerlo en el sofá pegados al radiador...

¡Claro que me desespero si me pruebo la ropa del año pasado y no me sirve! Pero si lloro porque mi cintura se ve cada vez más amplia, las lágrimas me impedirán percibir lo que verdaderamente me hace vibrar, suspirar o sonreír que por supuesto nada tiene que ver con la cantidad de calorías que ingiero, sino más bien con la cantidad de actividades que puedo hacer al abrigo de esos días largos y cálidos de verano, en soledad o rodeada de amigos que me hacen feliz.

"Lo esencial es invisible a los ojos" decía Saint Exupery, autor de "El Principito", ¡pues va a ser que sí! Olvidate de los michelines y disfruta del presente, de lo bueno que cada momento nos da, sé positivo, piensa bien y acertarás, ríe, respira, salta, toca... y disfruta de este nuevo número de nuestra querida revista, la hacemos para ti, porque tú lo vales.



## fortes megas entran por Galicia...

esta terra está cambiando  
dende xuño, internet de alta velocidade a 2 Megas  
sen falsas predicións

infórmate gratis no

**1445**  
mundo-R.com

**R**

teléfono\_internet\_televisión

# LATEXO

Revista Trimestral

Nº51 Junio 2005



## DIRECTORES

Marta de Ybarra (Sec. Div. Financiera)  
Luis López Borines (Auditoría)

## SUBDIRECTORES

Leoncio Mouriño (Comercio Exterior)  
Pili Alves (Hipotecas)

## COORDINADORES

Juan Díaz (Director de Negocio)  
Mariluz Pérez (Organización)  
Cándido del Río (Jubilado)  
Manuel R. Ojea (Traviesas)  
Alberto Canle (Comarca Industrial)  
J. Carlos Giraldo (Valladares)  
Moncho Santos (Nuevos proyectos)  
Eduardo Marzoa (Sárdoma)  
Juan M. Gutiérrez (Participadas)  
Elena Fernández (URECA)  
Tato Barbeito (Comarca Llorones)  
Arturo Vilas (C. Informática)  
Isabel Fernández (Sec. Dir. Comercial)  
J. Luis Román (Parafinancieros)  
J. Manuel Fernández (Admón. Personal)  
Emilio Borrero (Comarca Coruña - Este)  
Miguel Briones (Eficiencia)  
Miguel A. Soto (Marido socia)  
Pablo Covelo (Biólogo)

## COLABORADORES

Paula Andrade Álvarez (hija socio)  
María X. Villares (Buenos Aires-Vigo)  
Silvia G. Freire (Sevilla)  
Luis Martínez Salgado (Jubilado)  
Fernando Beloso (Mercado Traviesas)  
Alejandro Villar (Coordinador E. de Fútbol)  
Javier Lago (Coordinador E. Fútbol)  
Andrés Andrade (Celanova)  
Mª José González (Sarreaus)

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Gráficas Alfer

## IMPRENTA

Gráficas Alfer  
Tel.: 986 28 81 05

## EDITA

URECA (Unión Recreativa Empleados  
Caixanova)

## PRESIDENTE

Juan Díaz Arnau

## ADMINISTRACIÓN y PUBLICIDAD

Elena Fernández

## DIRECCIÓN

Rúa Manuel Lemos, 124  
36370 Ramallosa-NIGRÁN (PO)  
Teléfono y Fax: 986 367 860  
e-mail:ureca1@teleline.es

# sumario



## PORTADA

por Pablo Covelo

## 1. EDITORIAL

"Latexo de verano"  
por Pili Alves

## 5-6. COLABORACIÓN

"Como fui vendida"  
por Paula Andrade Álvarez

## 7. COLABORACIÓN

"A Presa e a Pacencia"  
por María X. Villares

## 9-11. CAIXANOVAS

"Sevilla"  
por Silvia G. Freire

## 12-14. LA OBRA DE

"Raúl Velloso"  
por Mariluz Pérez

## 15-17. TROTAMUNDOS

"Riviera Maya"  
por Isabel Fernández

## 18-19. EN VIVO

"Carlos Nuñez"  
por Eduardo Marzoa

## 20. URECA EN MOVIMIENTO

por Tato Barbeito

## 22-25. NOTICIAS DE URECA

"Coral"  
por Cándido del Río  
"Clases de Patinaje"  
"Homenaje a Compañeros Bodas de Oro, Plata y Jubilados"  
"Balance de Ureca"  
"Asamblea Ordinaria"  
por Elena Fernández

## 26-27. ASOCIACION DE JUBILADOS

por Luis Martínez Salgado

## 28-29. HOMENAJES

"Cecilio Lago"  
por Tato Barbeito

## 30-31. EL ESPEJO

"Trofeos en las vitrinas de Ureca"  
por José Manuel Fernández

## 32-39. DEPORTES

"Golf"  
por Emilio Borrero  
"Deporte Laboral"  
por Jose C. Giraldo  
"Hockey patines"  
por Fernando Beloso



"Escuela de Fútbol"  
por Alejandro Villar y Javier Lago  
"Torneo Internacional Alevín 7"  
por Javier Lago

42-43. VINURECA  
por Miguel Briones

44. SALUD  
"La dieta mediterránea II"  
por Miguel A. Soto

45. EL GUSTO ES NUESTRO  
"Pescado"  
por Mariluz Pérez

47. REVOLTIJO  
"La Aviación"  
por Eduardo Marzoa

48-49. NATURECA  
"Cetáceos de nuestras costas"  
por Pablo Covelo

50-51. NATURECA  
"La huerta doméstica VI"  
por Miguel A. Soto

53. TIEMPOS MUERTOS  
"Concurso"  
por Eduardo Marzoa

54-55. COMERCIO Y BEBERCIO  
"Xinzo de Limia"  
por María J. González y  
Andrés Andrade

56-57. 2005 INFORMATICA  
"Navegar Seguros"  
por Moncho Santos

58-59 CUADERNO BITÁCORA  
"Desde Vereá para dar de comer  
a Norteamérica"  
por Andrés Andrade

60-61 UNA MIRADA ATRAS  
"La Finca de San Roque"  
por Cándido del Río

62-64 SOCIEDAD  
"Los más seguros de la Riviera Maya"  
por Emilio Borrero  
"Celebración de nuestros 50 Latexos"  
por Marta Ybarra  
"20 Años de Historia"  
por Victorino Poutás  
"Promoción 86"  
por Pepe Zarza  
"Promoción Mayo 1985"  
por Elena Fernández





## **LA MAYOR FLOTA PESQUERA PRIVADA DEL MUNDO ES GALLEGA.**

Para convertirse en uno de los grupos pesqueros más importantes del mundo en Pescanova hemos apostado fuerte por el futuro, aprendiendo de nuestros casi cuarenta años de experiencia. Invertiendo en Investigación y Desarrollo en las áreas de nuevos recursos pesqueros y de cultivos marinos. Consolidándonos día a día en los países de mayor potencial de crecimiento. Por todo ello, hoy Pescanova puede ofrecer a sus clientes la máxima calidad en cada uno de sus productos y a su vez, sus clientes y accionistas le ofrecen toda su confianza.

**PESCANOVA**

Lo bueno sale bien



XACOBEO 2004  
Galicia



# Cómo fui vendida

## 1º Premio Concurso de Relatos

Por Paula Andrade Álvarez (16 años)

*Toda la vida la gente pobre era vendida como esclava. La gente del siglo XXI piensa que eso forma parte del pasado, pero yo fui vendida como esclava, como esclava sexual.*

Una mañana yo iba a buscar agua al pozo a 3 Km. de mi casa en Sierra Leona, hacía calor así que me senté a descansar debajo de un árbol, entonces se acercó él. Era un chico muy guapo, rubio, de ojos verdes y una sonrisa enorme. Empezamos a hablar y me di cuenta de que además de guapo era muy simpático. Me contó que era de España y que podía llevarme hasta allí para que trabajase de camarera en un bar que él tenía. La idea no me disgustó ya que mi familia era muy pobre y desde España podía mandarles dinero. Al día siguiente el chico, que se llamaba Sergio, pero le llamaban "Pistolas", se acercó hasta mi casa y le contó a mis padres la idea que había tenido. Les prometió que les mandaría dinero todos los meses hasta que ahorraran lo suficiente para venirse a España conmigo en un futuro próximo. Mis padres aceptaron aunque algo disgustados por la idea de separarse de mí. Sergio dijo que la única pega era que teníamos que pagarle 36.000\$, pero que como no los teníamos, él nos los prestaría hasta que, con una pequeña parte de mi sueldo, pudiéramos pagárselo. Después de firmar todos los documentos, Sergio me dijo que fuésemos por ahí a celebrar mi nueva vida, así que fuimos a un bar en el que ponían algo de música. Él pidió un whisky doble y yo una tónica. Pero el "pistolas" empezó a beber un whisky detrás de otro hasta que empezó a ponerse pesadito, aquel chico tan guapo y simpático había desaparecido, dando paso a otro completamente distinto. Cuando salimos, él a duras penas podía sostenerse de pie. Entonces se acercó a mí y poniéndome sus sucias manos en mi culo me dijo: "vamos a mi coche". Yo me negué pero él me recordó que le debíamos una gran cantidad de dinero y que mientras esa deuda se mantuviese yo era suya y que podía hacer conmigo lo que quisiese. Empecé a llorar y él con modales violentos me empujó a la parte trasera de su coche y se abalanzó sobre mí. Hice todo lo posible para que me soltase pero entonces descubrí porqué le llamaban "Pistolas". Sacó una del bolsillo y, apuntándome con ella me dijo: "no te pongas tontita porque si no haces todo lo posible por saldar tu deuda, no sólo te mataré, sino que detrás de ti, irá toda tu familia". Entonces me di cuenta de que el futuro tan prometedor del que me había hablado quizás no existiría y en ese momento temí por mi vida y por la de los míos. A la mañana siguiente partía para España, me pasé toda la noche llorando y pensando en suicidarme o desaparecer, pero si ese hombre fue capaz de violarme, también será capaz de cumplir su amenaza de matar a mi familia y era un riesgo que

no pensaba correr. No les dije nada a mis padres de lo sucedido la pasada noche y me despedí de ellos intentando aparentar felicidad y esperanza. El viaje hacia España no fue todo lo agradable que pensaba. Me juntó con otras chicas que también iban hacia allí y me pregunté si a todas nos esperaba el mismo futuro. Pero de veinte que partimos, sólo llegamos diecisiete. En el camino hacia la costa fallecieron dos, pues no soportaron el caminar dos días por el desierto casi sin comida ni bebida y no viendo más que el horizonte y mucha arena. Y en la patera en la que íbamos, una de las chicas con la que había entablado una gran amistad calló al agua y al no saber nadar se ahogó. Después de éste suceso, sólo piensas en cuantas chicas a las que le prometieron un gran futuro lejos de su país están ahora en el fondo del mar. Llegamos a tierras españolas y yo fui la primera en bajarme, allí nos esperaba Sergio en su coche, en su maldito coche y nos llevó a un piso con una cocina en la que también estaba el baño y unos colchones en el suelo. Nos dijo que descansáramos y eso hicimos, pues no podíamos con el cuerpo. Al pasar unas horas, Sergio vino a buscarme y me dijo que empezaría a trabajar hoy mismo. Yo no le podía mirar a los ojos, los mismos ojos que, días atrás, me forzaban a hacer algo en contra de mi voluntad. Él, enseguida se dio cuenta, así que me dijo: "por lo del otro día, no te preocupes, yo sólo quiero lo mejor para ti, confía en mí" no sé por qué, pero lo hice. Por fin llegamos al supuesto bar del cual era dueño. Por fuera se veía muy bonito, tenía un gran rótulo de luces de colores en el que se podía leer "La linda señorita". Pero al entrar vi que no era como me lo había imaginado. Una nube de humo espesa me rodeó nada más abrir la puerta. El local estaba muy oscuro, al final estaba la barra y, por el medio, había muchos sillones en los cuales, señores metían mano sin compasión a señoritas que, medio desnudas, sonreían plácidamente mientras le susurraban al oído. Algunas, no superaban los 17 años. Al ver todo eso me asusté, quise gritar, quise poder matar a Sergio y quise... quise tantas cosas que al final no hice ninguna. Intenté echar a correr y escaparme de aquel asqueroso sitio, pero Sergio me tenía bien agarrada del brazo, entonces me dijo al oído: "¿Pensabas llegar a presidenta del gobierno? Eres una puta inmigrante sin papeles que además es analfabeta, lo único que puedes hacer en este país es vender tu cuerpo, hacer todo lo inimaginable que te puedan llegar a pedir tus clientes y el sueldo será para mí, yo te lo administraré."

¡Ah! Y no intentes escapar porque te encontraré y te mataré a ti y a tu familia". Y así pase de ser pobre económicamente a serlo moralmente. Tuve que realizar todos los caprichos de unos clientes que al terminar un servicio, se suben la cremallera del pantalón y se van a casa con sus familias, son esos jóvenes que empiezan a tener la edad suficiente para entrar pero quizás lo que no tienen es dinero para pagar, son esos diputados y gente famosa que en su vida pública se alzan en contra de la prostitución, son... son toda clase de hombres en los que encuentras todas clase de historias, algunos primerizos, otros expertos, pero todos piensan que estamos allí porque nos gusta lo que hacemos, lo que no saben es que nosotras, fuimos engañadas y vendidas.

En cuanto al dinero que Sergio nos prometió a mí y a mi familia que mandaría, no llegó ni un mísero dólar. Él se quedaba todo el dinero que yo ganaba humillándome, 50 euros por 30 minutos de humillación de los cuales no veía nada, él no mandaba nada a mi familia y a mí de vez en cuando me compraba algo de ropa y me la daba "para pagar mi deuda" me decía. Pero todo esto fue hace 3 años, ahora tengo veinte y la deuda estará más que saldada, pero sigo obligada a estar allí. No sé cómo estará mi familia, que tanto me repetían al marchar, entre lágrimas, que en poco tiempo se vendrían para España, sólo espero que estén todos bien y que no piensen que yo no quiero mandarles el dinero y espero también que piensen que estoy bien y que no se enteren de que mi vida es un infierno. Pero con el tiempo pude descubrir que no era tan desafortunada.

Un día, mientras recogía el preservativo y las sábanas limpias para realizar un servicio, empecé a escuchar una fuerte discu-

sión en el piso de abajo. Me asomé a ver que pasaba y vi a muchos hombres y mujeres uniformados arrestando a mi jefe. Los hombres que estaban allí, esperados a una de mis compañeras, empezaron a salir del local con la cara medio tapada. La mujer de mi jefe, que también trabajaba allí, empezó a petar en las habitaciones para que saliesen todos, así también vi como las mujeres policías interrogaban a mis compañeras que, poco a poco y aunque nos estaba prohibido, fuimos contando toda la historia de cómo llegamos aquí. Los policías nos llevaron a comisaría y nos dijeron que no nos preocupásemos que nos iban a ayudar, nos dieron ropa limpia y algo de comer y nos comunicaron que a partir de ahora no tendríamos que ejercer nunca más la prostitución. No sé porqué, pero no le creí. Supongo que porque ya me había fiado demasiado de los desconocidos y por eso mismo había acabado así. Pero entonces nos llevaron a un centro donde había más mujeres como nosotras, que todas tenían una historia parecida o igual a la mía. **Una de ellas había intentado suicidarse más de una vez** y me contó que ahora gracias a ese centro, tenía a su familia en España y que pintaba cuadros e incluso llegó a vender alguno.

Quizás a partir de ese momento fui un poco más feliz, pero las secuelas de lo sucedido, seguían en mi cabeza. Durante años no pude dormir. Cerraba los ojos y veía a esos hombres jadeando en mi cara, pidiéndonos lo imposible, tratándonos como basura y sobre todo, pensaba en las muchas personas que pensaban que estábamos allí por nuestra propia voluntad. **El que piense que en nuestra época somos libres y no puedes comprar a una persona, se equivoca.** Lamentablemente esto sigue sucediendo, y la prueba está en mí, porque yo, fui vendida.

**FINANCIACIÓN a su medida**

**evolución + experiencia = satisfacción**

**MUEBLES LA PEÑA**

33 años generando confianza

**ENCONTRARÁ UN TRATO FAMILIAR**

Sagunto, 17-19  
Telf.: 986 270 949  
36203 VIGO  
Aparcamiento propio

**KAYDE**



# a presa e a pacencia

Por María X. Villares

**A** gardando a miña vez para unha consulta médica, tratei de aproveitar o tempo para ler algo. A sala de espera estaba chea de xente, en xeral xente maior, supoño que coñecidos entre si moitos deles, porque barullaban con conversas ven enfiadas.

A miña beira unha dona contáballe a outras a vida do seu home que estaba alí mesmo sentado moi atento o que del se decía, asentindo a todo cun leve sorriso. Pechei o libro e prestei atención ó que a muller relatava. Nunha media hora resumei, con moi boa narrativa por certo, a vida do seu home, soubemos así que nacera nunha familia de ferreiros que vendían a meirande parte da súa produción nas feiras de Betanzos e Cambre; que servira o rei tres anos na Coruña; que logo emigrara a Francia a comezos dos anos sesenta estando xa casado; que tiñan dous fillos moi traballadores e ben colocados... E que agora vivían en Vigo para estar máis perto dos seus. Pasou de largo sobre épocas de pouco interés na vida do protagonista, ese tempo baleiro que todos temos e que a memoria vai borrando cos anos.

Comprendín de camiño que se atopa entre as persoas maiores nadas na aldea,

os mellores narradores orais. Aprenderon cando eran nenos, na súa casa ou na rúa.. Viñan polas portas tecelanas, costureiras e cesteiros e botaban, se cadra, unha semana ata que na casa que os acollía xa quedaba todo arranxado ata a tempada seguinte. Falábase, e escoitábanse contos e historias, a carón da lareira mentras as mulleres fiaban e os homes zoqueaban. As narracións poñían en funcionamento a imaxinación e a fantasía da xente.

Para o médico todos os que estabamos na sala eramos pacientes, pero ¿somos verdadeiramente pacientes?

Eu son das que penso que non, por iso quero facer un eloxio á lentitude e ó sosego porque hoxendía levamos outro ritmo. Si a nosa época lle tivesemos que poñer un nome sería **PRESA**.

Todo ten que ser ¡XA!

Antes quedabamos cun amigo para xantar ou tomar un café; logo só falabamos por teléfono; e agora monólógase con SMS polo móbil, ou no ordenador. As visitas xa non sacan a cazadora, chegamos a un sitio e xa nos queremos ir. Estamos na época da comida rápida cando en verdade, a ledicia está no ritmo pousado da dixestión dun bo cocido ou dunha lamprea.

Estase perdendo o pracer de paladar.

Non se reciben cartas, agora hai correo-lixo (o nome xa o dí todo) que nos oferta píloras para adelgazar, remedios para a calvicie, páxinas de dubidosos, negocios... e todo ¡XA!. Non é preciso agardar muito.

Nun tono irónico dise que son os fillos, os que nos proporcionan unha fonte inesgotable de pacencia, eu engadiría que si son adolescentes a fonte non seca nunca, moi o contrario o manantial e tan forte que nin a peor das canículas o seca. Tódolo máis é que as augas se volvan lodas.

O meu parecer o que mellor ilustra o que é a pacencia é unha

lenda chinesa que conta a historia de dous namorados que endexamáis se poden ver. Chámanse NOITE e DIA. Nas horas máxicas do atardecer e máis nas do mencer, os namorados están a piques de rozarse pero nunca pasa. Dín que si lle pós atención podes escoitar os seus queixidos e ver o ceo tinguirse de rabia. Disque os deuses, tiveron a ben concederlles un intre de felicidade, e que é por iso polo que se inventaron os eclipses,



momento no que se xuntan e se aman con paixón. Aprenderon de vagar, o que é ter pacencia. E agardan calmosamente, que cada muito tempo os astros se poñan en liña.

A clave da pacencia é facer algo mentras agardas, porque a ansiedade non conquerrá adiantar ni atrasar o movemento do Sol nin da Lúa. Os que viven o valor da pacencia teñen sensibilidade para afrontar as contrariedades sen perder a calma nin o equilibrio, fan as amizades máis longas no tempo e máis anchas na tenrura. **O calor humano hai que prendelo amodo senon non encende.**

Moitas das cousas que facemos o longo da nosa vida con clave de urxente, non son tales. Hai que ir amodo para quedarse e disfrutar. ¿Por qué tanto correr cando á morte, que é o noso fin, chegamos en tempo andando?

Rescatarei para rematar unha frase da movida viguesa que decía: **“Ante todo moita calma”**. Non é un mal consello, porque de verdade que as mellores cousas da vida son as que se fan de vagar. As presas nunca foron boas. Polo tanto **PACENCIA** que mañá é outro día leado o de hoxe.

EXISTEN OTRAS FORMAS DE  
ESTUDIAR UNA CARRERA...

© Enormmo, publicidad



...APRENDIENDO  
A RESOLVER  
LOS PROBLEMAS  
EN EQUIPO

## Carrera Universitaria en Administración y Dirección de Empresas

Bachelor  
in Business Administration

**B.B.A**

Escuela de Negocios Caixanova  
University of Wales

Otorgado por:



PRIFYSGOL  
CYMRU  
UNIVERSITY  
OF WALES

Estudiando casos reales, con los mejores profesionales y la metodología de aprendizaje más moderna. Impulsando nuestra vida profesional con prácticas en empresas.

Título Oficial Británico que no tiene carácter oficial ni la validez nacional que reconoce el artículo 34 de la Ley Orgánica 6/2001 de Universidades, homologable al título oficial de Licenciado en Administración y Dirección de Empresas en España. El 100% de los titulados que lo han solicitado han homologado su título.

escuela de negocios  
**caixanova**

# SEVILLA,

## “Ciudad de Luz”

Por Silvia G. Freire



Catedral de Sevilla

Situada al Sur de la Península Ibérica es hoy en día una de las ciudades más grandes y bellas de España, con una población que ronda el millón de habitantes y 14.000 km<sup>2</sup> de superficie. Capital de provincia y sede de la Junta de Andalucía se encuentra instalada a partir de una pequeña elevación del terreno a orillas del Guadalquivir.

### ORIGEN

El origen de la Antigua Híspalis Romana es oscuro e incierto, pero parece que se sitúa en un poblado Tarteso, más tarde dominado por los romanos, Híspalis fue un importante centro comercial y capital de la Bética Romana. Tras los Vándalos y Visigodos, es en el año 712 cuando se produce la conquista que más ha marcado esta zona con la presencia de los árabes que la llamaron Isbiliya, de donde procede su nombre actual, y que fue una de las ciudades más importantes de Al-Andalus, edificándose la Mezquita sobre la cual se construirá más tarde la actual Catedral de Sevilla.

En Noviembre de 1248 la ciudad cae en poder del Rey Fernando III de Castilla, convirtiéndose en sede de la Corte

(Reales Alcázares). Actualmente en la Capilla Real de la Catedral puede contemplarse el cuerpo incorrupto de este Rey que fue considerado Santo (sólo se abre un día al año, el 30 de Mayo). El descubrimiento de América supone un esplendor inusitado para Sevilla, impulsado por el río y el puerto.

Ya en el siglo XX, con la Exposición Iberoamericana de 1929 y más tarde la Exposición Universal de 1992, Sevilla ha recuperado gran parte de su antigua gloria, convirtiéndose en una ciudad moderna y sin fronteras.

### UN PASEO

Sevilla nos invita a caminar por sus calles llenas de luz, jardines, palacios y naturalmente arropado por su gente. Nuestro punto de partida es el río

Guadalquivir presidido por la Torre del Oro. Atravesamos el río por el Puente de San Telmo y podemos ver desde el mismo a la derecha el Barrio de Triana con su conocida calle Betis llena de bares de tapeo encima del río, al frente la Plaza de Cuba con la Avda. República Argentina donde se encuentra la oficina de Caixanova, y a nuestra izquierda el Barrio de los Remedios. Con el paso del tiempo estos barrios marineros se han convertido en cuna de alfareros, artistas, toreros y flamencos ilustres. Aseguran los Trianeros que no hay mejores vistas de la ciudad que las que se pueden contemplar desde la calle Betis, desde la que se puede ver en un solo marco la Real Maestranza (una de las más bonitas y antiguas plazas de toros), el Teatro de la Maestranza, La Giralda y la Torre del Oro.



Plaza de España

El paseo nos invita a seguir cruzando por el **Puente de Triana** para dirigirnos a la Catedral (construida sobre la Mezquita Mayor del siglo IX), de la antigua Mezquita se conserva el minarete que es la actual **Giralda**, campanario de la catedral y con cerca de 100 m de altura. Hoy es el mayor templo Gótico del mundo y tercero de la cristiandad.

## GASTRONOMÍA

Hacemos un alto en el camino, que mejor que recuperar las fuerzas tomando unas tapitas con “servesita” bien fría. Sevilla presume de ser la capital del tapeo, pero ¿qué es una tapa?, era lo que se ponía encima del vaso de vino para que, mientras se bebía, no se cayera nada dentro. Con el paso del tiempo “la tapa” se convirtió en una pequeña ración de guiso del día y, actualmente los bares exhiben listas con un gran número de estos pequeños bocados, los más conocidos son de jamón, lomo, “pescaito” frito, la presa, la pringá ..., normalmente se tapea de pié mientras se charla con los amigos.

Las mejores zonas de tapeo son las que se encuentran en el casco antiguo de la ciudad y alrededores de la Catedral.

## FIESTAS

Las patronas de la ciudad santas Justa y Rufina, jóvenes alfareras que sufrieron martirio en el siglo III, abren la procesión con el primero de los 8

pasos en el fervoroso Corpus Christi sevillano.

Ahora bien, **la Semana Santa**, una de las Fiestas más Grandes de Sevilla, junto con la Feria de Abril, son celebraciones de resonancia internacional que calan hondo en los que tienen suerte de vivirla.

El olor a incienso y el aroma del azahar es característico en la Semana Santa y nos anuncia la llegada de la primavera. Durante una semana, desde el Domingo de Ramos al Domingo de Resurrección, los sevillanos viven en la calle intensamente las salidas y el desfile de las cerca de 60 cofradías que procesionan a la Catedral. Los sevillanos viven su Semana Santa con una especial intensidad, fervor religioso y tradición, una fiesta con más de 500 años donde se unen un espectáculo maravilloso para la vista, el oído y el arte.

En esta espectacular Semana Santa no podemos olvidarnos de **las hermandades de Triana** o de la tan famosa “**Madrugá**”, noche del Jueves al Viernes Santo, cuando la gente abarrota las calles durante toda la noche para presenciar el desfile de las más tradicionales cofradías e imágenes; “El Silencio”, “Esperanza de Triana”, “Macarena” y “Jesús del Gran Poder” cuentan con miles de seguidores.

¡AL CIELO!, el capataz, delante del paso, guía en su andar a los costaleros. Les va ordenando los descansos y las “levantás” con golpes secos del llamador y va animando a su gente con frases tan típicas como “¡al cielo con ella!”, a su voz los costaleros se mueven acompañados de fantásticas bandas de música como un solo hombre, de tal modo que parece que el Cristo o la Dolorosa van caminando.



Reales Alcázares



Plaza de Toros de la Maestranza

La Feria de Abril reúne el mayor número de personas que no se pueden juntar con ningún otro tipo de acto (rondan los 2.000.000), siendo los mejores días, según los propios sevillanos, desde el Lunes de Feria cuando se produce el “alumbrao” hasta el Jueves de Feria, ya que a partir de este día se acercan de todas partes de España y la Feria pierde encanto y gana incomodidad. Aproximadamente cuenta con 1.000 casetas la gran mayoría son privadas, por tanto, si no tienes amigos en Sevilla no disfrutas. A la 12 del mediodía la gente se va acercando a la Feria, se pasan el día charlando, comiendo, bebiendo y bailando y así toda la semana. Lo que más destacaría de la Feria es la alegría de su gente y el colorido.

El Flamenco hunde sus raíces en la cultura hindú, árabe judía, griega y castellana. ¿Como han llegado a fundirse en el flamenco las aportaciones de tantas culturas?, es una larga historia llena de leyendas y preguntas sin resolver.

Hoy en día se encuentran varios locales en la ciudad donde poder escuchar en directo buen flamenco. Nosotros ya hemos sentido “El Duende”, ahora os toca a vosotros. Como cantan los Del Río:

*“Sevilla tiene un color especial  
Sevilla sigue teniendo su duende  
Me sigue oliendo a azahar  
Me gusta estar con su gente.”*

**¡UN ABRAZO MUY FUERTE DE VUESTROS  
COMPAÑEROS!**



Torre del Oro



De pie: Eduardo Acosta (Gestor) y Sergio Sánchez (Director)  
Sentados: Silvia García (subdelegada), Miguel Costa (Gun), Alfonso Vergara (Gestor) y Ana Flores (Administrativa)  
Domicilio Sucursal: Avda. República Argentina, 31  
41011 - SEVILLA  
Correo electrónico: 820 sevilla\_2@caixanova.com  
Tel. 954.99.10.23 - Fax: 954.99.10.24

# RAUL VELLOSO LAGO

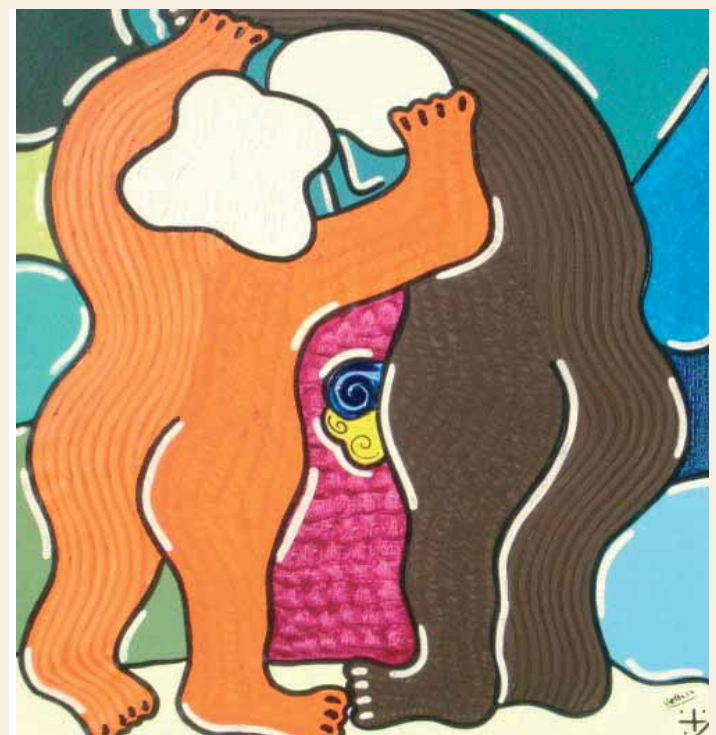


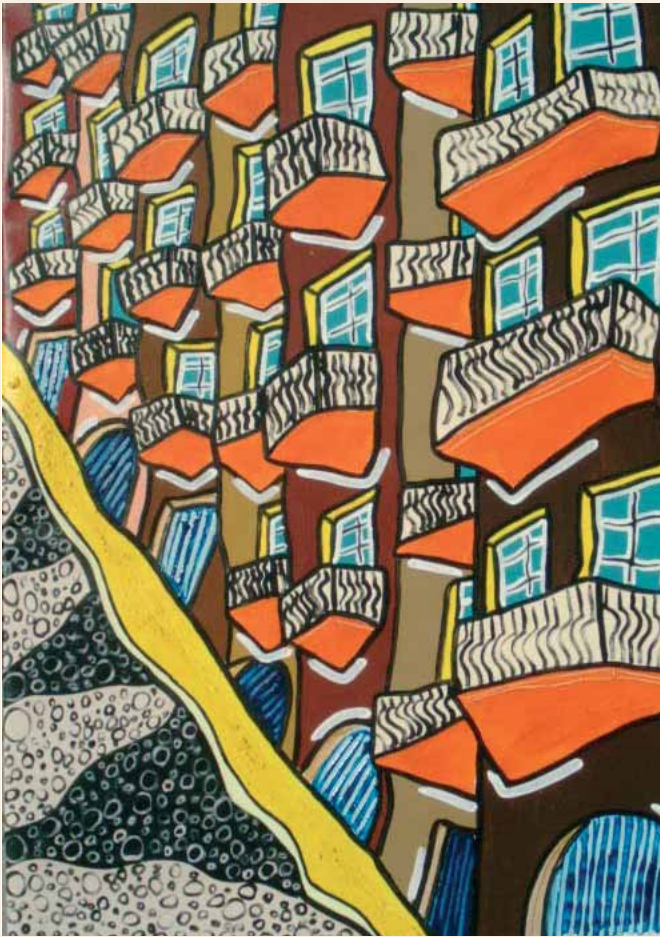
Colaborador: Mariluz Pérez

Todavía lo recuerdo, un sábado soleado por la mañana, a la puerta del museo Picasso, en Barcelona, ya tenía obra suficiente para vender y demasiada para casa, al rato, se acerca una persona de unos cincuenta años, seria, pasa y esboza una sonrisa, continua andando y no deja de mirar los cuadros, da media vuelta y me pregunta si son míos los cuadros, a lo cual digo que sí, hace elogios sobre mi obra y se presenta:

"hola soy Antonio Tapies"  
"no me conoces"  
"pues no"

"soy un pintor catalán reconocido, ¿no has oído hablar de mi?"





Mi contestación le gustó y dejó sorprendido, esbozo una nueva sonrisa, ¿de donde saldría este personaje?, pintor, con una pintura tan inocente, tan personal, tan fácil de leer, y allí en la puerta del un museo, como si tal cosa, Tàpies se mostraba confundido, al momento le pedí que si se podía apartar que tenía posibles clientes, entonces empezó a preguntar, ¿cuánto tiempo llevas pintando? ¿en que escuela estudiaste bellas artes? ¿que pintor te gusta? A todo contestaba lo mismo: nada o ninguno. Cada vez más incrédulo, me invitó a seguir charlando en mi cafetería preferida, la del museo textil, mismo enfrente. Allí continuó su incredulidad, pero a la vez contento de este extraño encuentro; me empezó a aconsejar, frases que jamás olvidaré: ¡No vayas a museos ni exposiciones!, ¡No vayas a escuelas de arte!, ¡No veas libros de arte!, en resumen **NO TOMES INFLUENCIAS**; has nacido en la pintura con lo que muchos pintores mueren sin conseguir, un estilo propio, el poder decir de un cuadro con solo verlo, éste es un Velloso aquí y en cualquier continente.





*"Encontrar en plena calle los cuadros de Velloso fue como entrar en el mundo de la inocencia, de los secretos primitivos de las formas y el color. Con trazos firmes y decididos y sin ninguna influencia, los cuadros de Velloso me sorprendieron como si algo nuevo acabase de nacer en el arte, una nueva etapa"*

*Tàpies*





# LA RIVIERA MAYA

¡MÉXICO EXÓTICO, EXHUBERANTE, EXCITANTE!

Por Isabel Fernández

*Comenzamos nuestro viaje a Méjico con mucha ilusión y algún que otro contratiempo de última hora. Nuestro destino final era Puerto Aventuras en plena Riviera Maya, en el estado de Quintana Roo, a unos 30 Km. de Cancún, donde recibimos el primer impacto de pegajoso calor y fuimos agasajadas a nuestra llegada con la simpatía y gracejo de los mejicanos.*

A la mañana siguiente, nos reunimos con el delegado de la agencia de viajes, quien nos informó de todos los datos de interés y nos ofreció las posibles excursiones a realizar por la zona. **Nos sugirió que no las contratásemos por nuestra cuenta, ya que son frecuentes el timo, el engaño y la "mordida" de la policía a los turistas.** Nosotras, expertas viajeras, decidimos "ir por libre". Para ello, "tomamos" el autobús de línea (allí "coger" el autobús tiene un significado muy distinto) y nos dirigimos a Playa del Carmen, a unos 25 Kms. de nuestra urbanización.

**La Riviera Maya**, protegida por el arrecife de coral, es conocida por sus más de 100 Km. de playas blancas y de fina arena, entre el mar y la selva, y comprende un conjunto de complejos hoteleros y parques temáticos que ofrecen al turista todo tipo de actividades deportivas y culturales.

**Playa del Carmen**, antiguo puerto de pescadores, se ha convertido en la capital de la Riviera Maya, con dos calles importantes: Avenida Juárez y 5ª Avenida. En esta última, se concentran la mayoría de las tiendas, lujosas joyerías, hoteles familiares, restaurantes y agencias de viajes. **Llena de colorido y bullicio, sin asfaltar en ese momento, todavía en obras y con la maquinaria por medio, es casi una parodia de su homónima neoyorquina. Allí se puede comprar artesanía de los diferentes estados, ropa, regalos y platería.**

Después de visitar varias agencias, finalizadas las negociaciones y con un programa repleto para el resto de las vacaciones, nos dirigimos a uno de los múltiples bares de la playa, donde comimos maravillosamente a base de nachos, guacamole, burritos y camarones; todo ello, bañado por una fresca "Coronita" (la cerveza nacional) y amenizado por un grupo de mariachis que, junto a nuestra mesa, nos dedicaron sus canciones. ¿Se puede pedir más para el primer día? Por la tarde, callejamos entre las tiendas y volvimos al hotel, tomamos un delicioso baño en las aguas templadas del Caribe y, después de la cena, asistimos a un espectáculo de variedades en la discoteca.

Nuestra primera excursión fue a **Xcaret**, un parque temático creado por 6 empresarios mejicanos que resultó ser una fiesta para los sentidos. Lleno de color de la tierra, del agua, de los vestidos mejicanos... Del sabor de los platos típicos de los dis-



Xcaret: vuelo de los "hombres pájaro"

tintos restaurantes... Del olor de los aromas de la multitud de plantas y flores... Del sonido de los trinos de los pájaros, de las flautas y tambores... Del tacto del agua fresca sobre nuestra piel o de la sensación de acariciar una estrella de mar...

En Xcaret, el agua es uno de los elementos más importantes, en forma de mar, lagunas, caletas y ríos subterráneos que dan albergue a multitud de peces multicolores, delfines, un asombroso acuario de arrecifes de coral, tortugas marinas, etc. ¡Uno de los momentos de mayor paz fue el paseo por el Río del Paraíso! Además, se pueden visitar las zonas arqueológicas, un pueblo maya, el jardín botánico, el orquidario, cultivo de hongos, mariposario, islas de jaguares y pumas, la laguna de los manatíes, cocodrilos, etc. También hay distintos espectáculos como un ritual en la aldea maya, el vuelo de los "hombres pájaro" o voladores de Papantla (cinco hombres vestidos con trajes aztecas se suben a lo alto de un mástil de 20 m. de altura, desde donde, después de bailar hacia los cuatro puntos cardinales, se bajan girando colgados de la cintura. Es una ceremonia propiciatoria de la fertilidad anterior a la época hispana). Ese día, después de un largo baño en una de las playas, comimos ¡como no! en el restaurante mejicano del parque, de nuevo con los mariachis pegados a nuestra mesa. Por último, el gran espectáculo nocturno en el que, envueltos en el humo del copal, unos sacerdotes y guerreros mayas nos condujeron a través de la historia nacional, incluyendo una representación del juego prehispánico de la pelota y una respetuosa evocación de la llegada de Hernán Cortés, y nos deleitaron con los bailes y cantos de los distintos estados. ¡Fue un día agotador y maravilloso!



Chichén Itza: el castillo o Pirámide de Kukulcan.

El tercer día, tras un recorrido de unas 2:30 h. de duración a través del Yucatán, llegamos a **Chichén Itzá**. Bajo un inclemente sol y una temperatura de casi 45°, recorrimos las ruinas de la ciudad maya: primero, la Chichén Vieja del período clásico y después, Chichén la Nueva, capital del gran imperio guerrero maya-tolteca. El punto neurálgico es el Castillo o Pirámide de Kukulcan que domina el centro de ceremonias. Tiene 24 m. de altura y un total de 365 peldaños, como los días del año (91 por cada una de las caras y uno más en lo alto). La inclinación es de 45°, lo que hace difícil la escalada y, sobre todo, la bajada. A los pies de la escalinata norte hay dos cabezas de serpiente y, **durante el equinoccio de primavera, se produce un fenómeno sorprendente: el sol dibuja la sombra de los escalones sobre los vértices de la fachada norte y figura el cuerpo ondulado de dos serpientes que rematan en las cabezas de la base.** Para los mayas, la serpiente era portadora de energía, sin embargo, a nosotras no nos aportó energía suficiente para realizar el esfuerzo de subir a la cumbre con semejante calor y nos quedamos a mitad de camino.

Existen en el recinto otros monumentos dignos de mención, como el grupo de las mil columnas, el Templo de los Guerreros, el de los Jaguares, el Campo de Juego de Pelota, el Caracol (antiguo observatorio astronómico), etc. Después de la visita al Cenote Sagrado nos llevaron a un restaurante donde volvimos a degustar los platos típicos, esta vez acompañados con el baile de unos niños. Por la tarde, visitamos la ciudad de Valladolid (donde había feria y compramos trajes típicos y otros recuerdos) y el Cenote Zac (**los cenotes son formaciones naturales que se producen por la erosión del agua de la lluvia que se filtra dentro de la corteza terrestre; algunas veces, su techo se derrumba y quedan a la vista, como si fuesen pequeños lagos.**)



Tulum: las aguas color turquesa del Caribe. En el horizonte, la línea de la barrera de coral

Nuestra siguiente visita fue a **Tulum**, que es el tercer recinto arqueológico más visitado de Méjico. Se encuentra al borde del mar en un entorno bellissimo en el que el verde de las palmeras y la vegetación contrasta con el azul turquesa de las aguas del Caribe. La ciudad fue construida sobre una plataforma rocosa, por lo cual, sus ruinas se destacan sobre los bordes de un acantilado. Fue una de las ciudades más importantes del mundo maya, debido al puerto y a su situación estratégica para el comercio marítimo y terrestre en los siglos XII y XIII.

Nada más llegar a las ruinas, comenzó a llover de forma intensa, el cielo se puso negro y una gran tormenta se cernió sobre nosotros. Nuestro proyecto inicial de ir a continuación al parque de Xel-Há se vio truncado a causa del mal tiempo, así que nos volvimos al hotel donde almorzamos y, más tarde, en la playa, disfrutamos de una clase de baile "merengue". Después nos fuimos a Playa del Carmen a realizar nuestras compras y regresamos para la cena.



Ruinas de Tulum al borde de los acantilados

El siguiente día nos desplazamos hasta Ek Balam y el Río Lagartos. A esta excursión, que no figuraba en el programa de las del hotel, fuimos acompañadas por un chofer, Hugo, y un guía, Mauricio, que era un "Cocodrilo Dundee a la mejicana". Hugo resultó ser un gran erudito y conversador y, durante todo el viaje, nos fue hablando de la historia y cultura maya. Mauricio no abría la boca.

Primeramente y dado nuestro interés por comprar alguna hamaca, nos llevaron a una aldea y nos presentaron a una familia que se dedicaba a su confección. **En esas aldeas, la gente vive en unas chozas (unas veces de troncos y otras de adobe) con techos de palma, en las que no se aprecian casi muebles, solamente un hornillo para cocinar y una destartalada mesa con alguna silla. En la habitación principal, abierta al exterior, cuelgan las hamacas en las que duermen.**

A continuación, nos dirigimos a las ruinas de **Ek Balam** (Ek, en maya, significa negro, oscuro y Balam, jaguar). Su origen se remonta al año 100 a.c. y se encuentra rodeada por una triple muralla; un típico arco maya sirve de puerta a la ciudad. Al

finalizar la visita, nos condujeron a un sencillo restaurante frente a la laguna de Río Lagartos, donde comimos una variedad de riquísimos pescados a la manera típica yucateca. Después de la comida, en una lancha que pilotaba Ismael, un joven experto en aves y plantas, atravesamos el citado estuario, Reserva Especial de la Biosfera, bordeado por manglares en los que conviven garzas, cocodrilos, pelicanos, flamings rosados, ibis, etc. **Dentro de la zona de agua salada existe una laguna de agua dulce y unas salinas. Allí nos encontrábamos cuando Chadios de la lluvia, desató su furia contra nosotras.** El cielo, antes azul, se volvió negro y se abrió dejando que las aguas del diluvio cayeran sobre nuestras cabezas. Nuestra pequeña arca se encontraba a unos pocos metros, pero fuimos incapaces de llegar hasta ella y aguantamos el chaparrón de nuestra vida apretadas unas contra otras. A pesar de la mojadura y para asombro de los mejicanos, no perdimos el humor y cantamos gallegadas todo el camino, acompañadas por Hugo que respondía con canciones de su tierra. ¡Para ese entonces, ya habíamos conseguido que Mauricio hablase y nos contase cosas de su vida! Antes de regresar, paramos de nuevo en Valladolid, cuya plaza mayor parecía un hervidero de gente, ya que se celebraba un mitin político amenizado por música y bailes de la tierra.



Ruinas de Ek Balam: el arco maya servía de entrada a la antigua ciudad

Nuestro programa para la mañana siguiente incluía la visita a Pac-Chén y Cobá. Era la última y prometía ser la más aventurera de todas nuestras excursiones. Organizada por una agencia que apoya la naturaleza y la cultura maya y colabora creando empleo entre los indígenas, consistía en **una marcha a través de la selva, en la que el guía, Jorge (también conocido como "George de la Selva"), nos enseñó el árbol del chicle, el de la savia negra, la planta de la vainilla y otras especies más, e incluía una tirolina (volamos por encima del Cenote Caimán colgadas de un cable por un arnés), bajada en rápel al interior del Cenote del Jaguar (una gruta de unos 18 m. de altura), paseo en canoa sobre la laguna Mojarras y visita a una comunidad maya, donde comimos. ¡No nos acobardamos ante nada!**

Por la tarde, nos dirigimos a **Cobá**, una de las metrópolis más grande de la civilización maya de entre los siglos V y X, en la que se encuentra el Nohoch Mul, uno de los edificios más altos del mundo maya, de 42 m. de altura, una pirámide más alta que la de Chichén Itzá pero no tan hermosa. De regreso, en el



Xcaret: "el río del paraíso"

microbús, volvimos a deleitar a nuestros compañeros de viaje con la morriña de nuestras canciones.

El séptimo día, último de nuestra estancia en Méjico, decidimos quedarnos a explorar la urbanización y relajarnos en la playa. Después, comimos y descansamos en una tumbona hasta poco antes de las 16 h. en que nos recogería el guía para llevarnos al aeropuerto.

**Habíamos salido dispuestas a divertirnos y lo conseguimos con creces. La experiencia fue inolvidable y, como siempre, nos quedaron ganas de volver para explorar otras zonas de tan hermosa tierra.**



Cobá: pirámide de Nohoch Mul, uno de los edificios más altos del mundo Maya

# CARLOS NUÑEZ

## “Entre amigos...”

Por Eduardo Marzoa

**A** sí es como se siente CARLOS NÚÑEZ, el artista gallego de música celta más internacional, que durante las pasadas fechas inició la gira gallega, que le llevó a actuar en LA CORUÑA (14.04.05) VIGO (06.05.05) VILAGARCIA (11.05.05) OURENSE (12.05.05) SANTIAGO (13.05.05) y LUGO (16.05.05).

**“Tengo muchas ganas y una enorme ilusión en hacer esta gira por Galicia, pues hacía seis años que no podía recrearme con el público gallego de esta forma, más intimista. Me gusta el poder actuar en teatros o salas de conciertos, ya que casi puedes mirar a los ojos de la gente, y ver como disfrutan de tu música”.**

Así comentaba Carlos Núñez, sólo unas horas antes de su actuación en el Centro Cultural Caixanova de Vigo, el concierto que esa noche iba a ofrecer al público vigués, al cual quería dar las gracias por todo el apoyo y la asistencia masiva a su última actuación en el Auditorio de Castrelos ante más de 30.000 personas, hizo la grabación de su último disco, donde estrenó en primicia el tema de la película de Alejandro Amenábar **“Mar adentro”**, basada en la vida de Ramón Sanpedro, compuesto por el propio director de la película, al cual Carlos Núñez puso la melodía celta que se pudo escuchar en Hollywood. Y es que a pesar de recorrer medio mundo, con más de 180 conciertos durante el pasado año, **“el actuar en Vigo siempre supone un reto muy especial para mí. Estoy en casa y quiero dar todo lo que llevo dentro. Entregarme plenamente”.**

Haciendo un poco de historia en la biografía de Carlos Núñez, creemos que hay un antes y un después de su irrupción en la música celta, pasando de ser una música con un seguimiento muy determinado, a conectar a nivel popular con el gran público. Su primer disco **“A irmandade das estrelas”** en 1996, fue todo un boom comercial, con más de 100.000 copias vendidas. Carlos ha grabado con artistas de la talla de Ry Cooder, Jackson Browne, Luz Casal, Dulce Pontes, La Vieja Trova Santiaguera, Noa, etc. y con guitarrista flamencos como Vicente Amigo, Cañizares o Sabicas, que colaboraron con él en su segundo disco **“Os Amores Libres”**, aunque reconoce abiertamente, que le encantaría poder tocar algún día con Paco de Lucía. Y es que el arte flamenco seduce a Carlos. “La gente reconoce mi trabajo como músico celta pero Galicia necesita reconocer esas

raíces del sur”. Encontró viejas muñeiras a la guitarra flamenca, sonidos de gaita en la música andalusí, y supo que la farruca, el palo más difícil del flamenco, fue una melodía de gaita emigrante en América. Precisamente tocando una farruca en la Huerta de San Vicente, en un homenaje a Lorca, se lo dijeron:

**“Carliños tocas la gaita como un gitano”.**



“Conocí en Vigo a Paddy Molonie, pero fue en Bretaña, en un conservatorio, cuando toque para él por primera vez”. “Los Chieftains son lo más grande, son como los Beatles, dice Carlos Núñez. Los quiero y los respeto como artistas y como amigos. Hemos hecho infinidad de giras, unas veces como colaboradores míos y otras como invitado a sus conciertos, y nunca dejan de sorprenderme. Precisamente estábamos de gira por EE.UU. cuando se fallaron los oscar y nos llevamos una alegría tremenda al enterarnos del premio recibido por **“Mar adentro”** algo que celebramos por todo lo alto”.

Carlos Núñez presume de ser gallego y vigués... y como tal ejerce. En uno de sus viajes a Cuba, descubrió una melodía de un compositor cubano de principios del siglo XX, llamado Ernesto Lecuona, titulada “Para Vigo me voy”, la cual incorporó a su repertorio, dándole su sello personal. Tema que interpreta con orgullo allá donde se encuentre. Hoy no hace falta que venga para Vigo. Hoy está en Vigo.

disco “Santiago”, disco por el cual ganó una **Grammy Latino** compartido con sus maestros “Los Chieftains”.

La Real Banda de Gaitas de Cea-Orense, fueron co-protagonistas de la “Marcha Entrelazada de Allariz”. La gente se animó a bailar el An-dro, un baile típico irlandés, que después de las instrucciones precisas por parte de los componentes de la banda, varias personas subidas al escenario protagonizaron con



Al salir al escenario **Carlos Núñez y su banda** (Pancho Álvarez, Begoña Rioboo, Xurxo Núñez y Paloma Trigas), ya se podía percibir que el público estaba de antemano totalmente entregado al artista. “Non hay como xogar na casa”, decía Carlos, que tuvo palabras de agradecimiento a CAIXANOVA por facilitar la gira gallega, también recordó el 20º cumpleaños del Centro Social, donde dice conocer casi todos los rincones y espacios; también tuvo unas palabras cariñosas para todo el personal del Centro (Mucha y sus muchachos). Interpretó temas de su último disco, donde entre otros, hizo una versión emocionante y espectacular del “Concierto de Aranjuez” del maestro Rodrigo, donde se puede apreciar de verdad el virtuosismo de Carlos Núñez con la gaita, parece increíble que una pieza clásica pueda ser interpretada con semejante destreza. Es un homenaje dedicado a las víctimas del terrorismo del 11-M. No se olvidó tampoco de **Derek Bell**, antiguo miembro de los Chieftains, fallecido hace dos años.

Nos adelantó en primicia una versión del “**Bolero de Ravel**”, que incluirá en su próximo disco, que saldrá en Octubre, “**Cinema do mar**” y que está dedicada a las bandas sonoras.

“Cuba es una tierra donde los cubanos llaman gallegos a todos los españoles”, comentaba Carlos, que nos contó la anécdota en la cual en una gira por Cuba, conoció a un gaitero gallego de 100 años que aún fumaba sus puros y bebía ron, pero que ya no tenía fuelle para soplar la gaita. El mismo lo hacía y el Sr. Brañas, que así se llamaba el gaitero, ponía las notas en la caña. Fue la introducción a la interpretación de algunos temas del

“más ó menos xeito”. Y para acabar, Carlos sabe poner al público en pié, con sus ya explosivos y vibrantes finales de fiesta la “Alborada de Veiga” “Muiñeira de Chantada”, acompañados por el panderetero vigués “Polo”, fue el prelude de “la Rianxeira”, cantada a coro por el numeroso público que abarrotaba la sala. Como siempre Carlos Núñez no defraudó y la gente se lo reconoció con sus calurosos aplausos.

“Hasta la próxima Carlos”



# DE SANTIAGO AL FIN DEL MUNDO

## RUTA INICIÁTICA: SANTIAGO-FISTERRA 110 KMS

DIAS 15, 16, 17, 18 Y 19 DE MAYO DE 2005

Por Tato Barbeito / Fotos Reme-Paco



### Etapa Santiago - Negreira

Los peregrinos Leo, Tato, Julián, Vieito, Titina y Reme, en un descanso de la primera etapa hasta Negreira (22kms)



### Etapa Negreira - Maroñas, 19 Kms

El segundo día, los caminantes entre verde y un hórreo de 22 pies al fondo



### Etapa Maroñas - Dunbría, 24kms

A la salida de Olveiroa nos encontramos con una subida, desde donde se divisaba una bella panorámica del río Xallas, con Reme, la fotógrafa, en un primer plano



### Etapa Dunbría - Muxía. 17Kms

Los Urequistas "caminantes" posando y descansando en un puente de reciente construcción (a la vista está), antes de acercarnos a Muxía



### Etapa Muxía - Fisterra, 28Kms

En Muxía, al lado de "A pedra de Abalar", los "turistas", como nos llamó una cantinera, a los peregrinos de Ureca



Los peregrinos después de cruzar el río, cerca de Lires. Descalzos (temperatura del agua 5 grados), cargados con las mochilas, y las piedras de apoyo con musgo, de ahí la sonrisa de algunos, por el final feliz

... con todo lujo de detalles



**Situación:** en la Isla de La Toja. El centro turístico por excelencia de las Rías Bajas.

**Alojamiento:** Sus 116 habitaciones y suites todas ellas climatizadas y con vistas al mar, cuentan con baño completo, secador de pelo, teléfono, mini-bar, caja fuerte y TV vía satélite.

**Instalaciones:** Salones de Convenciones y Congresos, Salón Social, Salón de TV, Cafetería, Bar "El velero", Restaurante "Rías gallegas" y Restaurante "La garza" piscina de agua marina a orillas del mar, amplia zona ajardinada.

**Centro de Talasoterapia:** "Louxomar" es un espacio dedicado por completo al ocio y al descanso, a la salud y la belleza.

El agua de mar extraída directamente de la Ría de Arosa, las algas, los fangos y las sales conforman un refugio natural donde recuperar la vitalidad perdida.

Equipo médico y Peluquería

Cercano al Hotel se encuentra un complejo deportivo y el Casino de La Toja.

CENTRAL DE RESERVAS  
**902 46 46 45**



# CORAL



Mayo 2003. Centro Social. 50 Aniversario Ureca

*Por Cándido del Río*

**H**a sido aceptada por la Excma. Diputación de Pontevedra la petición realizada por esta Coral, a fin de que fuese incluida en la relación de Corales de la Provincia, con las ventajas que ello supone, a fin de establecer convenios con Ayuntamientos para futuras actuaciones en los mismos, lo que significa que esta Coral pueda ser llamada por cualquiera de las villas y ciudades de esta Provincia, al objeto de dar conciertos en diversas localidades, siendo a su vez subvencionada económicamente.

Esto también lleva consigo el que, aquellas sucursales que deseen una actuación en su localidad, puedan ponerse en contac-

to con nosotros a fin de organizar el evento.

Cuando esta revista esté en manos del lector, **la Coral** habrá actuado en las Fiestas de María Auxiliadora, el 24 de Mayo, invitados por el Director del Colegio Hogar de San Roque, a fin de cantar en la misa solemne.

También y como ya es costumbre, habrá actuado en la fiesta a celebrar el 27 de Mayo, con motivo del homenaje a los socios que han cumplido sus bodas de plata y oro y a los que el pasado año han pasado al grado de jubilados.

**Las puertas de la Coral, una vez más, siguen estando abiertas para aquellos socios/as que deseen integrarse en la misma.**

## Escuela de Patinaje

*Por Elena Fernández*

**E**ste año, como novedad, el equipo de hockey patines de Ureca, ha creado una escuela de patinaje para formar futuros jugadores y jugadoras.

Desde Ureca se intenta que los niños-as conozcan y tengan la posibilidad de practicar un deporte poco conocido entre los pequeños.

La escuela comenzó a funcionar en Marzo de este año con 14 niños de edades comprendidas entre los 4 y 10 años; llegaron sin saber patinar y cayéndose continuamente pero las ganas de aprender que tienen se observa día a día con sus enormes progresos pues ya todos patinan, saltan y corren velozmente. Ellos disfrutan aprendiendo y nosotros también viendo como se divierten a la vez que mejoran practicando este deporte. Actualmente la escuela cuenta con 30 niños-as y esperamos que en Septiembre,

cuando se reanuden las clases, tengamos la oportunidad de seguir enseñando lo divertido y emocionante que es el hockey patines.

Os esperamos en nuestras instalaciones de Ureca.





# HOMENAJE A COMPAÑEROS JUBILADOS, BODAS DE PLATA Y DE ORO EN EL 2004

Por Elena Fernández



V. Gimenez entregando la placa de Jubilación a J. Antonio R. Arenosa

El día 27 de mayo, celebramos como va siendo tradición el merecido Homenaje a compañeros Jubilados y que cumplieron las Bodas de Plata como asociados de la entidad, con una novedad al incluir en esta celebración a los compañeros que celebran sus Bodas de Oro, que con su presencia le dieron al acto un toque mas entrañable si cabe.



Angel Molares, recibe de manos de Andrés Andrade su reconocimiento (Bodas de Plata)

Este acto es una de las celebraciones más importantes que se organizan en URECA, y se plantea como un homenaje con carácter familiar, en el que asisten además los homenajeados sus esposos/as, hijos, amigos, y compañeros.



J. A. Morenza entrega el recuerdo a Enrique Davila (Bodas de Oro)

Abriendo el acto la Coral de URECA, dirigida por nuestro estimado maestro Rey Rivero y acompañada al teclado por Dany Goberna, nos deleitó con unas bellas obras que provocaron la



Grupo de Homenajeados junto a miembros de la directiva

admiración de los asistentes. Posteriormente se hizo la entrega de insignias y placas a los homenajeados a cuyo término, nuestro Presidente Juan F. Díaz Arnau, pronunció unas sentidas palabras de agradecimiento a los asistentes, en especial a los compañeros que cumplían sus bodas de oro. Al final pudimos disfrutar de un buen aperitivo, servido por el Restaurante de URECA, que fue amenizado con unas improvisadas piezas por parte de algunos de los integrantes del coro, que despertaron los aplausos de los allí congregados.



Juan Díaz entregando la placa de esmalte a Andrés Riveiro (Jubilado)

## Homenajeados

### BODAS DE ORO

Hípólito Rodríguez Álvarez  
Vicente LLanderas Barrios  
Jose Luís Fernández Castro  
Enrique S. Davila Fernández  
Angel Molares Alonso  
Enrique Rodríguez Ávila  
Juan González Vidal

María Ángeles Glez. Álvarez  
Gonzalo Pérez Fernández  
Jorge Regal Vázquez  
Juan José Rodríguez Gómez  
Eduardo M. Freire Bueses

### JUBILADOS

Jose María Rial Piñeiro  
Jose Andrés Riveiro Oñeca  
Juan Antonio Rquez. Arenosa  
Eugenio Félix Vidal Fdez.

### BODAS DE PLATA

Andrés Andrade Rodríguez  
Natalia Costa Ferrer

## BALANCE DE URECA AL 31 DE DICIEMBRE DE 2004

Cta.	ACTIVO	31.12.04	31.12.03	Cta.	PASIVO	31.12.04	31.12.03
	<b>A) INMOVILIZADO</b>	<b>1.387.774,25</b>	<b>1.477.113,16</b>		<b>A) FONDOS PROPIOS</b>	<b>361.551,33</b>	<b>371.955,36</b>
22	<b>Inmovilizado material</b>	<b>2.498.208,38</b>	<b>1.406.084,24</b>	101	Fondo Social	161.601,11	158.321,64
220	Terrenos y Bienes	107.745,43	2.421.518,37	129	Pérdidas y Ganancias	4.621,27	3.279,47
221	Construcciones	2.108.317,19	107.745,43	131	Subven. Capital	195.328,95	210.354,25
222	Inst. y eq. Técnicos	81.943,94	2.052.011,63		<b>B) ACREEDORES L/P</b>	<b>1.051.478,20</b>	<b>1.082.907,15</b>
224	Utillaje/Maquinaria	63.706,66	81.078,26	170	Préstamo Personal	340.727,33	352.433,58
226	Mobiliario	115.674,34	53.752,29	171	Préstamos Hipotecarios	710.750,87	730.473,57
227	Eq. Proc. Información	8.123,04	107.351,17		<b>C) ACREEDORES C/P</b>	<b>87.219,90</b>	<b>81.938,50</b>
229	Otro inmovilizado	12.697,78	6.881,81	410	Acreedores Varios	84.304,16	78.985,67
28	<b>Amortiz. Acumulada</b>	<b>-1.110.434,13</b>	<b>12.697,78</b>	475	Hacienda Púb: IRPF	1.545,63	1.031,08
282	Amort. acum. Inmov.	-1.110.434,13	-1.015.434,13	476	Organism. Seg. Social	437,22	420,25
	<b>B) ACT. CIRCULANTE</b>	<b>112.475,18</b>	<b>-1.015.434,13</b>	477	Hacienda Pub. IVA	932,89	1.501,50
	<b>I Existencias mat. Dep.</b>	<b>8.661,28</b>	<b>130.716,77</b>				
	<b>I Deudores</b>	<b>72.870,64</b>	<b>5.354,23</b>				
440	Varios	63.623,26	64.334,15				
441	Latexo	4.298,87	10.979,51				
472	Hacienda P: IVA soportado	4.948,51	580,57				
	<b>III Tesorería</b>	<b>30.943,26</b>	<b>49.468,26</b>				
570	Caja	631,95	512,14				
572	Cuenta Corriente	3.226,92	27.689,75				
574	Cuenta Ahorro	27.084,39	21.266,37				
<b>TOTAL ACTIVO</b>		<b>1.500.249,43</b>	<b>1.536.801,01</b>	<b>TOTAL PASIVO</b>		<b>1.500.249,43</b>	<b>1.536.801,01</b>

## CUENTA DE RESULTADOS AL 31 DE DICIEMBRE DE 2004

Cta.	DEBE-GASTOS	31.12.04	31.12.03	Cta.	HABER-INGRESOS	31.12.04	31.12.03
	<b>TOTAL</b>	<b>535.667,12</b>	<b>512.075,25</b>		<b>INGRESOS</b>	<b>540.288,39</b>	<b>515.354,72</b>
60	<b>1. Compras</b>	<b>27.864,22</b>	<b>23.078,20</b>		<b>1. Ingresos</b>	<b>302.111,27</b>	<b>284.648,56</b>
602	Otros aprovisionam.	27.864,22	23.078,20	705	Cuotas Socios	302.111,27	284.648,56
61	<b>2. Deportes</b>	<b>27.864,22</b>	<b>54.117,40</b>		<b>2. Subvenciones</b>	<b>205.928,71</b>	<b>200.389,78</b>
611	Actividades deportivas	68.729,34	54.117,40	741	Caixanova	146.676,71	145.104,42
64	<b>3. Gastos de Personal</b>	<b>68.729,34</b>	<b>129.409,22</b>	742	Actividades Empleados	<b>59.252,00</b>	<b>55.285,36</b>
640	Sueldos y salarios	130.941,94	98.683,73		<b>3. Otros ingresos</b>	<b>17.223,11</b>	<b>15.275,63</b>
642	Seguros Sociales	99.371,12	28.173,36		Arrendamientos	5.086,36	6.107,26
649	Otros gastos Sociales	29.873,05	2.552,13	752	Uso Instalaciones	<b>12.136,75</b>	<b>9.168,37</b>
62	<b>4. Otros gastos Explot.</b>	<b>1.697,77</b>	<b>121.792,17</b>	759	<b>4. Ingresos financieros</b>	<b>0,00</b>	<b>15,45</b>
621	Servicios Varios	120.116,96	18.485,16	769	Intereses Ctas.	0,00	15,45
622	Reparaciones y Conser.	22.556,80	35.404,26		<b>5. Ingresos excepcionales</b>	<b>15.025,30</b>	<b>15.025,30</b>
623	Serv. profes. indep.	33.999,57	2.033,88	775	Subvenciones capital	15.025,30	15.025,30
624	Transportes	2.482,72	540,07				
625	Primas Seguros	510,64	4.219,48				
626	Servicios Bancarios	4.765,97	75,50				
627	Publicidad, propaganda	60,14	1.022,18				
628	Suministros	1.146,52	26.917,91				
629	Varios	27.162,82	33.093,73				
63	<b>Otros Tributos</b>	<b>7.067,82</b>	<b>6.034,86</b>				
631	Tributos	7.067,82	6.034,86				
65	<b>Culturales y Sociales</b>	<b>58.863,59</b>	<b>54.677,15</b>				
66	<b>5. Gastos Financieros</b>	<b>27.083,07</b>	<b>27.937,04</b>				
662	Intereses deudas L/P	26.714,17	27.491,04				
669	Intereses negativos cta.	368,90	446,80				
668	<b>Difª Aplicación Euro</b>	<b>0,18</b>	<b>28,41</b>				
682	<b>Amortiz. inmov. mat</b>	<b>95.000,00</b>	<b>95.000,00</b>				
682	Amortiz. Inmov. Material	95.000,00	95.000,00				
<b>GASTOS-INGRESOS</b>		<b>-4.621,27</b>	<b>-3.279,47</b>	<b>INGRESOS-GASTOS</b>		<b>4.621,27</b>	<b>3.279,47</b>

# ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE URECA

Por Elena Fernández

El pasado 27 de Mayo, coincidiendo con la celebración del homenaje a los compañeros que cumplían sus bodas de plata y de oro como socios de nuestra sociedad, así como aquellos que en el pasado año 2004 se habían jubilado como empleados de Caixanova, fue convocada la Asamblea General Ordinaria, a las seis de la tarde en primera convocatoria y seis y media en segunda.

Citados todos los socios oficialmente mediante comunicación personalizada, acudieron a la misma un número no "muy numeroso" de los mismos, así como la Directiva de URECA, presidiendo el

acto el Vicepresidente Sr. Giraldo, por ausencia del presidente, y ejerciendo de tesorera la vocal Pilar Alves por la falta de nuestro compañero José Luis Ameneiro.



Siguiendo un riguroso orden del día, se dio lectura al acta de la Asamblea del año 2004, se presentaron las cuentas anuales de balance y de resultados y se informó de los distintos presupuestos de las secciones de la sociedad. Por último se abrió un turno de ruegos y preguntas como es habitual.

Todos los puntos fueron aprobados por los asistentes, sin excepción, dándose por concluida la Asamblea General Ordinaria.

## HERNÁNDEZ - ESMALTES -



PRINCIPE. 15  
TNO 43-12-79  
• VIÑO •

# ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS, PREJUBILADOS Y PENSIONISTAS DE CAIXANOVA

Por Luis Martínez Salgado

## VISITAS GUIADAS.

El pasado día 20 de abril, y por invitación del Departamento de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de Vigo tuvimos una visita guiada al "Museo Liste" en la que participaron 50 personas entre asociados y acompañantes. El desplazamiento fue efectuado en autobús que pusieron a nuestra disposición hasta el propio museo. Nos recibió el Sr. Liste quién departió amablemente con nosotros y, como anécdota podemos decir, que uno de nuestros asociados presentes había sido compañero del mismo durante sus estudios de Bachillerato, encuentro que resultó muy agradable, recordando tiempos pasados.

No cabe duda de que este museo tiene un atractivo especial, por lo que terminada la visita quedamos gratamente impresionados, con deseos de volver otro día con más calma. Vaya pues, desde aquí nuestro agradecimiento y enhorabuena a los responsables del museo por tan brillante iniciativa y al Departamento de Bienestar del Excmo. Ayuntamiento de Vigo.

Nuestra segunda visita guiada tuvo lugar el día 5 de mayo de 2005 con destino al Campus de la Universidad de Vigo, que también fue patrocinada por el Departamento de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de Vigo, que de nuevo, amablemente, nos puso a disposición el autobús que nos trasladó hasta el Campus en As Lagoas, Marcosende.

Fuimos recibidos por dos amables y simpáticas señoritas, estudiantes de dicha Universidad, que hicieron las funciones de guías, las cuales nos fueron enseñando desde el ómnibus las distintas Facultades y Escuelas Superiores de Ingeniería, para después ya a pie, enseñarnos la Biblioteca, instalaciones deportivas, centro comercial, etc., finalizando la visita en la Facultad de Ciencias Económicas, donde fuimos invitados a un desayuno en la cafetería de dicha Facultad.

La visita resultó muy interesante, y queremos destacar la buena disposición y voluntad que pusieron las guías que nos acompa-



Visita a la Universidad de Vigo.

ñaron, que por cierto, desconocían que el origen de esta Universidad fuera el Colegio Universitario (CUVI), creado por la Caja, allá por la década de los años setenta del pasado siglo.

## MISA POR LOS COMPAÑEROS FALLECIDOS.

El día 10 de marzo, jueves, a las 7,30 de la tarde se celebró en la capilla del Colegio-Hogar de la Obra social de Caixanova, la Santa Misa en sufragio de nuestros compañeros fallecidos, haciendo mención expresa de los acaecidos durante el año 2004.

La Coral de Ureca bajo la dirección de D. Francisco A. Rey Rivero interpretó los cantos litúrgicos dando mayor solemnidad al acto.

## CONFERENCIA - COLOQUIO.

Dentro de las actividades socio-culturales programadas para este año, no podía faltar el capítulo de conferencias y, la escogida para esta ocasión corrió a cargo de D. Emiliano Llano Ortega, jubilado de Caixanova, socio y compañero de esta Asociación y ex Jefe de Seguridad y mantenimiento de la Caja. Ni que decir tiene lo bien y claro que el Sr. Llano expuso su interesante tema: "APLICACIÓN DE LA SEGURIDAD EN LA VIDA COTIDIANA", atendiendo a las muchas preguntas que el conferenciante respondió con claridad, y que sirvieron para que podamos prevenir ciertas situaciones en materia de seguridad, tanto a nivel personal como en nuestras viviendas.

## COMIDA DE CONFRATERNIDAD EN ARCADE.

Por undécimo año consecutivo, tuvo lugar el pasado día 16 de marzo en el Restaurante Avenida de Arcade, una comida de confraternidad entre empleados jubilados y prejubilados, asociados o no, que pudieron y desearon asistir, organizada como todas las ediciones anteriores por nuestro popular y querido consocio, Vocal de esta Asociación, D. Enrique S. Davila Fernández al que reiteramos nuestro agradecimiento deseándole la repita muchos años, y que nosotros lo veamos, participemos y colaboremos.

## EXCURSIONES.

Aprovechando una ventajosa e interesante oferta que habíamos obtenido del hotel que más abajo indicamos, con un programa muy atractivo, iniciamos nuestra primera excursión del



Comida en Arcade "Restaurante Avenida"

año con destino a La Alberca (Salamanca), primer pueblo declarado Monumento Histórico en 1940, enmarcado en una de las zonas de gran valor paisajístico “El Parque Natural de Las Batuecas” Sierra de Francia, donde hay otros cuatro pueblos declarados Conjunto Histórico Artístico.

Un grupo de 59 excursionistas entre asociados y sus acompañantes, partimos a las siete de la mañana del domingo día 13 de marzo con destino a La Alberca, pasando previamente por Zamora y Salamanca, tras una parada técnica en Puebla de Sanabria, llegando a nuestro destino sobre las dos de la tarde. Por la tarde asistimos a una matanza del cerdo a la antigua usanza, y durante los cinco días de estancia no paramos, realizando excursiones diarias con el extraordinario “Gelo”, chófer del autobús, y la grata compañía y asesoramiento de Miguel Angel, excelente guía y gran persona también, de quienes nos quedó un grato recuerdo, y sin duda, gracias a su buen trabajo, pudimos visitar y admirar, aparte de La Alberca, la Sierra de Francia, los encantadores pueblos de San Martín del Castañar, Mogarraz, Miranda del Castañar, Soto Serrano, Ciudad Rodrigo, Candelario, Béjar, y la comarca de Las Hurdes.

Podemos afirmar que nos hemos encontrado en una de las zonas rurales más bonitas de España, con pueblos que junto a su vegetación y relieve, han sabido conservar tradiciones antiquísimas como la “Moza de Animas” en La Alberca.

Durante la estancia en La Alberca nos enteramos de que cumplían su 40 aniversario de Boda el matrimonio formado por nuestro entrañable compañero Manolo Lorenzo Alvarez y su simpática y encantadora esposa Socorrito, y ni que decir tiene que lo celebramos con tarta y cava, recibiendo la felicitación de todos los presentes con un brindis en su honor.

No faltaron los animados bailes en la discoteca, con música seleccionada por el disc-jockey “Piter”, a quien le enseñamos a elaborar la “queimada”, y que por cierto, se aprendió de memoria el conocido y popular “conxuro da queimada”. El día 16 por la noche, asistimos a una cena medieval a la que acudimos la totalidad de los integrantes del grupo, en su mayoría ataviados con trajes de época.

En el transcurso de esta cena tuvo lugar una excelente representación interpretada magníficamente por actores de la zona, y en la que se celebró con toda solemnidad el acto de nombramiento de “Caballero y señor de la Alberca”, título que recayó en nuestro querido asociado Enrique Davila, a quien se le entregó el correspondiente pergamino. De verdad que resultó muy divertido, recibiendo el amigo Davila la enhorabuena y felicitación de todos.

No podía faltar una excursión a la bella y universitaria ciudad de Salamanca, efectuada en la fría mañana del día 17, con visita guiada por su zona monumental, las catedrales, el Rectorado, Universidad Pontificia, Casa de las Conchas, etc.

El día 18, viernes, con el maletero del autobús cargado de jamones, paletas, lomos, y embutidos de la zona, emprendimos el viaje de regreso a Vigo, con visita obligada a la encantadora y monumental ciudad de Zamora, ya que gracias a la gestión llevada a cabo por el Sr. Rodríguez Jambrina, tuvimos oportunidad de realizar una visita guiada por la Catedral y la zona monumental de la ciudad, así como la visita al “Museo de los Pasos” en el que tuvimos oportunidad de contemplar las preciosas obras de arte de imaginaria como son las tallas de los “pasos” que desfilan en su famosa Semana Santa todos los años. Valió la pena y parece que estamos todavía viviendo un sueño, el sueño de los paisajes, de la amabilidad y competencia de todo el personal del Hotel Dña. Teresa, que nos hicieron pasar una estancia maravillosa en un viaje inolvidable. También desde



Cena Medieval en La Alberca (Salamanca). Hotel Dña. Elena

aquí queremos agradecer la colaboración, compañerismo y cariño de todos los viajeros.

#### “IV ENCUENTRO GASTRONOMICO EN LALIN “Cocido Gallego”

Lleno el autobús, lo que no es de extrañar, cincuenta y cuatro personas ocuparon el mismo para participar en otra atractiva excursión, esta vez no se trataba de una excursión cultural, por cuanto el objeto de la misma era participar en el IV Encuentro gastronómico que celebramos en Lalín el día 5 de marzo. Pudimos compartir mesa y mantel degustando un exquisito cocido gallego y el día se prestaba para ello teniendo en cuenta la baja temperatura. A los postres se celebró un animado baile que hizo las delicias de los más animados, y sobre las siete de la tarde emprendimos viaje de regreso con la satisfacción de haber disfrutado de una grata jornada.

#### EXCURSION DE FIN DE SEMANA A PORTUGAL

Casino da Póvoa de Varzim, Guimarães y Braga.

Con salida a las cinco de la tarde del viernes 29 de abril, Póvoa de Varzim ha sido el primer lugar de la escala. Nos alojamos en el Mercure Hotel, y tiempo libre para pasear por las bellas calles de esta bella ciudad turística. A continuación, cena espectáculo en el Casino a la vez que disfrutábamos contemplando el espectáculo denominado “SEDUÇÃO” que resultó de una brillantez extraordinaria. Una vez finalizado el espectáculo dio comienzo el baile en el que fueron muchos los que se movieron con soltura sin importar la edad y el cansancio, hasta altas horas de la madrugada.

Al día siguiente, emprendimos viaje con dirección a Guimarães, conocida como “la cuna de Portugal”. Visitamos el Palacio de los Duques de Braganza que resultó muy interesante y a continuación dispusimos de tiempo libre hasta la hora de la comida, en el “Restaurante Pingüin” en donde pudimos degustar un sabroso bacalhao al estilo “pingüin” que hizo las delicias de todo el grupo, regado con viño verde a una temperatura ideal.

Por la tarde emprendimos viaje con dirección al Monte Sameiro”, con visita al Santuario y aprovechamos para participar en la Santa Misa. Al finalizar seguimos viaje a la ciudad de Braga, pero ante las dificultades de acceso que tenía el autobús debido a las obras de remodelación que se llevan a cabo en dicha ciudad desistimos, por lo que emprendimos viaje de regreso a Vigo, con una breve parada técnica en el Area de servicio de Barcelos, quedándonos ganas a todos de repetir este precioso viaje el próximo año.

# CECILIO LAGO GONZÁLEZ

Por Tato Barbeito

**H**oy queremos traer a estas páginas de LATEXO, a un hombre, a una persona que es compañero y amigo de todos, afable, risueño y dicharachero. Fue un tiempo Secretario de la Junta Directiva de URECA, guardameta del equipo de fútbol en torneos locales y fútbol laboral, a la vez que delegado del mismo. Toca la guitarra y compone sus propias canciones, escribe poesía, cuentos y relatos, habiendo conseguido una gran cantidad de premios literarios.

Para el que esto escribe, y supongo que para vosotros lectores, encontrar una persona que sepa escribir sobre los sentimientos de las personas y de las cosas bellas de la vida, la verdad, no es fácil. ¡En URECA lo tenemos! Alguien que escribe poesía y además, entre otros, publicó un libro de sonetos titulado “Castillo de sueños” y que vio la luz hace algunos años, anhelo de cualquier poeta que se precie. Con Cecilio vamos a hablar de todo, música, deporte, novela, poesía... para que lo conozcáis un poco más.

### ¿Cuándo empezaste en la Caja y dónde?

Finalizaba el año 76, cuando, tras aprobar las Oposiciones, lo que dí en llamar “el último vagón del último tren”, una feliz mañana, el de aquellas Jefe de Personal, me hizo una pregunta directa, concreta y “vestibular”: ¿Qué prefieres: “Mar” o “Montaña”? Ante aquello, -éramos dos los que aquel día nos incorporábamos- rápidamente respondí: “Mar” Ello supuso mi encuentro con Vilanova de Arousa, mientras que el compañero era destinado a As Neves. ¡Así era, sin “tantas parafernalias”! Y al final, casi treinta años después, tantos que entramos así... seguimos haciendo que la Caja sea grande.

### Me parece que viviste un tiempo en Francia ¿me equivoco?

Al igual que muchos gallegos, fui hijo de emigrantes, aunque me quedé aquí en España y, en consecuencia, tuve la oportunidad de pasar una serie de temporadas por aquellas tierras donde, como no, siempre se aprende algo, sobre todo: ¡Lo formidable que es la nuestra!



### Quando eras portero del equipo de URECA fuiste a la vez Delegado ¿por qué?

Suelo concretar con una frase muchos de mis pensamientos, en este caso, a las personas que se dedican a trabajar por los demás, les denomino: “Benditos tontos”. Quede claro que el día -y es una especie en extinción- que desaparezcan, el deporte amateur tendrá serios problemas. ¡Esperemos que no ocurra! De todas formas, no quisiera dejar pasar la oportunidad de proclamar a los cuatro vientos, que fue una etapa única e irrepetible, por lo menos para quienes la vivimos, donde disfrutamos de una camaradería y amistad que ha perdurado a lo largo de los años. ¡Desde aquí, un abrazo a todos y cada uno de los “esforzados”!

### ¿Desde cuándo la afición por la guitarra y la canción?

Dentro de cada uno de nosotros, -y ahí se quedan sin descubrir tantas veces- existen una serie de facetas que subyacen dormidas, hasta que en un momento dado, posiblemente de manera casual, despiertan e incluso nos sorprenden a nosotros mismos. La guitarra, “esa inmortal novia de sugerentes curvas” y “un poema convertido en puente de transmisión”, crea un efecto que tan sólo quienes lo hayan experimentado, pueden comprenderlo. Un rasgueo, una voz y por compañero... el silencio. Los aplausos, casi siempre: ¡Un molesto despertar!

### ¿Y por la novela y el relato?

No son precisamente mis géneros favoritos la novela y el relato. Suponen una minuciosa descripción real de situaciones y personajes muy alejados del mundo poético donde siempre me he desenvuelto. Esto no quiere decir que no los haya tocado, sobre todo el relato, aunque tengo pendiente concluir varios de los bocetos de novela que en su momento comenzara. ¡Ninguna de las dos disciplinas es nada fácil, sobre todo, si se quieren realizar con un mínimo de calidad!

### Sabemos que te concedieron varios premios ¿cuáles?

Premios, lo que se dice “premios”, los he conseguido sobre todo a nivel particular, con poemas a personas y situaciones donde unas lágrimas, un gracias o un abrazo, son la mejor de las recompensas.

Galardones literarios, en certámenes, más de cien y a lo largo de toda la geografía española, tanto en castellano, como en gallego. Son un orgullo, no lo niego, pero me sigo quedando con los recuerdos, como aquella vez que mientras daba tierra a su mujer, el marido le recitó uno de mis sonetos. ¡Eso en realidad es lo que vale! A modo de rápida glosa, tengo especial recuerdo de los obtenidos en: Barcelona, Bilbao, Sevilla, Paterna (a “Chanquete”), Madrid, La Mancha, Jaén, Ourense, Lugo, Vigo y sobre todo en A Coruña, incluido el María Pita.

### ¿Cuándo te diste cuenta de que tenías alma de poeta?

¡Alma de poeta la tenemos todos! A lo largo de cada día, sin darnos cuenta, por muy gris y monótona que nos parezca nuestra existencia, sin querer, en medio de una sonrisa, entre los hilvanos de una frase cariñosa o con la contemplación en silencio de una rojiza y encrestada puesta de sol: ¡Estamos haciendo poesía! Pero para concretar mi respuesta, como nos ha pasado a casi todos alguna vez, a partir de los dieciséis años inicié mi andadura por tan fantástico e inimaginable sendero. Varias décadas después, se ha hecho parte inseparable de mi vida y cada noche consigue que la mía, sea: ¡La última ventana iluminada!

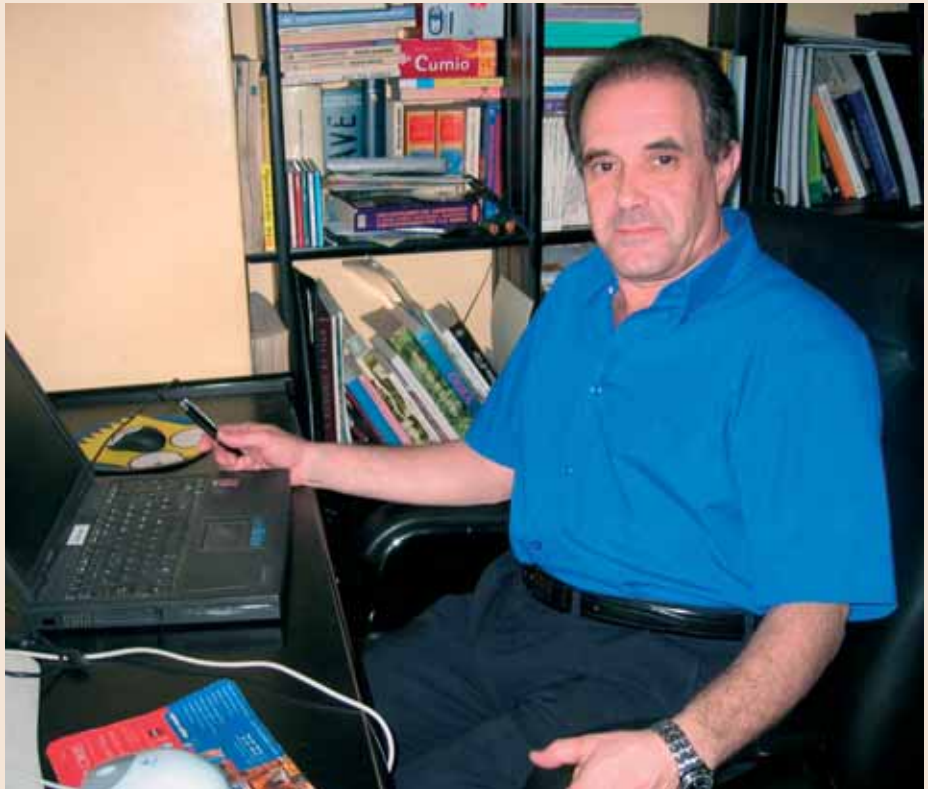
### ¿Cómo haces para transmitir esa belleza de vocabulario al papel y después al que la lee?

Primero habría que preguntarse: ¿Qué es la belleza? En el arte existen dos tipos muy diferenciados: La estética y la interior. La primera es relativamente fácil. Cuestión de esfuerzo y práctica. La segunda, aquella que en realidad transmite, esa es la que todos perseguimos y muy pocas veces somos capaces de lograr. De todas maneras, gracias por el piropo inmerso en la pregunta. Me recuerda a aquel que me “echaron” en mitad de La Mancha: “Escribes en castellano, con alma gallega”. Me sentí enormemente halagado.

### Publicaste un libro de poesía titulado “Castillo de sueños”... ¿Cómo fue y que supuso para ti?

“Castillo de Sueños” quiere significar el intento de preserva-

ción de ese tesoro interior inmerso en nuestra propia fortaleza personal que todos deseamos defender de las agresiones externas. Es una constante e incesante búsqueda de la necesaria y vital privacidad que todos debemos de poder disfrutar. Afortunadamente en este caso para, más tarde, y con forma de soneto, poder compartir con los demás. Apuntillo que en este país nuestro, hacer un libro de poesía es algo así, para que se entienda, como ir a pescar ballenas con un sedal y un pequeño anzuelo. ¡Posiblemente la poesía del futuro, en vez de presentarse en libros, se venderá en Cds. con música e imágenes! ¡Hay que ir con los tiempos!



### Nos gustaría Cecilio, tu opinión sobre LATEXO y sus contenidos

He colaborado con LATEXO en varias ocasiones, quizás menos de las que desease, pero reconozco, y así lo dije siendo Secretario General de URECA: ¡“Es un legítimo orgullo”! Añadiría que además, es un lujo leer las crónicas y observar la calidad fotográfica que por sus páginas se reparte. ¡Ya le gustaría a muchas publicaciones profesionalizadas llegar a la altura de la nuestra! ¡Felicidades a todo el equipo humano que logra tal maravilla número tras número!

### ¿Algo más que añadir?

Por descontando que sí. Quisiera desde esta atalaya que hoy se me brinda, decir que URECA es mucho más que un “club de personal”. Animaría a cada uno de los compañeros, desde donde quiera que estén, Las Palmas, Bilbao, Madrid, Valencia, Palma, Valladolid, Barcelona, Murcia... y toda la geografía gallega, que no se deslinden de un proyecto nacido hace tantos años y que tantas alegrías y emociones ha sembrado a lo largo ya de varias generaciones de trabajadores, compañeros, amigos, familias... ¡Somos un ejemplo que otras muchas cajas han querido copiar... y nunca han sido capaces! Les faltaba, lo que nosotros nos sobra: ¡Humanidad!

# SALA DE TROFEOS DE URECA II

Por Jose Manuel Fernández  
Fotos de J. Carlos Giraldo

Ya en el número anterior de Latexo comentábamos el criterio que habíamos seguido para fotografiar y traer aquí a estas páginas una muestra de la sensacional Sala de Trofeos de Ureca. Unos por su importancia, otros por su estética, o simplemente porque nos llamaron la atención. Pero en el número anterior, nos quedaron fuera muchos e importantes trofeos, que por cuestión de espacio no tuvieron cabida. Ahora con esta segunda parte pretendemos solucionarlo trayendo a

estas páginas una nueva serie de trofeos tan importantes como los anteriores. Los urequistas que no encontraron en el número anterior ese trofeo que tanto esfuerzo les costó ganar, es probable que lo vean ahora aquí ahora reflejado. **Es imposible que estén todos, pero sirvan estas páginas junto con las anteriores, como homenaje a nuestros deportistas** que con sus logros engrandecen las vitrinas de Ureca.



FEDEDERACION GALLEGA DE  
FUTBOL  
DELEGACION DE VIGO  
**CAMPEON DE COPA**  
ALEVIN  
Temporada 2000/20001  
(Nuestros jóvenes deportistas  
demostrando su altísimo nivel)



CONCELLO DE VIGO  
IX TROFEO CIUDADE DE VIGO  
Fútbol 7 Alevín  
**CAMPEON**  
Vigo 28/3/2003  
CONCELLO DE VIGO  
(Mas triunfos para nuestros pequeños,  
ahora en fútbol 7)



2º TROFEO XUNTA DE  
GALICIA DEPORTE  
LABORAL  
**Campeón Fútbol Sala**  
3-5-92



**CAMPEON LIGA GALLEGA**  
Infantiles  
Temporada 2004/2005  
(Sensacional campaña de los infantiles de Ureca,  
un orgullo para nuestra Sociedad)



XI TORNEO NACIONAL  
FUTBOL SALA  
**SUBCAMPEON**  
Las Palmas, 97



X TROFEO DE FUTBOL SALA  
**Subcampeón**  
Huelva 96



COPA CONCELLO DE VIGO  
Federación. Gallega de  
Fútbol Sala  
**Campeón Copa Benjamín 95**  
14 xuño 2003  
(Ya en el 95, los benjamines  
demostraban su valía)





IV TROFEO FUTBOL-7  
**Campeón alevín**  
 Diciembre 2003



2ª SENIOR  
**CAMPEON**  
 1995-96  
 Trofeo Caixavigo



II TROFEO AUTONOMOICO  
 DEP. LABORAL  
**CAMPEON PADEL**  
 LA CORUÑA, OCTUBRE  
 2004 (Los compañeros de  
 padel también son los mejores  
 de Galicia)



V TORNEO NACIONAL  
 ACRECA DE MEDIA  
 MARATON  
**CAMPEON**  
 Cangas de Onís 2004  
 (Primera participación de un  
 equipo de Ureca en este  
 torneo quedando campeones  
 nacionales de Cajas de  
 Ahorros)



FEDERACION GALLEGA  
 GRUPOS DE EMPRESAS  
 II TORNEO AUTONOMOICO DE  
 DEP. LABORAL  
**CAMPEÓN PADEL**  
 CORUÑA, OCTUBRE 2004



II TROFEO FUTBOL S.  
 MARTIN  
**CAMPEON COPA**  
 VIGO, 1983



FEDERACION GALLEGA DE  
 GRUPOS DE EMPRESA  
 VI TROFEO AUTONOMOICO  
 DEP. LABORAL  
**1º CLASIFICADO**  
 BALONCESTO MASCULINO  
 VIGO, MAYO 1996



II TORNEO AUTONOMOICO  
 DEP. LABORAL  
**CAMPEON FUTBOL 7**  
 LA CORUÑA OCTUBRE 2004  
 (Nuestro equipo de Fútbol-7,  
**campeón de Vigo y campeón**  
**Autonómico)**



1º TROFEO XUNTA DE  
 GALICIA  
 DEP. LABORAL  
**CAMPEON FUTBOL**  
 A CORUÑA 20-10-91  
 (Nuestro equipo de fútbol  
 en el 91 demostrando que  
 era el mejor de Galicia)



FEDERACION  
 GALLEGA DE GRUPOS DE EMPRESA  
 V TROFEO  
 AUTONOMOICO DEP. LABORAL  
**1º CLASIFICADO**  
 AJEDREZ  
 VIGO, MAYO 1997  
 (En ajedrez también tenemos  
 grandes campeones)



XI CIUDADE DE VIGO  
**1º CLASIFICADO FUTBOL 7**  
 XUÑO 2004



XII CAPEIONAT  
 D'ESPANYA  
 FEMENI D'HOQUEI  
 PATINS  
 ARENYS DE MUNT 2004  
 (Meritoria participación de  
 nuestras chicas de hockey en  
 Cataluña)



VII TROFEO CIUDAD DE  
 VIGO DEP. LABORAL  
**1º CLASIFICADO FUTBOL-**  
 JUNIO 99

# ¡¡ULTIMOS CAMPEONATOS DE LA IV TEMPORADA DE GOLF!!

Por Emilio Borrero

En estos meses de Abril y Mayo pasado, hemos disputado los últimos Campeonatos de Golf que puntuaron para la Clasificación General de la temporada y también sirvieron para formar el Equipo que representará a Caixanova en el Campeonato INTERCAJAS del año 2005.



## TROFEO DE PAREJAS

Dentro de nuestra temporada, este año hemos incluido un campeonato de parejas de la sección, que ha servido de clasificatorio, para tener derecho a disputar el prestigioso **Torneo Hesperia Interempresas**.

Se jugó en el Ría de Vigo y al final los compañeros que competirán en el Torneo representando a CAIXANOVA serán:

- PUCHO G. VELEIRO
- J. CALVIÑO
- JAVIER COSTA
- EMILIO BORRERO

## TROFEO TINSA

El 9 de Abril se celebró el **Trofeo Tinsa** en el campo de Golf de Mondariz.

Ya a mitad de temporada y con los palos a punto, se disputó un Torneo competido en un campo precioso, como es el del Balneario de Mondariz.

Los primeros clasificados fueron:

1ª Categoría	2ª Categoría
Pucho G. Veleiro	José Nogueira
Pepe Carrera	Ana Gómez
José Calviño	Jorge Nistal

## TROFEO PESCANOVA

Y llegó el último Torneo de la temporada, que este año se cerró en el campo del Aeroclub de Santiago.



Ni que decir tiene, que llevaba toda la semana lloviendo sin parar, hasta ese día, claro.

El **Abuelo (Pucho)** volvió a hacer de las suyas y la lluvia cesó. Ya nos contará algún día el secreto para que, en cuatro años, no nos lloviera en ningún campeonato de la sección de Golf de Ureca.



En este Torneo había mucho en juego, la clasificación General de la Temporada y la participación en el Campeonato de España, estaban aún por decidir. La diferencia en las dos categorías entre los jugadores era mínima, por lo tanto este campeonato era crucial para las aspiraciones de cada uno.

Todo esto se corroboró en el campo de juego ya que, los compañeros se concentraron en su juego y se produjeron los mejores resultados de la Temporada. En primera categoría, el amigo **Jaime Dobarro** hizo un recorrido espectacular, ganando el Torneo y el derecho de representar a la Caja en el Campeonato de España como primer clasificado.

En segunda categoría la clasificación estaba aún mas apretada y había cinco jugadores con posibilidades de ganar el campeonato final. La partida fue muy reñida y al final por un golpe ganó **Carlos Mondragón**, seguido de **Emilio** y de **Javi Montenegro**. Este resultado permitió que al final, el Campeonato General de segunda categoría se lo llevara Emilio, por mejor hándicap, empatado con Carlos Mondragón.

Después de este interesante Campeonato final, hubo la comida en la casa club con entrega de regalos y premios.

Al final de la misma nos emplazamos para después del verano, para reunirnos en la ya tradicional Fiesta de Fin de Temporada de la sección de Golf de Ureca.



## LEON: GOLF Y MUCHO MAS

Por J. A. Morenza

### CLASIFICACIONES DEFINITIVAS DE LA IV TEMPORADA (10 primeros)

1ª Categoría	2ª Categoría
1. JAIME DOBARRO	1. EMILIO BORRERO
2. VALERIANO MOLARES	2. CARLOS MONDRAGON
3. CONCHITA NÚÑEZ	3. JAVI MONTENEGRO
4. JOSE D. CALVIÑO	4. J.A. GONZÁLEZ
5. PEPE R. CARRERA	5. ANA GONZÁLEZ
6. PUCHO G. VELEIRO	6. JORGE NISTAL
7. CARLOS MONTENEGRO	7. PACO MESEGO
8. JOSE PAVON	8. JAVIER ARRANZ
9. ROSA PEON	9. ALBERTO ARRANZ
10. MANUEL R. LAGO	10. EMILIO LLANO

### EQUIPO PARA EL CAMPEONATO INTERCAJAS DE GOLF

Después de la celebración de los cinco torneos, los compañeros que formarán el equipo de Caixanova que nos representará en el Campeonato de España serán:

- JAIME DOBARRO BUITRAGO
- VALERIANO MOLARES PIÑEIRO
- JOSE DOMINGUEZ CALVIÑO
- PUCHO GONZALEZ VELEIRO
- EMILIO BORRERO TOUZA

¡¡¡Os deseamos suerte compañeros!!

Cuando el pasado veintidós de abril nos subíamos al autobús para iniciar un excursión lúdica-gastronómica-deportiva, se hacía realidad un proyecto surgido meses atrás y madurado durante algún tiempo. Por tanto con el principal pretexto de jugar al golf, un grupo de socios de URECA, con **Pucho** al frente, padre de la idea, y acompañados de algunos amigos, nos dirigimos a León, nuestro destino final, a donde llegamos después de cinco horas de viaje.

Esa misma tarde-noche y cumpliendo con el programa turístico, nos dedicamos a visitar un poco la ciudad, dirigiéndonos a la magnífica catedral y su entorno, en el que se encuentra el famoso Barrio Húmedo, en donde aprovechamos, como no podía ser menos, para tomar unos vinos y unas "tapitas" (si vas por León no te las pierdas), en medio de un estupendo ambiente. Luego, allí mismo cenamos y antes de irnos a dormir, pues al día siguiente nos esperaba una larga jornada, nos tomamos una copita a la vez que disfrutábamos de una agradable tertulia. El sábado, después de reponer fuerzas con un abundante desayuno, nos dirigimos al campo de golf de León. El día amenazaba lluvia, así que nos encomendamos al aliado que tiene **Pucho**, no se sabe donde, pero lo tiene y no nos falló, no cayó una gota en todo el día, el "amigo" de Veleiro se portó.

Llegamos al campo, en él pudimos comprobar que la fama que tiene de ser uno de los mejores de España, es bien merecida. Las instalaciones son magníficas y el campo tiene todo lo que se le puede pedir a una cancha de golf: está estupendamente cuidado, tiene longitud y plantea las suficientes dificultades para complicar el juego y el resultado. No es de extrañar que haya sido elegido para celebrar allí el próximo mundial *Macht-Play* de golf profesional.

Con este panorama, pero dispuestos a superar todos los obstáculos, comenzamos a jugar y en ello consumimos las siguientes cinco o seis horas, en las cuales y aparte del resultado, nos lo pasamos todos francamente bien, al menos ese era el comentario general al término de las partidas, mientras nos tomábamos

unas reparadoras cervezas y unos pinchos en la Casa Club, lo que agradecemos, puesto que como podréis comprender, no habíamos comido prácticamente nada.

Definitivamente esto del Golf no tiene cura.

Después de todo esto, volvimos al Hotel y tras una relajante ducha, nos reunimos en el vestíbulo y dando un agradable paseo nos encaminamos al restaurante para la cena cuajada de productos propios de la zona. Fue estupenda y abundante, nos hacía falta; la verdad es que cenamos muy bien, el local era muy bonito y el ambiente, una vez más, fue muy bueno. La noche se alargó, se entregaron premios, se sortearon regalos, se comentaron las anécdotas del día vivido en el campo de golf, en fin, nos lo pasamos muy bien, que en definitiva era lo que se pretendía. Así terminó nuestro segundo día de viaje, aunque algunos lo alargamos un poquito más en algún pub del Barrio Húmedo.



Al día siguiente y cumpliendo el programa establecido, nos encaminamos a **LAS MEDULAS**, la mayoría ya las conocía, pero siempre merece la pena volver a recrearse con los impresionantes paisajes que las componen. La visita resultó interesante, a pesar de que la lluvia no nos dejó en todo el día y como ya no era cosa de volver a molestar al “socio” de Pucho, que había hecho bastante el día anterior, nos conformamos. Tampoco queríamos abusar, ya habrá días para suplicar sus favores...

Terminamos la visita y ya de vuelta a casa, hicimos parada y fonda en el Barco de Valdeorras, allí comimos en un antiguo Pazo muy bien restaurado con unos grandes salones llenos de historia. En uno de los cuales disfrutamos de una estupenda comida, después de la cual y al hacer balance del viaje, todos mostramos nuestra satisfacción por el desarrollo del mismo, manifestando el deseo de repetir la experiencia en un futuro próximo.

## DEPORTE LABORAL

Por Jose C. Giraldo

Durante los meses de febrero a junio, se celebró el **XII Torneo Ciudad de Vigo del Deporte Laboral**.

En esta edición URECA participó en las siguientes modalidades, con unos resultados realmente positivos

**FUTBOL 7** – Campeones

**TENIS MASCULINO** – Subcampeones

**TENIS FEMENINO** – Subcampeones

**PADEL** – Subcampeones



**PESCA DE MAR** – 3º Clasificados

**PESCA DE RIO** – 4º Clasificados

La entrega de trofeos se efectuó el pasado día 2 de junio con la asistencia de la concejala de deportes del Concello de Vigo, y representantes de los distintos grupos de empresa participantes.



# CAMPEONATO DE ESPAÑA SENIOR FEMENINO DE HOCKEY PATINES

Por Fernando Beloso  
Fotos Luis Caserío

**M**e reencuentro con todos vosotros este año, al igual que el año pasado, para comentaros las peripecias que nos acontecieron este año en el campeonato de España.

El año pasado fuimos a aprender, puesto que para nosotros todo fue nuevo y aún así, obtuvimos un meritorio 7º puesto, que no estuvo nada mal (séptimas de España absoluto).

En esta ocasión la mejora se antojaba muy complicada, pues el nivel de los diversos equipos es alto. Pues tengo que deciros que nuestras bravas jugadoras, para orgullo de todos nosotros, lograron una increíble cuarta plaza, a un paso de la medalla de bronce.

Después de este prólogo, paso a contaros lo acontecido en dicho campeonato: lo primero deciros que fue organizado por el Ayuntamiento de Coslada, los días 29, 30 de abril y 1 de mayo. Como paso previo se realizó un sorteo el día 28 de abril por la tarde que fue determinante para la composición de los grupos del campeonato, quedando de la siguiente manera:

Grupo A	Grupo B
Pereda (Cantabria)	Vigostick (Galicia)
<b>Ureca</b>	Alcorcón (Madrid)
Coslada (Madrid)	Arenys de Munt (Cataluña)
Voltrega (Cataluña)	Biesca (Asturias)

El día 29 empezaron los partidos para nosotros y todos los demás equipos. Nuestro primer partido fue contra el Voltrega (a la posteriori campeón de España), el cuál perdimos por 11-0. El mismo día por la tarde jugamos contra el Pereda, al que vencimos 3-0.

Al día siguiente, por la mañana, nos jugamos la posibilidad de ir a semifinales compitiendo contra el anfitrión, el Coslada, partido emocionante en el que vencimos por 2-1.

Después de esta enorme alegría nos jugamos una semifinal contra el Alcorcón (2º Campeonato) que perdimos por 7-2.



Por último el día 1 de mayo a las 11:30 h. jugamos para el 3º y 4º puesto con el Arenys de Munt (anterior campeón de España), el resultado al final de los cuarenta minutos fue de empate a cero, siendo necesarias dos tandas de penaltis para determinar el ganador, que resultó ser el Arenys de Munt. En este partido el público presente de todas las comunidades nos cantó la Rianxeira y nos hicieron la ola, aún ahora al recordarlo se me ponen los pelos de punta.

Como colofón deciros que nuestras jugadoras con mucho trabajo y humildad, lograron una gran proeza que nos debe enorgullecer a todos los urequistas, al quedar cuartas de España absolutas, tuteando en el último partido al anterior campeón de España.

Me despido diciendo que esperamos volveros a contar nuevas peripecias en el próximo campeonato mencionándoos la clasificación final del campeonato de España.

Voltrega, Alcorcón, Arenys de Munt, URECA, Biesca, Vigostick, Coslada Pereda

Un saludo y hasta la próxima!



# INFORMACIÓN XACOBEO

9206 332070



XACOBEO  
Galicia



**Galicia**  
camiños de  
concordia



**XUNTA DE GALICIA**

CONSELLERÍA DE CULTURA,  
COMUNICACIÓN SOCIAL E TURISMO  
S.A. de Xestión do Plan Xacobeo

# Escuela de Fútbol ARD URECA-Caixanova GRUPO GEO

Por Alejandro Villar y Javier Lago

Posiblemente, la temporada 2004-05 quedará por mucho tiempo en nuestra retina por el brillante papel realizado por nuestros equipos en las diferentes competiciones y eventos en los que han participado; destacando no sólo por su nivel deportivo (Por Ej. 01/05/05 Cat. Benjamín: Real Madrid - ARD URECA 0-0; 24/03/05 Cat. Alevín ARD URECA A - Atl. de Madrid 1-1) sino por el brillante juego ofrecido y el exquisito comportamiento de jugadores y cuerpo técnico.



Equipo Ureca Prebenjamín - Infantil

De todos los importantes éxitos alcanzados y que, a continuación resumimos, uno destaca sobre todos los demás, en él podemos reflejar la filosofía y sentido que la Escuela de URECA-Caixanova quiere fomentar a cada uno de sus integrantes y

<b>Equipo Prebenjamín.</b>	<b>Campeón de Liga.</b>
<b>Equipo Benjamín A.</b>	<b>Subcampeón de Liga Fútbol 7. 3º clasificado Torneo Internacional Ciudad de Pontevedra</b>
<b>Equipo Infantil B.</b>	<b>Campeón de Liga Infantil Segunda. Ascenso a Liga Infantil Primera.</b>
<b>Equipo Infantil A.</b>	<b>Campeón de Liga Gallega Infantil.</b>
<b>Equipo Cadete.</b>	<b>Campeón de Liga Cadete Primera. Ascenso a Liga Gallega Cadete.</b>
<b>Equipo Juvenil.</b>	<b>Campeón de Liga Juvenil Primera. Ascenso a Liga Gallega Juvenil.</b>

actuaciones; es por ello, que el pasado mes de Febrero hemos sido destacados por el **Colegio Gallego de Árbitros** con el **Premio a la Deportividad Competitiva**.



De pie: Javi Lago (Entrenador), Manuel, Diego, Pedro, Rodrigo, Javi, Jaime, Adrián, Cuki, Pablo y Rafa. Agachados: José, Bruno, Jorge, Richi, Thiago, Alberto, Benjamin y Alex

En la actualidad la Escuela esta formada por 10 equipos federados y más de 230 jugadores distribuidos desde la categoría Prebenjamín hasta la de Aficionado.



Equipo Ureca Juvenil

A las puertas de nuestro décimo aniversario podemos sentirnos muy orgullosos del camino recorrido, ya no sólo por el nivel deportivo alcanzado en tan corto periodo de tiempo, sino por el prestigio e imagen que la sección de fútbol de URECA está alcanzando en Galicia y fuera de ella. ¡A todos los jugadores y cuerpo técnico: nuestra más sincera enhorabuena!



Equipo Ureca Cadete

# III Torneo Internacional Alevín 7 Trofeo Grupo ASR

Por Javier Lago

Durante la Semana Santa, entre los 22 y 24, la sección de Fútbol de URECA organizó la III edición del Torneo Internacional Alevín 7, en la que debemos destacar el éxito deportivo y organizativo a todos los niveles; principalmente en el apartado referente a los clubes, ya que a la presencia de los más prestigiosos de Galicia y del Norte de Portugal –RC Deportivo de la Coruña, Racing de Ferrol, Pontevedra CF,

CD Ourense, SC de Braga, Vitoria de Guimaraes, FC Porto y Boavista FC-, hemos de sumar la participación del Atlético de Madrid. Las numerosas muestras de agradecimiento recibidas por la cuidada organización y trato ofrecido, nos llena de sano orgullo, al tiempo que nos sirve de estímulo para consolidar el evento como uno de los de referencia a nivel Gallego, y quien sabe, si dentro de unos años a nivel nacional.

## EL PORRIÑO INDUSTRIAL Y LA AJ LÉREZ CLUBES CLASIFICADOS PARA DISPUTAR LA FASE FINAL. TROFEO FERRALGASA.



Al igual que en anteriores ediciones, en el primer día de competición se desarrolló la Fase Previa, con una amplia representación de clubes de toda la provincia de Pontevedra, compitiendo por alcanzar una de las dos plazas que daban acceso para disputar la Fase Final. Trofeo Grupo ASR. De los doce clubes, finalmente el Porriño Industrial y la AJ Lérez se clasificaron para la siguiente Fase, resultando vencedor del Trofeo

Ferralgasa el primero de ellos tras vencer por un ajustado 1-0. Mención especial para nuestros pupilos del ARD URECA B, que su condición de equipo más joven del Torneo, no les impidió finalizar imbatidos; siendo apeados en Cuartos de Final en la tanda de Penaltis por el Erizana CF.

## LA FASE FINAL. TROFEO GRUPO ASR. LA FASE CLASIFICATORIA.

Entre el Miércoles 23 y el Jueves 24 los 12 clubes participantes, repartidos en dos grupos de 6, disputaron por sistema de liga a 1 vuelta la Fase Clasificatoria, permitiendo a los dos primeros disputar la Semifinales.

Por el Grupo A, el ARD URECA-CaixaNova y la AJ Lérez, equipo revelación del Torneo, consiguieron desbancar a equipos del nivel del Atlético de Madrid y del Boavista FC al lograr las dos primeras plazas de grupo; mientras que el RC Deportivo de la Coruña y el FC Porto hacían valer su condición de favoritos para alcanzar las Semifinales.



Rueda de prensa



Comida de los participantes





RC Deportivo, equipo campeón

**Patrocinador Principal:**  
Grupo ASR.

**Patrocinador Fase Previa:**  
Ferralgasa.

**Copatrocinadores:**  
Batirá Celtic Forwarding  
Coca Cola.  
Coinasa.  
Fútgol.  
Gadisa.  
Grupo Geo.  
Mar Ibérica.  
Monbus.  
Motopasión.  
Tálaso Atlántico  
Porto Calem  
Viajes Marsans



### EL RC DEPORTIVO DE LA CORUÑA VENCE EN LA FINAL DEL TROFEO GRUPO ASR AL FC PORTO EN LA TANDA DE PENALTIS.

El tercer Trofeo Grupo ASR se fue para las vitrinas del equipo herculino tras una disputada final que se tuvo que resolver en la tanda de penaltys tras el empate a cero goles al concluir el tiempo reglamentario y la posterior prórroga de 10 minutos. Además, los blanquiazules también consiguieron el trofeo al equipo menos goleado y su brillante capitán, Iago Beceiro el trofeo al mejor jugador de la Final.

Nuestro equipo, el ARD URECA-Caixanova A finalizó en tercera posición, y su jugador Rafa Alcántara como máximo goleador del evento.

#### SIN ELLOS SERÍA IMPOSIBLE:

Agradecer a todas aquellas personas y entidades colaboradoras su confianza, y que nos posibilitan el poder disfrutar con unos de los mejores Torneos de Fútbol Base.



Foto Iago Beceiro, mejor jugador de la final



#### Colaboran con la organización:

Concello de Nigrán.  
Colegio de Árbitros.  
Diputación de Pontevedra.  
Federación Gallega de Fútbol.  
Instituto Social de la Marina.

#### Colaboradores:

Aoami Pesca.  
Cafés Campinas S. Paulo.  
Cluster Digital.  
Comercial Goberna.  
Muller Munich.  
Suflenorsa.

Y en especial a Juan Díaz, Pedro Badía, Carlos Giraldo, Juan Gutiérrez, Marta Astorga, Ramón Rey, José Martínez, Emilio, a todos los medios de comunicación por su cobertura y el personal de Ureca por su desinteresada dedicación. Muchas gracias.

# Un día te levantas y ves que todo es mejor.

Gracias a nuestra gran experiencia, en Caser te podemos asegurar todo lo que necesites para vivir de una forma más optimista. Porque trabajamos para que sigas siendo feliz, sin que importe la circunstancia que se presente en tu vida. Para que tú te preocupes sólo de vivir en positivo.

VIVIR  
EN  
POSITIVO

**Caser**  
SEGUROS

LA COMPAÑÍA DE CONFIANZA DE LAS CAJAS DE AHORROS

# Caser Auto

CAIXANOVA y CASER Seguros ponen a disposición de nuestros clientes un seguro de automóvil lleno de ventajas, proporcionando la tranquilidad de tener detrás a una compañía especialista en seguros de automóviles: CASER Seguros y la confianza de Caixanova.



Muévase en buena compañía  
con una simple llamada

EL RINCON DEL SEGURO

## las principales características de Caser Auto:

- **Un seguro a medida.** Con Caser Auto ofrecemos a nuestros clientes las mejores prestaciones con el precio más ajustado, ya que la prima está adaptada a las características de cada conductor.
- **El cliente elige.** Caser Auto proporciona la máxima flexibilidad. Cada cliente decide las coberturas que desee contratar para que se adapte a sus necesidades: desde Terceros, Robo, Rotura de lunas, etc. ... hasta Todo Riesgo.
- **Bonificación** por no siniestralidad hasta el 50%. Se valoran las bonificaciones de otras compañías.
- **Descuento de fidelización.** Adicionalmente, sólo por mantener su póliza con CASER podrá ir acumulando descuentos por antigüedad.
- **Se garantiza el 100%** de valor de adquisición del turismo durante los 2 primeros años desde su primera matriculación, tanto en daños propios como en robo.
- **Asistencia en carretera desde el KM 0.**
- **Gestión de multas.**
- **Reparación de lunas.**

## ... y además

**Caser Auto** ofrece la mejor y más completa gama de coberturas:

- ✓ Responsabilidad Civil.
- ✓ Defensa Jurídica/Reclamación de Daños y Gestión de Multas.
- ✓ Asistencia en Viaje KM 0.
- ✓ Seguro de accidentes para los ocupantes.
- ✓ Rotura de lunas.
- ✓ Robo.
- ✓ Incendio.
- ✓ Daños sufridos por el vehículo asegurado.
- ✓ Daños sufridos por el vehículo con franquicia.
- ✓ Retirada del carnet.
- ✓ Garantías en el extranjero.

Se puede contratar Caser Auto sólo con marcar el **900 810 126**

Tanto los clientes de Caixanova como los propios empleados desde sus oficinas, pueden llamar para:

- » Solicitar un presupuesto personalizado.
- » Realizar la contratación del seguro Caser Auto.
- » Solicitar información sobre cualquier seguro Caser Auto ya contratado.

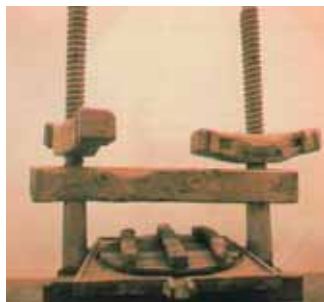
**Caser Auto**  
Ventajas especiales  
para los empleados de  
**caixanova**

# La elaboración del vino

Por Miguel Briones

## Elaboración del vino tinto

El proceso de elaboración del vino comienza en la bodega, una vez recolectadas las uvas, con la fase de **despalillado**, en la cual se separan los raspones, que dan un sabor áspero o demasiado amargo al vino. A continuación, una estrujadora rompe los hollejos y saca, presionando suavemente, el jugo.



La técnica de **maceración carbónica** es una excepción a lo anteriormente expuesto. En ella no se estruja la uva, sino que se fermentan los racimos enteros bajo una capa de dióxido de carbono. Así, en ausencia de oxígeno, la fermentación empieza por acción enzimática dentro de la uva entera hasta que la hace reventar y toda la masa empieza a fermentar y a hervir, sacando pronto el color de las pieles. El resultado es un vino de aromas muy afrutados (notas de olor a plátano), ligero, poco tánico y ácido. Puede llegar a tener una mínima "aguja" o ligero picor en la lengua producido por el CO<sub>2</sub> residual del vino.

Continuando con el primer caso, la masa caldosa que resulta de mezclar el mosto con la pulpa, las pepitas y las pieles de la uva, se lleva a depósitos generalmente de acero inoxidable. Esta fase se conoce como **encubado**.

En estos depósitos tiene lugar la **fermentación** por la acción de las levaduras, que convierten el azúcar del mosto en alcohol. El color de las pieles va pasando al mosto y éstas van situándose en lo alto de la cuba, formando el "sombbrero", por lo que deben ser empujadas hacia abajo constantemente (bazuqueo). Esto, que antes se hacía con ayuda de palos, en la actualidad se realiza con máquinas remontadoras.



Tras fermentar, se deja macerar el mosto con las pieles durante días para extraer más color y taninos. Cuando el vinicultor lo crea oportuno, se separan vino y pieles y se

prensa el residuo de éstas, lo cual da lugar a un vino, denominado vino de prensa, más fuerte y tánico que el primero. Este vino se envejece por separado y puede ser añadido a la mezcla final.

Después de la fermentación alcohólica hasta aquí descrita, los vinos tintos (y los vinos blancos de guarda) pasan a una segunda fermentación, llamada **fermentación maloláctica**, en la que el ácido málico se convierte en láctico, resultando una acidez menos agresiva y estabilizando el mosto. Si se interrumpe voluntariamente por medios físicos o mecánicos esta fermentación, se logra una acidez más agresiva y el vino puede aparentar más frescor.

Para eliminar impurezas antes de embotellar, se pueden emplear varios procesos: el **trasegado** de una barrica a otra;

el **clarificado**, en el cual se emplea tradicionalmente clara de huevo, aunque actualmente suelen utilizarse resinas que polimerizan los residuos y los hacen descender al fondo del recipiente; y el **filtrado** o la estabilización en frío.



## Elaboración del vino blanco

Para obtener vino blanco, el mosto se hace fermentar en ausencia de hollejos y pepitas, previamente separados, no para que no aporten color, pues se trata de uvas blancas, sino para que los taninos de sus pieles no destruyan los aromas finos de este tipo de uvas muy frágiles.

Los blancos de calidad se elaboran, por lo general, a partir del "mosto yema" o "mosto flor", es decir, aquel primer líquido que se obtiene tras un suave prensado.

El resto de operaciones son similares a las de la elaboración del vino tinto, si bien la fermentación maloláctica se permite sólo en blancos de guarda, pues en el resto se tiende a impedirla para que no disminuya demasiado la acidez y la sensación de frescor.

En ocasiones, se practica la maceración en frío, en la que se mantiene una corta maceración del mosto con los hollejos, impidiendo mediante bajas temperaturas el comienzo de la fermentación durante este breve tiempo. El vino así obtenido tiene más extracto y cuerpo, aumentando las sensaciones en boca, logrando más potencia aromática y mejor evolución en botella.

## El léxico del vino

### Bouquet

Conjunto de aromas de un vino tras su paso por barricas y botella. Fusión de los aromas primarios (procedentes de la uva) con los secundarios (de la fermentación) y terciarios obtenidos durante su crianza. En sentido amplio, se suele usar este término para designar el agradable y característico aroma de un vino.

### Hollejo

Piel de las uvas.

### Raspón

Escobajo. Raspa restante del racimo después de haber quitado las uvas.



## El maridaje

### Foie gras



El mejor acompañante del foie gras es un vino blanco licoroso de **Sauternes** (región de Burdeos). Estos vinos tienen un ataque (primera impresión) dulce, pero al final sugieren un toque amargo, perfecto para el foie gras. Otro vino de similares características es el **Tokay** (Hungría).

Este maridaje sólo plantea un problema: el precio (tanto del foie, como de los dos vinos indicados). Por ello, una alternativa es un **Pedro Ximénez**, aunque no aporta ese ligero amargor que van tan bien con el foie.

Si no convence ninguna de las tres sugerencias anteriores, siempre se puede recurrir al vino polivalente por excelencia: el **champagne** (o en su defecto un buen **cava**).

## La selección

### Valtravieso 2001 crianza

Uva: 90% Tinto Fino; 5% Merlot;  
5% Cabernet Sauvignon

Grado alcohólico: 13,5%

Crianza: 12 meses en barrica

P.V.P.: 12,50

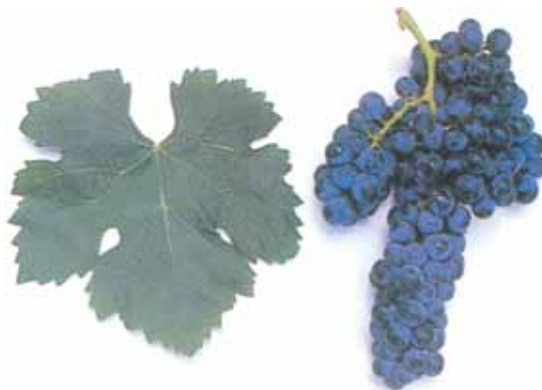


Éste es uno de los "riberas" que –en su gama de precio– más me han sorprendido últimamente. Se trata de un vino redondeado con la incorporación de Merlot (que aporta aromas de frutas maduras) y de Cabernet Sauvignon (de fuerte carga tánica). Ideal si os gustan los vinos con un final algo astringente.

## La vid

### Merlot

Variedad tinta procedente de la región Borgelesa de Francia, con implantación en todos los países vitícolas del mundo. Es una variedad vigorosa y tiene una buena adaptación a las zonas de producción de La Mancha, Navarra, Penedés y Jumilla. Requiere terrenos frescos. Su brotación es temprana, siendo sensible a las heladas primaverales y al mildiu. Los racimos son cilíndricos, de tamaño mediano, con uvas de color azul negruzco. La piel es espesa y la pulpa jugosa y de sabor afrutado muy agradable. Produce vinos muy aromáticos y finos. Mezclada con otras variedades, tiene la virtud de redondear los vinos y acelerar su crianza.



# LA DIETA MEDITERRÁNEA II

Por Miguel A. Soto

Continuando con el artículo anterior sobre el Aceite de Oliva Virgen, en esta ocasión quisiera contestar a una de las preguntas que me habéis formulado sobre la conveniencia de reutilizar el aceite de freír.

Si bien después de una fritura el aceite de oliva virgen cambia, sigue siendo aceptable desde el punto de vista de la nutrición.

Los experimentos realizados en condiciones caseras muestran que después de 4 frituras de 15 minutos cada una ocurre:

\* Disminuye el contenido en alfatocofeol (Vitamina E), pero sigue quedando una cantidad significativa (de 450 mg/kg a 400 mg/kg)

\* La capacidad antioxidante es máxima en el aceite virgen de oliva en crudo y disminuye de forma proporcional en todos los aceites tras la fritura. La frecuente adición de aceite sin usar, colabora de forma significativa a mantener el nivel de antioxidantes

\* En cuanto a los compuestos polares, fruto de la oxidación, aumentan de forma importante cuando freímos productos congelados, debido al mayor aporte de agua.

En crudo, el aceite de girasol contiene un nivel más elevado que el de oliva. Tras la fritura se mantiene una similar proporción.

En conclusión, dado que los cambios que se producen son aceptables, al tener el aceite de oliva virgen una alta estabilidad frente a la termooxidación, podemos reutilizarlo, sobre todo si tenemos en cuenta los consejos expresados sobre este mismo tema en el Latexo anterior.

Si el aceite usado es de semillas, mucho menos estable que el de oliva, no lo deberíamos reutilizar y habría que tirarlo después de cada uso, algo que normalmente no se hace.

En ocasiones las comidas tomadas fuera de casa resultan pesadas e indigestas por haber usado aceites quemados o reutilizados.

Con respecto al precio inicial os recomiendo preguntar en las oficinas de Ureca sobre los aceites disponibles. El univarietal (Picual) es de muy buena calidad.

Son incuestionables los beneficios que nos aporta el aceite de oliva virgen, pero no debemos caer en un consumo desorbitado, por su importante poder calórico.

No debemos consumir más de 3 cucharadas de aceite al día por persona. Si nuestra actividad física es reducida, incluso menos. Para marcar una cantidad exacta en el consumo de aceite, tendría un especialista que valorar todas las particularidades de la persona; su edad, peso, estado de salud, sexo, etc.

Una dieta personalizada sólo la debe prescribir el especialista en nutrición.

El exceso de calorías se quemaban antes porque la vida era muy activa, pero ahora se van acumulando, y de ahí la aparición cada vez más frecuente de personas obesas que siguen ganando peso sin darse cuenta de sus consecuencias.

Os aconsejo guisar para 4 personas a la vez, aunque no se consuman ese día, porque la cantidad de grasa que se necesita, en general, es casi la misma para cocinar una pequeña cantidad que una grande.

Como último apunte sobre la Dieta Mediterránea, quisiera hacerme eco del estudio que demuestra que si los habitantes de los países occidentales industrializados adoptaran la dieta mediterránea, podrían prevenirse hasta un 25% de los cánceres colorrectales, un 15% de los de mama y un 10% de los de próstata, páncreas y matriz.

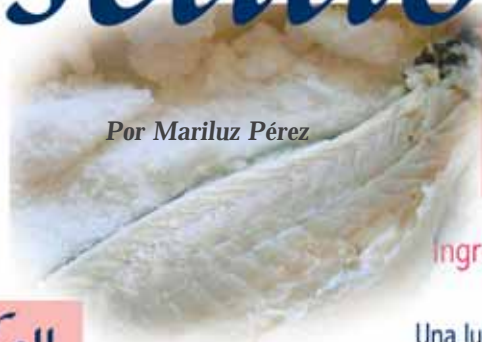
El patrón típico de la dieta mediterránea está basado en un elevado consumo de cereales, legumbres, frutas, verduras y frutos secos. El aceite de oliva es el elemento más representativo de esta dieta, sin olvidar el consumo frecuente de pescado y un consumo moderado de carnes y productos lácteos. Como conclusión, se recomienda cocinar como lo hacían nuestras abuelas: Abundancia de verduras, hortalizas, frutas, legumbres y pescados y pobre en carnes. Y preparad la bollería en casa con aceite de oliva virgen extra.

En el próximo artículo abordaré el tema de la alimentación infantil y la tendencia a la obesidad.



“No os olvidéis que el aceite no debe llegar a humear en exceso y que después de usado hay que colarlo con un filtro especial de papel, para que retenga las partículas de harina y huevo de los rebozados, así como los pedacitos de otros alimentos que pueda contener. El aceite debe quedar completamente transparente y guardado en un recipiente tapado y opaco a la luz”

# Pescado



Por Mariluz Pérez

## "a la Sal" Lubina

Ingredientes (para 4 personas)

Una lubina de ración por cada comensal  
Sal par hornear (o sal gorda)

### Preparación:

- Se limpia la lubina sin quitar la escama ni la cabeza y procurando no abrir mucho el vientre para quitar las vísceras.
- En una fuente de horno se cubre la base con sal, se disponen las lubinas encima procurando que no queden pegadas, y se cubren las lubinas con la sal restante, de la lubina no debe verse nada, se salpica un poco de agua encima de la sal y se ponen al horno (200°) previamente calentado, el tiempo en el horno va a depender del número y tamaño de las lubinas (por ejemplo 2 lubinas de ración requieren unos 40 minutos) pero es fácil identificar cuando el pescado está hecho por el olor.
- Se quita la fuente del horno y se deja reposar unos 10 minutos, se quita la sal que estará compacta, se abre el pescado y se van disponiendo los lomos directamente en el plato. Servir con un chorrito de aceite de oliva virgen, también se puede acompañar con mahonesa o ali-oli.

## "en Salsa Verde" Cocochas



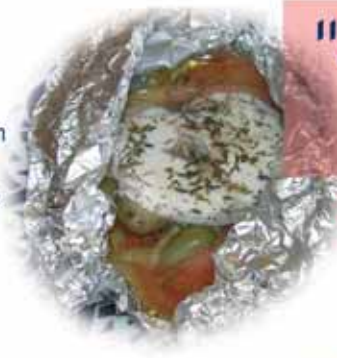
Ingredientes (para 4 personas)

1/2 kg de cocochas de merluza  
5 dientes de ajo  
sal  
aceite  
perejil

### Preparación:

- Se limpian las cocochas y se disponen en una fuente con un poco de sal.
- Se pone en una cazuela de barro un buen chorrito de aceite de oliva virgen y se deja que caliente, se pican los ajos y se añaden al aceite caliente, cuando empiezan a estar blandos se añade la cocochas y se comienza a mover la cazuela de barro, lentamente mientras las cocochas no cojan calor, pasados unos minutos se comienza a mover la cazuela con más ímpetu, siempre cerca del fuego, y se continúa moviendo sin parar hasta que veamos la salsa ligada, añadimos un poco de perejil picado, damos una vuelta más y servimos.
- Podemos añadir al final de la cocción unas gulas, que darán al plato una presentación más señorial.

*Todas las recetas son válidas para otros pescados, por ejemplo en salsa verde se pueden hacer lomos o cocochas de bacalao o de merluza; a la sal, dorada, sargo y en papillote lomos o ventresca de merluza, bonito, salmon, etc*



## "en Papillote" Rodaballo

Ingredientes (para 4 personas)

4 lomos de rodaballo  
1 cebolla - 4 zanahorias  
1 diente de ajo - 1 pimiento verde  
4 cucharadas de vino blanco - aceite de oliva  
sal

### Preparación:

- Cortar 4 trozos grandes de papel de aluminio y disponer sobre ello el rodaballo, la cebolla en rodajas, la zanahorias peladas y cortadas y los trozos de pimiento. Machacar el ajo y mezclarlo con aceite sal y vino blanco, añadir al rodaballo, cerrar el papel de aluminio doblando varias veces los bordes para evitar que salga el vapor, debe quedar holgado pero bien cerrado.
- Cocer al horno (180°), el pescado estará en su punto cuando el papel de aluminio se hinche por el efecto del vapor.

### Solución definitiva para el Estreñimiento Crónico y Colon Irritable mediante cirugía denominada cecopexia<sup>\*(1)</sup>

# ...y diga adiós a esos problemas

Miles de personas, principalmente mujeres, sufren a diario los desagradables síntomas, algunos de ellos poco conocidos, del síndrome de ciego móvil:

#### SÍNTOMAS ACOMPAÑANTES DEL SÍNDROME DE CIEGO MÓVIL<sup>\*(2)</sup>

##### **Estreñimiento Crónico.**

Disminución de la frecuencia de deposiciones (tres o menos por semana).  
Dificultad para la evacuación.  
Sensación de evacuación incompleta.

##### **Cefaleas (dolores de cabeza).**

Frialdad distal (manos y/o pies fríos).

##### **Meteorismo (hinchazón abdominal producida por gases).**

Digestiones lentas.  
Hipermenorrea (reglas abundantes).  
Caída del cabello.

##### **Insomnio.**

##### **Colon Irritable.**

**Dolor abdominal y diarreas que pueden alternarse con estreñimientos.**


<sup>\*(1)</sup> CECOPEXIA, técnica consistente en una sencilla intervención quirúrgica, mediante la cual se fija el intestino ciego con unos puntos de sutura a la pared abdominal. Esta intervención, normaliza o mejora notablemente el ritmo de las deposiciones, suprime o disminuye el uso de laxantes, y acaba con los desagradables síntomas del estreñimiento crónico y del síndrome de colon irritable.


<sup>\*(2)</sup> Dichos síntomas, se producen por una anomalía en la secreción de un neuromodulador (V.I.P.), vinculado a la actividad y motilidad intestinal, que es provocada a su vez por una posición anormal o por un desprendimiento del intestino ciego.

Condiciones especiales para socios de URECA

 EQUIPO MÉDICO CON 20 AÑOS DE EXPERIENCIA

 CERCA DE 1.000 INTERVENCIONES QUIRÚRGICAS REALIZADAS

 DIAGNÓSTICO SELECTIVO RÁPIDO E INDOLORO

 INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA SENCILLA

 LA CALIDAD DE VIDA DEL PACIENTE MEJORA EN POCAS HORAS



# LA AVIACIÓN

EL INVENTO QUE EN EL ÚLTIMO SIGLO  
REVOLUCIONÓ LA HISTORIA



Por Eduardo Marzoa

**E**l primer vuelo de la historia tuvo una duración de tan sólo 12 segundos y un recorrido de unos 30 metros. El 19 de Diciembre de 1903, los hermanos Wilbur y Orville WRIGHT, consiguen con un avión diseñado por ellos mismos y bautizado con el nombre de **FLYER**, tal proeza en el desierto de Kitty Hawk (Carolina del Norte). En su cuarto intento lograron recorrer 260 metros y permanecer en el aire 57 segundos. El aparato, que estaba construido con abeto y fresno, tenía un peso de 335 Kg. equipado con un motor de gasolina traído de Alemania de 12 CV de potencia.

El mítico Flyer, se encuentra en el National Air Museum de Washington. Orville murió en 1948 y asistió a los grandes avances de la aviación. Wilbur falleció en 1912.



*El Flyer, diseñado por los hermanos Wright.*

En tan sólo cuatro años, se pasa de frágiles cacharros que no superaban los 75 Km/hora y los 150 metros de altura, a velocidades de 200 Km/hora a 6.000 metros. El transporte aéreo de pasajeros se consolidó pasando de unas pocas decenas de compañías en 1919 a más de 5.000 en 1922. Cruzar EE.UU. en tren costaba 5 días, hacerlo en avión tan solo 36 horas.

Aunque quizás el primer héroe mediático de la historia de la aviación fue el americano **Charles Lindbergh**, ya que en 1927 y con tan solo 25 años, a bordo de un avión experimental llamado "Spirit of St. Louis", consiguió volar de Nueva York a París en 33 horas.

Millones de personas siguieron su gesta en directo a través de la radio. Cien mil personas se dieron cita en el aeropuerto de Le Bourget, donde aterrizó. A su llegada a Nueva York, fue recibido y aclamado como un héroe ante una marea humana que deseaba mostrarle su admiración por la gesta lograda.

El avión, más que cualquier otro ingenio técnico, ha sido el ejemplo más acusado del buen y mal uso de la ciencia. Durante la II Guerra Mundial, Japón fabricaría 70.000 aviones de combate y EE.UU. 200.000. Sería un avión estado-unidense el **B-29** el que arrojase la bomba atómica contra la población civil de Hiroshima.

**Año 1932:** Nace el primer avión moderno: el **BOEING-247**, totalmente construido de metal con una autonomía de 1.200 Km. y una velocidad de 304Km/h, es capaz de transportar solamente 10 pasajeros.

**Años 1955-1956:** Los primeros reactores, capaces de superar los 800Km/h de velocidad de crucero, surcan los cielos. **EL CARAVELLE**, prototipo francés y el flamante **TUPOLEV** soviético, asombran a todo el mundo.

**Año 1976:** Empieza a volar de modo regular el **CONCORDE**, proyecto europeo (Francia y Reino Unido). Una maravilla de técnica y diseño, que doblaba la velocidad del sonido. 12.000 €uros costaba el volar de París a Nueva York. El CONCORDE, voló por última vez el 24 de Octubre de 2003, pues era económicamente inviable y, unido al único accidente que tuvo el 25 de julio del 2000, en el cual perecieron 104 personas, aceleraron su retirada.

Este año hará sus primeros vuelos experimentales el coloso europeo **A-380**, un avión de dos pisos, diseñado para hacer la competencia a EE.UU. y su Boeing 747 el **Jumbo**. Sus cifras asustan:

**LONGITUD:** 73 Mts.  
**COMBUSTIBLE:** 310.000 litros.  
**AUTONOMÍA:** 14.800 Km.  
**VELOCIDAD:** 1.091 Km/h  
**PESO MAX:** 562 Tm.  
**PRECIO:** 217Mill. €uros.

El Airbus **A380** es el resultado de un proyecto conjunto entre Francia, Reino Unido, Alemania y España.



# CETÁCEOS DE NUESTRAS COSTAS

Por Pablo Covelo  
Fotos y Dibujos: CEMMA

Aunque “habelos hailos” durante todo el año, no hay duda de que es en esta época del año cuando se hace más patente su presencia para la gente ajena al mar.

En Galicia tenemos la gran suerte de poder disfrutar de distintas especies de cetáceos en nuestra costa, desde ballenas a calderones pasando por distintas especies de delfines, y algunas fácilmente observables incluso desde tierra firme, como los arroaces o las toniñas.



“Arroaces”

Si tienes la inmensa fortuna de encontrarte con ellos en un paseo en barco, recuerda que hay un comportamiento que seguir por ley, al tratarse de especies protegidas. Hay que mantener una distancia de seguridad de 100m. Si son los anima-

les los que se acercan, poner el motor en punto muerto. Nunca dar grandes acelerones ni interponerse en su camino. Y por último, como recomendación a los “valientes”, advertir que no es recomendable lanzarse a bañarse con ellos, ya que son animales salvajes, completamente impredecibles, y un arroaz adulto (350 kg) asustado puede llegar a ser peligroso.



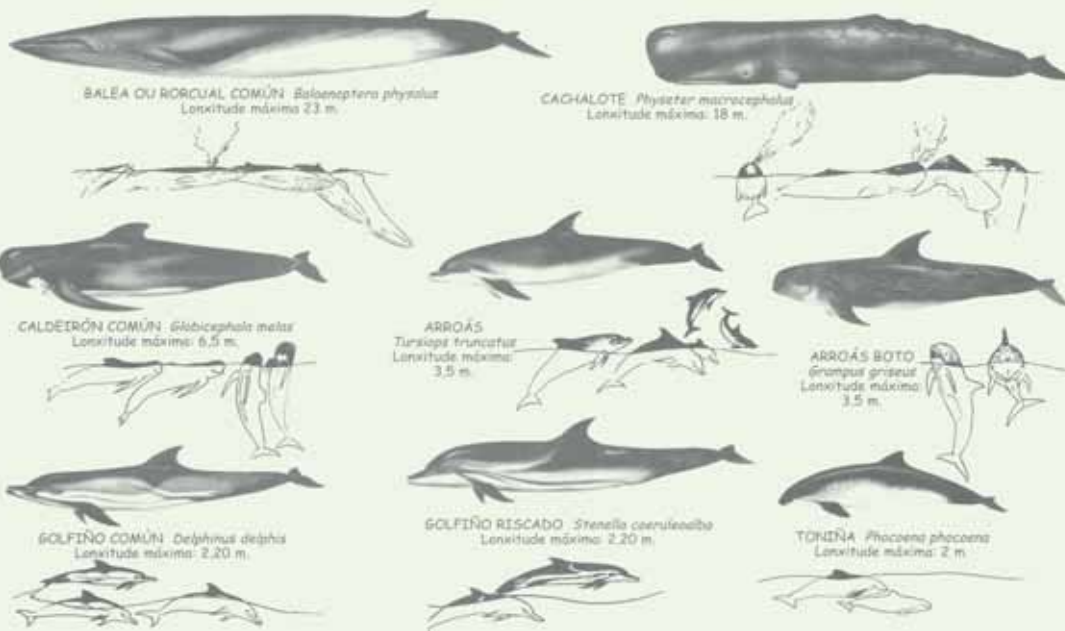
“Delfín Común”



“Calderones”

Desde 1990 la Coordinadora para o Estudio dos Mamíferos Mariños (CEMMA) lleva un registro de avistamientos y varamientos de cetáceos en aguas gallegas, y en la actualidad tiene firmado un convenio con la Xunta de Galicia para la atención a los cetáceos, focas y tortugas que aparecen varados, y el estudio de las poblaciones salvajes. Si este verano tenéis la suerte de ver cetáceos y queréis colaborar a esta labor, podéis dar aviso a través del número 686989008, o bien a través del número gratuito 112, pidiendo que os pongan en contacto con CEMMA. Más información: [www.cemma.org](http://www.cemma.org)

## FICHA DE IDENTIFICACIÓN DOS CETÁCEOS MÁIS FRECUENTES EN GALICIA



## CURIOSIDADES



• ¿Sabías que uno de los cuatro únicos ejemplares muertos de tiburón duende que se conservan en el mundo está expuesto en el museo de la Sociedade Galega de Historia Natural en Ferrol?



“Tiburón Duende”

• ¿Sabías que, pese al esfuerzo de la administración, es muy posible que mientras lees estas páginas haya algún barco pesquero que esté usando dinamita para pescar en la costa gallega?

• este verano te “cansarás” de oír a los grillos. Aquí tenemos hablado de su capacidad como termómetro, pero ¿sabías que sólo es el macho el que canta?

• ¿te has preguntado alguna vez cuántas especies quedan por descubrir en los fondos marinos?

[www.exploretheabyss.com](http://www.exploretheabyss.com)

• ¿sabías que cada vez se encuentran en el Cantábrico más especies de peces procedentes de aguas tropicales como consecuencia del calentamiento global?

• una página web para visitar y escu-



char: [www.naturesound.com](http://www.naturesound.com)

• y un dato curioso... según una encuesta, un 70% de los españoles cree que no se hace lo suficiente para cuidar el medio ambiente, pero sólo el 25% pagaría por protegerlo.



“Tiburón Anguila”

## CALENDARIO NATURAL



Parece que fue ayer cuando celebrábamos la entrada en el nuevo año, y ya está aquí el verano. Oímos a los pollos pidiendo comida en los nidos, las mariposas y abejas andan como locas de flor en flor, el intenso olor de las cada vez más extendidas madre selvas impregna el aire, los arroaces presumen de sus pequeñajos en sus incursiones en las rías, y para los golosos llega su época favorita en forma de fresas silvestres, arándanos, moras, ...

Y no podemos olvidarnos del espectáculo que ofrece cada año la lluvia de perseidas, esas estrellas fugaces que visten el cielo alrededor del 10 de agosto, día por el que también se llaman “lágrimas de San Lorenzo”.

## RECOMENDAMOS

• **“La tierra herida”**. En este libro, el escritor Miguel Delibes y su hijo (los biólogos diríamos “el famoso biólogo e investigador del CSIC Miguel Delibes de Castro y su padre”) dialogan sobre medio ambiente y la situación del planeta en la actualidad, a través del cambio climático, la desaparición de especies,...

• **“La bañera de Arquímedes”**, de S. Ortolo y N. Witkowski, es un libro que intenta acercar al gran público los grandes mitos de la ciencia, enseñándonos lo que los rodeaba y haciéndolos más accesibles y comprensibles.



“Huella de Tejón”

• Y como cada año, aprovechando el buen tiempo, hacemos una llamada a que abráis los ojos a lo que hay ahí fuera, a todo lo que nos rodea. A veces la pasión por algo empieza por lo más pequeño o sencillo. ¿Acaso no es fácil empezar una colección de conchas únicamente con las que nos encontramos en la playa? ¿Con un poco de interés no sería posible aprender a distinguir si esa huella que nos encontramos en el camino del bosque es de un perro, un zorro o un lobo? En las librerías o internet podéis encontrar multitud de **guías de huellas, señales y rastros**, un mundo apasionante.

# LA HUERTA DOMÉSTICA VI

Por Miguel A. Soto

**Nuestra parcela.** En esta época del año tenemos las huertas exuberantes con una frondosa vegetación. Dada nuestra experiencia agrícola, tal vez no sea necesario repetir en cada estación las distintas plantaciones que no pueden faltar cada año. Sin embargo, para aquellos que se asomen por primera vez a esta página, recordar que aún estáis a tiempo de plantar las tomates, los pimientos, las lechugas, las cebollas y las berenjenas.



**Tomate.** Nuestra primera parcela puede ser la destinada a albergar a los tomates. Cada año plantamos los tomates que nos ofrecen en el mercado, pero también es divertido probar con variedades distintas, ya sean nuevas o antiguas. Normalmente en mi huerta se pueden encontrar hasta 10 variedades distintas. Algunas son buenas para ensaladas, otras lo son para salsas, para guardar o para decorar un plato, como las Cereza.

Animaos a experimentar.



**Berenjena.** Junto con los tomates podéis plantar un par de berenjenas. Se trata de otra solanácea que se lleva bien con las tomatas. La variedad larga se presta tanto a cocinarla rellena y gratinada como a la plancha. Probarla al horno con pimientos, mitades de tomate y espolvoreada con albahaca, unas gotas de aceite de oliva virgen extra, variedad Picual.

No hay necesidad de nada más que un buen pan recién hecho en casa.

**Cebollas.** Con respecto a estas liliáceas, no pueden faltar en cualquier huerto familiar y a estas alturas es un poco tarde, pero todavía se pueden conseguir las plantas en alguna feria o vivero.



Dado que los guisantes y habas verdes ya han dado todo lo que esperábamos de ellos y que además el terreno queda en óptimas condiciones (esponjado y nitrogenado), será el ideal para nuestras cebollas y lechugas.

**Lechugas.** Este año voy a probar con una lechuga que se está poniendo de moda en las mesas de muchos restaurantes.

Se trata de la variedad Lollo Rossa, una lechuga de hoja (que no acogolla) y que se puede incluso cortar sin arrancar la planta para inducir a una nueva generación de hojas. Es de un bonito color rojo con las hojas rizadas. Si bien es un poco crujiente, hace una combinación espectacular en la ensaladera con otras lechugas.



**Pimientos.** Al lado de donde continúan nuestros ajos morados es un buen lugar para plantar unos pimientos de Padrón, de Arnoia, del Piquillo, Dulce Italiano o Lamuyos. Ninguna huerta puede dejar de cultivar estas solanáceas que a mitad de Verano nos ofrecerán sus vistosos frutos.

Es muy aconsejable esparcir semilla de albahaca entre la plantación de pimientos, tomates y berenjenas. La albahaca es un condimento indispensable en la cocina italiana y un potente repelente de pulgones. También se utiliza en las ventanas para evitar la entrada de mosquitos y aunque su eficacia es bastante dudosa, no cabe duda que alegra y perfuma las casas.

**Calabacín.** Si os gustó la experiencia de la temporada pasada, os aconsejo que volváis a probar con esta cucurbitácea. Aprovechad su productividad para cosechar algún calabacín cuando son muy pequeños y aún no se han desprendido de la flor. En el mercado de Campo dei Fiori, los puestos de calabacines son un verdadero espectáculo. Están colocados en perfecta formación mostrando sus frescas flores amarillas.



Rellenando las flores con arroz y requesón o rebozadas y fritas en abundante aceite, de oliva virgen extra, por supuesto.

**Fresón.** Ahora comienzan a madurar con abundancia las fresas. Es importante mantener el plástico limpio de tierra y las plantas sin hojas secas ni malas hierbas. En el Latexo 47 (Jun-04) comenté el proceso a seguir para obtener nuevas plantas que nos ocupen el lugar de aquellas que nos hayan secado. Si tenéis el plástico de malla y el riego exudativo aprovechad para aportar un fertilizante disuelto en el agua del riego.

## Nuevos cultivos.

### Tetragona o Espinaca de Nueva Zelanda. (*Tetragonia expansa*)



Esta espinaca de hojas muy carnosas y sabor suave es muy productiva y en verano nos permite seguir consumiéndola, a condición de disponer de un lugar en semisombra y una tierra rica en humus.

Le dejaremos una parcela de 40x40 cms como mínimo.

Se cosechan las hojas una a una a

medida que van desarrollándose. Además se pinzan las puntas con 3 ó 4 hojas para favorecer el desarrollo lateral y evitar que florezca.

**Fitosanitarios.** Los principales objetivos que debemos perseguir cuando vamos a realizar un tratamiento son los siguientes:

1- Aprovechar al máximo los productos aplicados, ya que son

caros y un exceso puede provocar un impacto medioambiental.

2- Conseguir la máxima eficacia posible, desde el punto de vista agronómico, para lo que se requiere una distribución uniforme. Se trata de que la planta quede cubierta homogéneamente.

Normalmente emplearemos una pulverizadora de mochila o similar. Para un mantenimiento

correcto es necesario seguir unos elementales pasos:

\* Después de un tratamiento con un insecticida, lavar con agua y detergente, aclarando una o dos veces.

\* Si se trata de un funguicida, se lavará con ácido acético (vinagre) en la proporción de 150 cc para una mochila de 15 litros.

\* Si el producto utilizado ha sido un herbicida, lo lavaremos con detergente amoniacal en proporción de 300 cc por mochila de 15 litros.

\* Es necesario desmontar filtros y boquillas, limpiándolos con agua a presión y un cepillo como el de dientes, (no soplar con la boca para desatascar una boquilla).

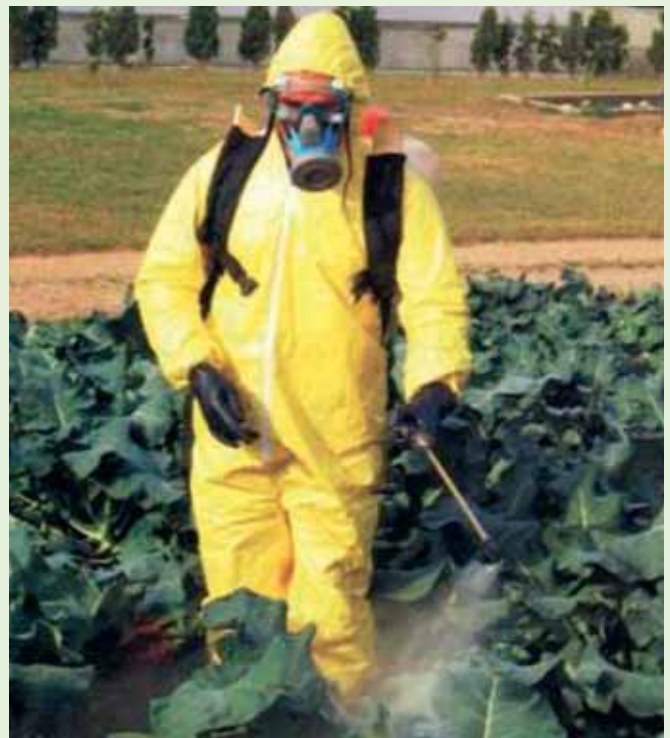
\* Los envases hay que enjuagarlos tres veces y añadir el contenido a la máquina.

\* La máquina debe quedar limpia y escurrida inmediatamente después del tratamiento.

\* Elegir una zona sin cultivos para depositar los restos del lavado.

\* Después de realizar una aplicación deberemos lavarnos, cambiarnos de ropa y ésta lavarla por separado del resto de la colada.

\* Los envases vacíos se deben depositar en lugar seguro y no contaminante, si es posible en centros de recogida de residuos especialmente destinados para eso.





# *La Magia del Agua*



Balneario de Mondariz  
*Palacio del Agua*

[www.balneariodemondariz.com](http://www.balneariodemondariz.com)

Tel: 986 656 156

# Tiempos muertos

Por Eduardo Marzoa

URECA sortea una estancia de fin de semana para dos personas en el Meliá Balneario Mondariz

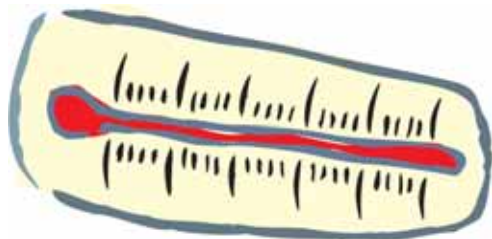
**A)** Alberto es pescadero. Mide 2 metros, lleva ropa de talla XXL y calza un 50.

¿Qué cree usted que pesa?



**B)** Estas en la pira atado a un árbol, porque la Inquisición ha descubierto que pasas las noches organizando aquelarres. Pero el malvado inquisidor se ha modernizado y en lugar de una antorcha usa un mechero para prender la pira, lo enciende, acerca la llamita a tus ojos y te dice, momentos antes de que ardas en llamas:

-Te perdono la vida si me dices, ¿a cuantos grados Celsius equivalen 25 grados centígrados.?



**C)** Un astrónomo observó, cierto día un agujero negro. Otro día vio otro.

¿Cuántos agujeros negros piensas que vio en total el astrónomo?



**D)** Una adivinanza muy fácil:

-Señoras y señoritas casadas y solteritas se las meten estiradas y las sacan arrugaditas.

**E)** Empareja el nombre con el apellido de estos nueve famosos actores y actrices

DEMI		
PAUL	WINONA	JACOBI
ANJELICA	DEREK	ROBERTS
KINSKI	HOUSTON	ARNOLD
RYDER	NEWMAN	HOFFMAN
SCHWARZENEGGER		MOORE
DUSTIN		JULIA
	NASTASSJA	

EL GANADOR DE UN FIN DE SEMANA PARA DOS PERSONAS EN EL HOTEL MELIÁ BALNEARIO MONDARIZ DE NUESTRA ÚLTIMA ENTREGA FUE: **JESÚS JAVIER PÉREZ HERNANDO (DESARROLLO Y FORMACIÓN - SOCIO N° 1969)**  
**¡RECORD!: ¡RECIBIDAS 61 RESPUESTAS!**

- A) Valía 89 euros. Al revés queda 68.
- B) El resultado es 0
- C) Es pálido
- D) Con el doctor Incisivo. Ya que son los dos únicos dentistas de la ciudad, sin duda cada uno arregla los dientes del otro.
- E) 5 chicas y 2 chicos     $5.4 = 20$      $2.7 = 14$      $1.9 = 9$

A HISTORIA DO LETHES  
"EL PASO DEL RÍO DEL OLVIDO"



# XINZO de Limia, Vila de Romanos

Por María José González / Andrés Andrade  
Fotos: Archivo Coordinadora Fiesta

## A Festa do Esquecemento, - Anno V -

“Comandadas por Decimo Xunio Bruto, as lexions romanas chegaron ata a marxe esquerda do Limia no ano 137 a.c. A beleza do lugar lles fixo xuzgar que se atopaban diante do lexendario río Lethes, que apagaba toda-las lembranzas da memoria de quen o atravesara. Enton, collendo o estandarte das aguias de Roma, o comandante chamou dende a outra marxe a cada soldado polo seu nome. Así lles probou que ese non era o río do Esquecemento”.

Cuando el cónsul Décimo Junio Bruto decidiu desafiar a los todopoderosos dioses y adentrarse en las tranquilas aguas



del río Lethes (Limia), allá por el año 137 a.c., no podía imaginar que, 2.100 años después, los habitantes de esas tierras que anexionaba para el Imperio Romano, recordarían su gesta y celebrarían una fiesta para conmemorarlo.

Este hecho sucede en la localidad ourensana de **Xinzo de Limia**, el tercer fin de semana de cada mes de agosto. Cuando el calor del verano más aprieta, limianes y limianos nos enfundamos en nuestros trajes de época romanos o castrexos y nos trasladamos a la Gallaecia de nuestros ancestros, preservando la memoria de uno de los actos más famosos y hermosos de la romanización en Galicia.

Este proyecto surgió de la Asociación Civitas Limicorum, agrupación que a lo largo del año organiza diversas actividades culturales, encaminadas al estudio y difusión del patrimonio histórico de la Comarca de A Limia y que, con su presidente Carlos Gómez Salgado al frente, instituye, por medio de una Coordinadora, A **1ª Festa do Esquecemento**, para que los vecinos de A Limia y los numerosos visitantes que pasan por estas tierras en el mes de agosto, pudiesen conocer de una manera lúdica, el potencial histórico de la comarca.





Desde aquel ya lejano año 2001, en que celebramos la 1ª Edición de la Festa, hasta la 5ª que estamos preparando para los días **19, 20 y 21 de agosto**, nos hemos visto inmersos en una mejora continua

en cuanto a la organización de los diversos actos que se celebran y al mismo tiempo, hemos ido acumulando un valioso intercambio de experiencias con otras fiestas históricas de Galicia y del resto de España.



Así, A Festa do Esquecemento, se ha convertido en el principal referente, no solo a nivel ourensano, sino también a nivel gallego de las fiestas históricas ambientadas en la época romana, lo que conlleva que nuestras legiones romanas y clanes castrexos se hayan trasladado a numerosas celebraciones: el Folión Castrexo de Celanova, Arde Lucus de la capital lucense, Cartagineses y Romanos de la ciudad mediterránea de Cartagena, etc. Pero así como nosotros hemos ido, estas fiestas y otras muchas, han establecido como parada obligatoria la Festa do Esquecemento, y son numeroso los grupos que nos visitan cada año, convirtiendo la Villa de Xinzo en una bulliciosa y atractiva ciudad romana.



## Escenificación Paso del Río Lethes

El eje de la fiesta gira en torno a dos aspectos principales. El primero y acto central de la fiesta, es el paso del río Lethes por parte de las legiones comandadas por Décimo Junio Bruto. Cuenta la leyenda, que, entre el ejército romano corría el rumor de que este pequeño río hacía perder la memoria a todo

aquel que osara traspasar su cauce. De este modo, un modesto río consiguió detener la expansión de Roma, algo que ningún otro pueblo del mundo conocido por entonces, había conseguido.

Décimo, enfadado y quizás avergonzado por el comportamiento de sus legiones, se acercó hasta las orillas del río y, estandarte en mano, cruzó sus aguas ante el asombro de todos los presentes, y ya en tierra,



“comenzó a llamar a su ejército, soldado por soldado, centurión por centurión y con ello, consiguió romper el aura mágica que vestía al río”.

Este hecho se ha recuperado para la fiesta y el domingo por la mañana, Décimo Junio Bruto, personificado en un integrante de la fiesta, vuelve a adentrarse en las aguas del Río del Olvido y vuelve a llamar a sus subordinados, tras lo que



“las legiones, desprovistas de miedo, se enzarzan en una cruenta lucha con los clanes castrexos, a los que acaban venciendo”.

## Campamento

El otro componente principal de la fiesta es el Campamento romano-castrexo, próximo a las orillas del río, en el que los 50 grupos participantes (25 romanos y 25 castrexos), construyen sus castros y villas romanas, decorándolas con los lujos procedentes de todos los rincones del Imperio. Desde el viernes, con el “Prendido do lume sagrado”, hasta el domingo por la noche, el campamento se convierte en el corazón de la fiesta; allí se celebran diferentes actividades que nos acercan a la Roma de los Césares, siendo punto de visita obligado.

Pero la Festa do Esquecemento abarca además un amplio abanico de actividades: desfiles diarios, teatro a pié de calle, nasciturum (bautizos mediante el rito romano), Circus, con impresionantes gladiadores y sus cuadrigas, subasta de esclavos, así como el único Mercado galaico-romano de Galicia, con decenas de tiendas, donde se exponen gran variedad de artículos relacionados con la época.

Como presidenta de la Coordinadora da Festa do Esquecemento Anno V, os animo a que forméis parte de la fiesta, que os vistáis de romanos ó castrexos, que os divirtáis en Xinzo de Limia, al son de gaitas, tambores y trompetas. Estoy convencida de que los dioses, si venís a adorarlos en la Festa do Esquecemento, os serán propicios. ¡¡¡ AVE CÉSAR!!!



# N@VEGAR SEGUROS

Por Moncho Santos

*El "malware" o software malintencionado (virus, gusanos y troyanos) continúa infectando sistemas informáticos en todo el mundo a pesar de la instalación de programas antivirus en los equipos. Pero hoy en día el software malintencionado no es el único problema para navegar seguro por Internet, sino que existen nuevas amenazas que nos acechan en el ciberespacio: spyware, adware, spam y phishing.*

**Los virus** se intentan propagar de un equipo a otro adjuntándose a un programa principal o "host", generalmente de uso común. Cuando el programa "host" se ejecuta también lo hace el código del virus, infectando nuevos programas y pudiendo dañar elementos de hardware, software o datos del ordenador.

**Los gusanos** (o worms) utilizan código de propagación automática capaz de distribuirse de un equipo a otro a través de las conexiones de red. Determinados gusanos se pueden ejecutar y propagar sin la intervención del usuario, mientras que otros requieren que éste ejecute directamente el código para su propagación. Pueden realizar acciones dañinas, como consumir recursos de la red o del sistema local, ralentizando los sistemas.

**Un troyano** es un programa en apariencia útil e inofensivo que en realidad contiene código oculto diseñado para dañar o beneficiarse del sistema en el que se ejecuta. Se envían normalmente a través de mensajes de correo electrónico que falsean el objetivo del programa, aunque en algunos casos pueden utilizar virus o gusanos para copiarse en el sistema que se quiere atacar. No se consideran virus informáticos ni gusanos porque no se pueden propagar por sí mismos. Normalmente los troyanos tienen como objetivo crear una puerta trasera en el sistema para que los atacantes puedan robar datos o cambiar la configuración del equipo.

Conocemos por "**spyware**" a los programas "espías" que tienen la capacidad de transmitir información personal a terceros sin nuestro consentimiento. Un estudio de IDC de finales del 2004, descubrió que el 67% de los PCs se encuentran infectados con algún tipo de programa espía, cuyo objetivo es recoger información de nuestros hábitos de navegación, las páginas web que frecuentamos, el tiempo de conexión, etc. No es fácil detectarlos ya que utilizan técnicas sofisticadas para camuflarse en la maraña de software que tenemos instalado. Es necesario recurrir a software específico para combatirlo como SpyBot, Search&Destroy, Spyware Doctor.

**El adware** son programas diseñados para mostrar publicidad no solicitada. Se instalan de forma oculta y una vez instalados intenta conectar a nuestro ordenador a un servidor que le indica los anuncios a mostrar. Para detectarlo y eliminarlo, debemos utilizar software como Adaware, SpyBot, Search&Destroy.

Con el término spam conocemos al molesto "**correo basura**" (correo electrónico no deseado o solicitado), que inunda la red con millones de copias de un mismo mensaje. La mayor parte está constituido por anuncios comerciales, normalmente de productos pornográficos, métodos para hacerse rico de inmediato, software pirata, etc. Se estima que cerca del 80% del correo que circula en Internet son spam. Nos podremos proteger del spam con herramientas como Ad Nuker Popub Blocker & Spam Filter, Ashampoo IP Spam Blocker.

Conocemos por **phishing** el fraude que consiste en el envío de correos electrónicos que fingen ser comunicados oficiales de entidades bancarias o comerciales con un mensaje muy convincente que invita al internauta a entrar, mediante un enlace (link), a la supuesta página de la compañía donde deberá escribir su usuario y clave. La página que se presenta es muy similar o casi idéntica a la página original, por lo que el usuario tecleará sin ninguna sospecha sus datos que serán capturados por los defraudadores para posteriormente poder realizar operaciones con la clave del cliente original. De acuerdo con un estudio publicado por IBM, el phishing es la amenaza informática que más rápidamente creció en el 2004.

## RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD

### Mantener actualizado el sistema operativo y el software

Los creadores de "malware" se aprovechan de las vulnerabilidades del sistema operativo y del software de uso común (navegadores, correo electrónico, procesadores de textos, hojas de cálculo, ...). Por ello, las compañías fabricantes de estos programas, una vez detectadas las vulnerabilidades, ponen rápidamente a disposición de los usuarios los "parches" necesarios, generalmente accesibles a través de su página web. Debemos asegurarnos de tener actualizado el sistema operativo y demás software de nuestro ordenador, de forma que incluya todos los parches de seguridad.

### Disponer de un software antivirus actualizado

Antes de conectar nuestro ordenador a Internet, es fundamental tener un buen programa antivirus instalado, que detecte y elimine los virus que intenten penetrar en el ordenador y "vacune" contra su entrada. Debemos comprobar periódicamente que funciona correctamente (algún virus puede intentar detener su funcionamiento) y, por supuesto, mantenerlo actualizado para que pueda reconocer los nuevos virus que vayan surgiendo.

### Instalar un Firewall (cortafuegos)

Un "Firewall" es un software destinado a garantizar la seguridad en nuestras comunicaciones vía Internet, bloqueando las entradas sin autorización a nuestro ordenador y restringiendo la salida de información. Navegar sin su protección supone un alto riesgo de vernos afectados por virus, troyanos o por hackers.

### Software anti-Spyware, anti-Aware, anti-Spam

Podemos evitar las acciones de estos programas instalando las aplicaciones que los detectan y eliminan.

### Atención al correo electrónico

Desconfiar de aquellos correos que nos lleguen en otros idiomas, de procedencia desconocida, o que ofrecen productos mágicos, vacaciones gratuitas, o fotos que no debe dejar de ver. Verificar el origen de los correos electrónicos, en especial de los mensajes no esperados: es habitual en los virus actuales 'robar' la libreta de correo de algún amigo. Si recibimos un mensaje de un conocido con un 'Asunto' poco habitual en él, debemos comprobar su procedencia real antes de abrirlo.

Sospechar de cualquier correo con solicitud urgente de información, sobre todo si es personal o financiera y con mayor énfasis si lo que nos solicitan es el tecleo de nuestras claves de acceso (hay que tener en cuenta que ninguna entidad bancaria o comercial emplea este método).

No utilizar los enlaces (links) dentro de un correo para acceder a una página web. Siempre será recomendable, teclear la dirección correcta de la página a acceder en la barra de direcciones del navegador.

Desconfiar de los mensajes repetidos: si recibimos dos o más correos con remites diferentes y un mismo asunto, puede tratarse de un virus que disimula su origen.

### No esconder extensiones de archivos de tipos de programa conocidos

Windows, de forma predeterminada, esconde la extensión de archivos conocidos en el Explorador de Windows. Ésta característica puede usarse para disfrazar programas maliciosos como si fueran de otra extensión de archivo y engañar a los usuarios que abrirán el archivo de ¿texto? y sin darse cuenta ejecutan el archivo malicioso.

### Cuidado con los archivos VBS

No abrir archivos cuya extensión sea VBS (Visual Basic Script es un lenguaje que permite ejecutar rutinas dentro del PC) a menos que estemos seguros que el correo viene de una persona de confianza y que nos haya indicado previamente sobre el envío.

### Contraseñas

No guardar las contraseñas en ningún archivo en el ordenador, así como tampoco utilizar la opción "Guardar contraseña" que muchos programas utilizan. Además, deberíamos utilizar claves distintas para cada uno de los servicios que las requieran y cambiarlas periódicamente.

### No abrir páginas ni descargar objetos desconocidos de Internet

Es muy importante tener un completo control de los contenidos, archivos o software descargados de Internet, ya que hay una gran probabilidad de que puedan estar infectados y dañar a nuestro ordenador. Se debe desconfiar especialmente de los archivos que se descargan a través de programas de intercambio de ficheros ("P2P"), así como de los que solicitan descargarse sin nosotros haberlo solicitado, sobre todo si se desconoce su origen.

### Hacer copias de seguridad

Es la medida más sensata para asegurarnos que no perderemos información que pueda verse afectada por algún virus.

### Mantenernos informados

La información es la mejor vacuna. Debemos estar atentos a los medios de comunicación y visitar las siguientes direcciones de interés donde obtendremos la información más actualizada sobre seguridad:

[www.seguridadenlared.org](http://www.seguridadenlared.org)

Campaña de seguridad en la red realizada por la Asociación de Internautas, Telefónica, Wanadoo, Ministerio de Industria, Panda Software y Arsys. En esta página podremos encontrar amplia información sobre seguridad en la red así como herramientas (gratuitas) para escanear nuestros equipos, repararlos y, por supuesto, protegerlos.

[seguridad.internautas.org](http://seguridad.internautas.org)

Página dedicada a la seguridad de la Asociación de Internautas ([www.internautas.org](http://www.internautas.org)).

[alerta-antivirus.red.es](http://alerta-antivirus.red.es)

Página del Centro de Alerta Temprana sobre Virus y Seguridad Informática, gestionada por la Entidad Pública Empresarial Red.es, adscrita al Ministerio de Industria, que ofrecen al usuario información actualizada sobre virus informáticos, vulnerabilidades y agujeros de seguridad detectados por un equipo de expertos con gran experiencia en el área de la seguridad informática. Asimismo colabora activamente con todos los fabricantes de antivirus y otras empresas de seguridad. En esta página un usuario podrá encontrar todo lo que necesite para estar protegido cuando utilice su ordenador, navegue por Internet y utilice su correo electrónico.

[www.navegacion-segura.es](http://www.navegacion-segura.es)

Esta página está orientada a padres y educadores. Su objetivo es dar recomendaciones y consejos para tutelar a los hijos en el manejo de Internet. También, proporciona información sobre herramientas de filtrado para aquellos contenidos que, siendo lícitos, no son adecuados para menores, y, finalmente, facilitar a los usuarios la posibilidad de denunciar los contenidos ilícitos, especialmente de pornografía infantil, que se hayan podido encontrar en la red.

[www.microsoft.com/spain/seguridad/usuarios.msp](http://www.microsoft.com/spain/seguridad/usuarios.msp)

Página de Microsoft orientada a la "Seguridad en el hogar" para el usuario doméstico donde se pueden obtener información sobre como proteger nuestro PC, actualizar el equipo, protegerse de virus, combatir el correo basura y el software espía, etc.

[www.microsoft.com/latam/technet/articulos/default.asp](http://www.microsoft.com/latam/technet/articulos/default.asp)

Página de "Guía de defensa en profundidad antivirus" de Microsoft, donde se definen los tipos principales de software malintencionado, se proporciona amplia información sobre sus características y se proporcionan las recomendaciones para combatirlos.

# Desde Vereea para dar de comer a NORTEAMERICA

Por Andrés Andrade

Es evidente que Galicia y los gallegos que pudimos forjarnos un futuro aquí, tenemos una deuda histórica con esta gente. Y no estoy hablando de la Galicia de las Instituciones y de los gobiernos, sino de la Galicia de a pie, de esa Galicia que camina a diario por las calles de nuestras ciudades y por los caminos de nuestras aldeas y que los considera extranjeros en su propia tierra cuando llegan a ella con particular acento y con sus “haigas”; cuando la realidad no es otra que su “extranjería” ha servido para que muchos de los que tuvimos la suerte de quedar aquí, fuera gracias a que ellos decidieron marchar para allí.

En el número anterior hacía referencia al asombro que a veces nos causaba el hecho de ser testigos de los logros y éxitos de algunos, aunque tampoco podemos olvidar el caso de otros que, abandonados por la diosa fortuna (como fue el de Conny, reflejado en el número anterior) se vieron abocados al fracaso social y económico y, con ello, abandonados a la suerte de su país de adopción.

En esta ocasión, sin embargo, quiero contar la historia de un gallego de las Tierras de Celanova, José Valado, que desde su Gotán natal ha triunfado allende los mares.



OFFICE OF THE VICE PRESIDENT  
WASHINGTON

September 26, 2003

Ms. Susan Niemann  
Mr. Jose Valado  
Mr. Thomas Keon  
Ridgewells  
5525 Dorsey Lane  
Bethesda, MD 20816

Dear Susan, Jose and Tom,

Congratulations on your 75<sup>th</sup> Anniversary!

We, here at the Vice President's Residence, have enjoyed Ridgewells as our caterer for the past two and a half years.

Many memorable moments have been created here through your attention to detail, food preparation and dedicated staff.

Best wishes to everyone at Ridgewells as you celebrate this significant milestone, and we look forward to many more successful events at the Vice President's Residence.

Sincerely,

Lynne V. Cheney



Mesa preparada para un bufett del “Slam Dunk” de la NBA

De muy joven viajó a Venezuela y de allí a Estados Unidos realizando diversos trabajos en el campo empresarial. Desde el año 1969 está ligado a [Catering Ridgewells en Washington](#), de la que se hizo propietario, con otros dos socios, en el año 1997.

Esta empresa es una de las más importantes en el sector de la restauración de Estados Unidos, estando presente en los acontecimientos sociales, culturales, políticos y deportivos de más prestigio de Norteamérica, tales como el FBR Capital Open, Open Golf, el campeonato de la PGA, además de dar servicio de comidas en la Casablanca, en el Congreso, en distintas Embajadas o colegios de élite de Washington.

“Entre los servicios que oferta se encuentran los de diseño, logística, servicios de camarero, transporte, contando con una plantilla de trabajadores de alrededor de 150 fijos y 500 temporales, con 17 diseñadores de eventos temáticos, un arquitecto diseñador de ambientes y espacios y 45 cocineros. La empresa está facturando actualmente más de 30 millones de dólares al año.”



Salón preparado para la celebración del 75 aniversario de la propia empresa.



José y la encantadora Celsa, ante la flota de sus camiones.



El hecho de estar al frente de una empresa de esta magnitud y que se centra en actividades tan renombradas, le otorga un alto nivel de relaciones sociales y políticas y le ha dado acceso al conocimiento de reyes, presidentes, senadores, estrellas del celuloide y del teatro, como hemos podido comprobar al contemplar las fotos de su despacho con la familia Bush, Teresa Heinz (la reina del Ketchup), e incluso con su majestad el Rey de España en sus viajes a Washington.

A pesar de todo ello, José Valado y su encantadora esposa, Celsa Domínguez, no han perdido la perspectiva y jamás se han olvidado de su Gotán natal, en donde poseen una casa a

la que regresan varias veces al año, cuando las muchas ocupaciones empresariales les permiten hacer un hueco para viajar. Sirvan pues estas páginas como altavoz de mi agradecimiento, de todo corazón, por el comportamiento que han tenido con nosotros con motivo de la última visita realizada a su ciudad de adopción.



Familia Valado, acompañados de José Martínez, celanovense, arquitecto en Nueva York

# La Finca de SAN ROQUE

Hoy vamos a dedicar un recuerdo a una de las primeras y más importantes obras sociales que, en aquel entonces, CAIXAVIGO, promovió en años ya muy lejanos, la citada "finca de San Roque". Para ello y con el fin de hacer un poco de historia, copiamos del interesante libro TIERRA DE FRAGOSO, del que fue autor D. José Espinosa Rodríguez cronista oficial de la ciudad de Vigo en aquel entonces, y cuya fecha de edición fue el 28 de Marzo de 1949, efemérides de la Reconquista de Vigo.

Por Cándido del Río  
Fotos: Luis L. Borines y archivo Ureca



Bloques de "56 viviendas para clase media", en construcción



"Hermita de San Roque" en la finca propiedad de la Institución



Al fondo, el Arco Blasonado del pazo. Contemplan la exposición de dibujos infantiles: Don Manuel Nogueira Dalmas, Presidente del Consejo (DEP), Don Benigno Pérez González, Subdirector y Don Jose Campos Rodriguez (DEP)



Inauguración del primer grupo de "Casas Baratas"  
Finca de San Roque, 1932

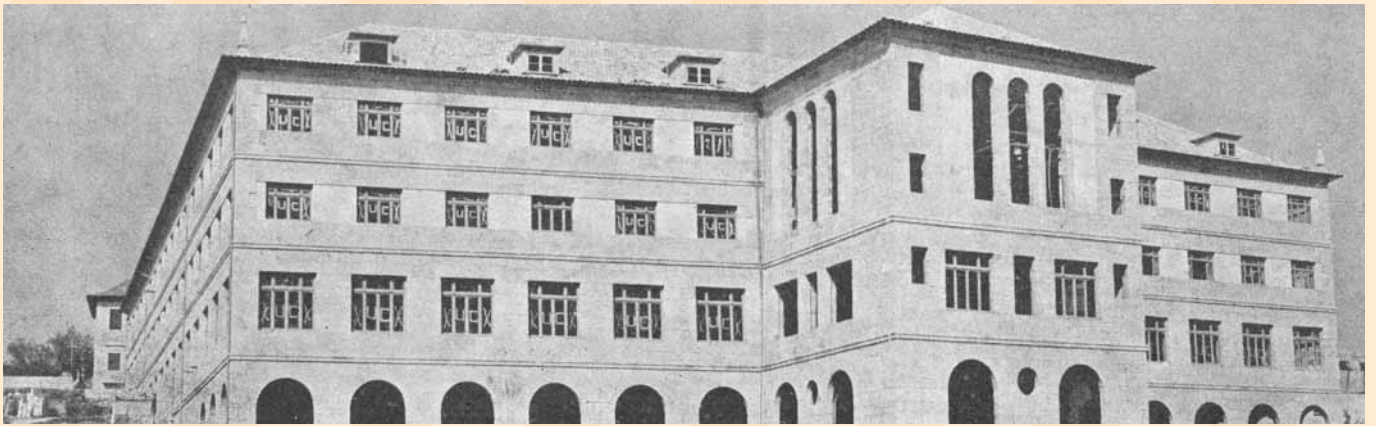
Como dato de curiosidad, el autor de este artículo, hacía tan solo 51 días que había llegado a formar parte de la plantilla de la Entidad, entonces Caja de Ahorros y Monte de Piedad Municipal de Vigo.

En su página 419, entre otras cosas, decía así: "Al hablar de la Parroquia de Sárdoma, ya hemos dicho que una ermita con la advocación de **San Roque**, había dado este nombre al lugar en que radica y la casa de que aquí nos ocupamos.

Dijimos también que en aquel deleitoso paisaje, poblado de

magníficos ejemplares de robles y castaños, se celebra una de las más populares romerías de la comarca.

Cobijada por la fronda está la capilla, con escudos en las fachadas anterior y posterior, de la que, por medio de un puente blasonado, también se pasa al cerrado donde se levanta la que fue mansión de los Méndez de Sotomayor. Es una casa de regulares proporciones que no ofrece nada de particular, a no ser unas almenas y unos escudos en cada una de sus fachadas Norte y Oeste. **La propiedad de la finca de San Roque, es de la**



Fachada posterior del Colegio Hogar

Caja de Ahorros Municipal de Vigo, desde el 23 de Noviembre de 1925. La parte de la vivienda, la capilla y la portada ostenta también sendos escudos, permanecen intactas, no así el resto de la finca en la que la entidad citada, construyó un gran asilo y numerosas viviendas baratas. Ni que decir tiene que nadie que haya visto lo anteriormente descrito se parece a lo actual. Para comenzar, de la enorme extensión de la finca poco queda ya, pues como ya se ha

cumplían sus bodas de plata. Pero lo que más destacaba en todos estos actos era la "UNION" con mayúsculas, que se daba entre todos los asistentes y que, si no me equivoco, más añoran los que ya no están en la entidad y los que todavía siguen estando. Os tempo non son doados," en la actualidad para estos actos. Por último, manifestar que recientemente, el Pazo y la finca de San Roque han sufrido una remodelación completa respe-



Fachada principal y lateral del Colegio Hogar en construcción

dicho, además del citado colegio, se construyeron casas de las llamadas baratas que en aquel entonces tuvieron una enorme repercusión en lo que a adquirir viviendas por clases menesterosas se refiere, siendo la Caja, y seguiría siéndolo; la mayor promotora de viviendas en Vigo. No obstante, la tradicional romería de San Roque se sigue celebrando año tras año para alegría de sus devotos. No podemos dejar de relatar los acontecimientos que URECA vino celebrando durante años en el mes de Julio, la famosa fiesta familiar, a la que acudíamos todos los empleados de la Caja junto a sus familias, celebrándose un copioso ágape servido por el recordado Manolo, del restaurante "El Canario", la entrega de premios a los pequeños por sus participaciones en los concursos de dibujos especialmente diseñados para ellos, así como para los concursos celebrados por los asociados de URECA durante el año y la entrega de insignias de Ureca a los socios que

tando las antiguas instalaciones y remodelándolas respetuosamente, lo que ha supuesto un ennoblecimiento de las mismas, dando así la sensación de vivir en añorados años. No dejéis de visitarlo ¡Merece la pena!



Una de las primeras "Comidas Familiares" en la Carballreira de San Roque

# Los más seguros en la Riviera Maya

Por Emilio Borrero



Después de haber ganado en cada uno de sus grupos el derecho a ir al viaje, por haber cumplido las bases marcadas en la Campaña de Seguros, los brillantes ganadores se fueron una semana a la Riviera Maya. Buen tiempo, buena compañía, un poco de historia maya y un mucho de diversión, hicieron un cóctel perfecto para unas vacaciones merecidas. Esperamos vernos el año que viene todos otra vez y que el grupo de compañeros se incremente.

c/ **Brasil 46**  
Tel: **986 471415**

c/ **Simón Bolívar**  
Tel: **986 480969**

*A su servicio desde 1981...*

**Chicote**  
pizzería - trattoria

Si lo desea también puede llevarse a su casa nuestras deliciosas especialidades

*¡ahora también en Pontevedra...!*

c/ **Blanco Porto, 4**  
Tel.: **986 866523**

**¿Donde vas a comer hoy...?**



# Celebración de nuestros 50 LATEXOS

Por Marta de Ybarra

No estamos todos los que somos, pero si los suficientes para presumir de ser un magnífico equipo. Para mantener las buenas costumbres que tenemos a la hora de celebrar los grandes acontecimientos, como no podía ser de otro forma, el pasado 12 de abril nos reunimos alrededor de una mesa para festejar nuestros 50 LATIDOS. Por supuesto, después del almuerzo, nos pusimos a trabajar para este número que ahora tenéis en vuestras manos, pero después de una buena comida bañada con vino, se trabaja mucho mejor, las ideas fluyen de otra forma. Un mensaje para el equipo de redacción: ¡Gracias a todos y enhorabuena por vuestro magnífico trabajo y, a por los 100, que ya sólo nos quedan 49!



# 20 AÑOS DE HISTORIA PROMOCION 85

Por Victorino Poutás

Siguiendo con una "secular" tradición, los compañeros de la promoción de abril del 85 se han reunido para conmemorar veinte años de historia, esto es, media vida (laboral). Para tan entrañable evento, la comisión organizadora puso todo su cariño, esfuerzo y dedicación seleccionando las instalaciones de nuestra bodega Calem en Oporto. El resultado fue óptimo, como dicen en Portugal, y a ello ha contribuido decididamente nuestro amigo Dionisio, que no sale en la foto por ser el fotógrafo. Un único lunar, a última hora no pudo asistir nuestro gran compañero José Luis Pego, por ineludibles obligaciones profesionales. Todos esperamos que esta circunstancia sea causa y motivo de otra muy próxima reunión, esta vez al completo, aunque para ello haya que aprovechar los dos días adicionales de vacaciones que nos corresponden por convenio.



# PROMOCION 86

Por Pepe Zarza



... y seguimos siendo singulares, porque ¿cuántas promociones de empleados de esta Caja siguen haciendo sus cenas y juergas de aniversario después de diecinueve años, sin fisuras, con deleite, programando ya la siguiente? ¿Cuántos son capaces de verse prácticamente todos los días y no tener nada que decirse que no sea agradable?

Seguro que el próximo año, con nuestro vigésimo aniversario, a la vez que celebramos los dos días de vacaciones que sumamos, disfrutaremos de una espectacular noche que se saldrá, sin lugar a dudas, de lo políticamente correcto. Un día es un día. La ocasión lo merecerá. Y nosotros somos así, es nuestro carácter. Paco, Celso, Paz, José Manuel, Juan, Raul, Pepe, Marta y Moisés

# PROMOCION MAYO 1985

## “VEINTE AÑOS NO ES NADA”

Por Elena Fernández

Como dice la canción y viéndolos en la foto, parece que por los compañeros de esta promoción no pasa el tiempo. Lucen jóvenes y hermosos y para celebrarlo una comida en “familia” después de la friolera de 20 años en la Caja. Felicidades a todos, y que cumpláis muchos más.

Integrantes: Roberto, Begoña, José Manuel, Juan Carlos, Nieves, Loly, Manuel, Suso, Paco, Alfonso, Carlos, Norma, Giraldo.

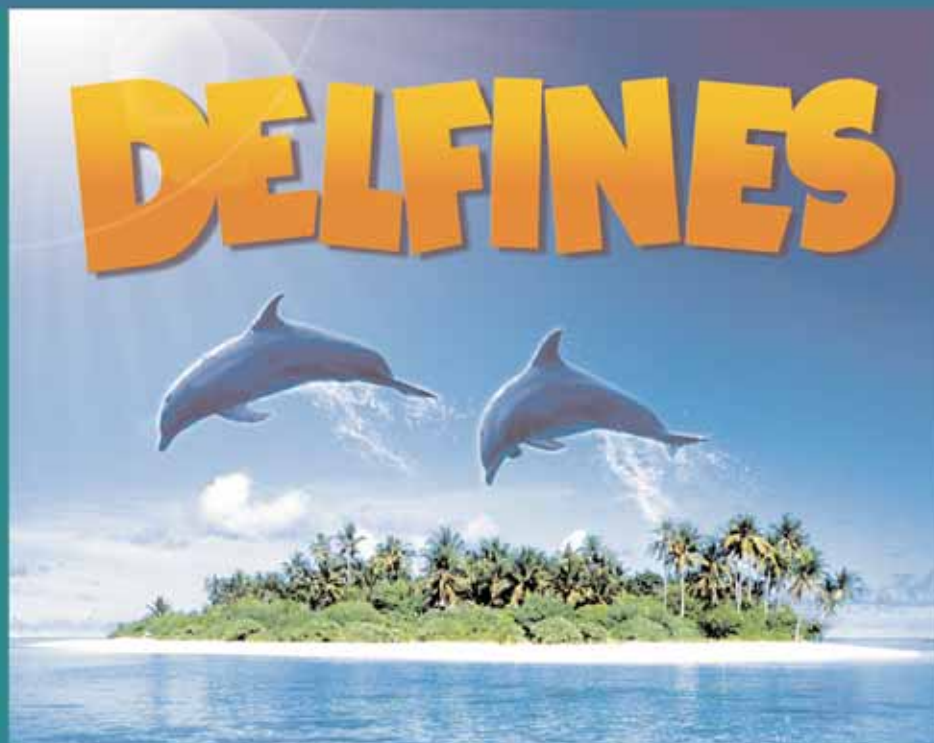
No pudieron asistir: Santiago, Juanca y Reyes



Disfruta con nosotros los fines de semana

Cine Gran  
Formato

El maravilloso mundo  
de los delfines  
contemplado en  
un tamaño  
impresionante.



Pases película: 12 y 19 horas



**NATURNOVA**  
CENTRO INTERACTIVO DE EDUCACIÓN  
MEDIOAMBIENTAL

Un centro interactivo que,  
de una forma lúdica  
y divertida, nos ayuda a  
conocer nuestro planeta,  
el universo, el hombre  
y su medio.



Abierto de 11.30 a 14.30 y de 17.00 a 21.00 horas



¡entra!

**ahora**

si te das de alta en

banca  
electrónica  
caixanova

entras en el  
sorteo\* de  
portátiles  
cada mes

**2**

solicita  
tu  
clave

**¡ya!**



accede desde tu PC

<http://www.caixanova.es>

o desde el móvil

<http://movil.caixanova.es>