

LATEXO

NÚMERO 52. SETEMBRO 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

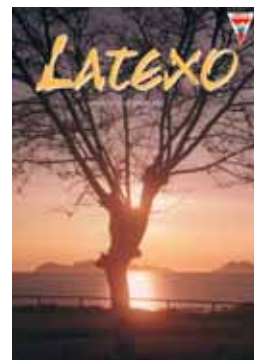


Tus Tiendas de Muebles en el CALVARIO - VIGO

► **MUEBLE MODERNO**
Aragón, 6 al 10.
Tel: 986 27 87 50
► **CLÁSICO**
Gregorio Espino, 31-33.
Tel: 986 26 06 24

► **JUVENIL**
Cataluña, 8 al 14.
Tel: 986 27 13 37
► **OPORTUNIDADES**
Portela, 14.
Tel: 986 26 13 77

Comienza el curso



Por Leoncio Mouriño

Otra vez, inexorablemente, se apaga el Verano y nuestra vida se ilumina con la luz entrañablemente mortecina del Otoño. Desempolvamos del armario, lanas, cueros, paños, que conforman nuestro uniforme de temporada y nos disponemos a enfrentar el Nuevo Curso, escolar o académico para unos, y de inglés, gimnasio, pintura, dietético, o lo que sea, para la mayoría.

Como todo lo nuevo, la ilusión de comenzar algo, lo que sea, nos hace creer que este curso va a ser distinto. Sobre todo porque nos vamos a aplicar muchísimo más que el anterior que al final se nos hizo un poco, bueno, bastante largo; y curiosamente este pensamiento es común a todos, los escolares, los del inglés, la pintura, la dieta, etc.

Iniciar una actividad en Otoño no es algo muy natural, no está de acuerdo con las leyes que marcan el movimiento de traslación del planeta. Pero el tinglado está montado así, sobre todo en el hemisferio norte de dicho planeta y si algún despistado queda, se encargan de recordárselo los anuncios del comienzo de las Colecciones.

¿Algún ser humano, que se precie de serlo, no inició, con la mejor intención del mundo y el firme propósito de terminarla y completarla, una Colección?. Estampitas, estampillas o cromos, son obligatorias en la infancia y motivan la inventiva de los chavales a la hora del cambio, intercambio y trueque. Dan lugar a nuevos juegos e incluso tienen su propio lenguaje (repe, sipi, nopi).

Las editoriales, con unos departamentos de marketing que no paran de maquinan la motivación, la *brain-storm* y la estimulación de la última neurona cerebral, aprovechan esas reminiscencias infantiles e intentan atrápanos en las colecciones para adultos. Pseudo intelectuales: jazz, premios literarios, novela negra, novela blanca, novela rosa. De utilidad práctica: todo tipo de manualidades, con regalo de chorrada inútil en el primer fascículo. Pero a mi las que me fascinan son las colecciones perversas. Porque no me negareis que coleccionar dedales, por ejemplo, no es una auténtica perversión. Un capuchón protector que se coloca en el dedo corazón para empujar una aguja por su trasero. Y los hay de todos los estilos, colores y materiales. Pero si ya nadie cose, y mucho menos nadie enhebra.

Como todo pecado tiene su penitencia, de todas estas debilidades consumistas nos arrepentimos profundamente en algún momento de nuestra vida. Por ejemplo en los cambios de domicilio (*¿y donde meto yo todo esto?*) o en el repintado de paredes con movimiento de muebles incluido (*¿hay que vaciarlo?*).

Yo, después de haber pasado por pecado, penitencia y arrepentimiento profundo, cuando me entra la fiebre del coleccionismo y para evitar la cara inquisitorial de *¿“Donde vas a colocar eso”?*, me dedico a coleccionar nubes de colores, pensamientos, sentimientos, sabores, olores, fracasos, decepciones, ilusiones y, como no, a esperar un nuevo curso para volver a empezar. ¡BUENAS NOTAS PARA TODOS, AMIGUITOS!



internet a demasiada velocidade

**2 megas de internet de alta velocidade por fibra óptica, dos de verdade
con navegación segura e chamadas gratis entre clientes R para toda a vida**

contrata R antes de fin de mes e paga só a metade

**consulta as bases desta promoción en www.mundo-R.com
ou chamando gratis ó 1445**

teléfono_internet_televisión





DIRECTOR

Luis López Borines (Auditoría)

SUBDIRECTORES

Pili Alves (Hipotecas)
Leoncio Mouriño (Comercio Exterior)
Moncho Santos (Nuevos Proyectos)

COORDINADORES Y COLABORADORES

Marta de Ybarra (Sec. Div. Financiera)
Isabel Fernández (Sec. Dir. Comercial)
Mariluz Pérez (Organización)
Elena Fernández (URECA)
Juan Díaz (Director de Negocio)
J. Carlos Giraldo (Valladares)
Eduardo Barbeito (Comarca Llorones)
Eduardo Marzoa (Sárdoma)
Emilio Borrero (Comarca Coruña - Este)
Andrés Andrade (Celanova)
Miguel Briones (Eficiencia)
J. Manuel Fernández (Admón. Personal)
Cándido del Río (Jubilado)
Luis Martínez Salgado (Jubilado)
Miguel A. Soto (Marido socia)
Pablo Covelo (Biólogo)
Alberto Canle (Comarca Vigo - Oeste)
Manuel R. Ojea (Traviesas)
Arturo Vilas (Centro Informática)
J. Luis Román (Parafinancieros)
María X. Villares (Buenos Aires - Vigo)
Gloria del Río (Sec. Estrategia Corporativa)
Milagros Barreiro (Valladolid)
Dosítea A. Pájaro (Pintora)
Amalia Gallego (Dra. RR.PP. Balneario Mondariz)
Lucía Martínez (Hija Socio)
Rosa Costas (Dra. Moving Up)
Nieves Glez. de Araujo (Auditoría)
Gonzalo Gómez (Asesoría Jurídica)
Lino Álvarez (Comarca Redondela)
Alberto Llanderas (Hijo socio)
Emilio García (Gondomar)
Pedro Badía (Mdo. Progreso - Vigo)
Tomás de Novoa (Barrocás - Ourense)
J. Luis André (Jubilado)
Juan Aguado Álvarez de S. (México)
Antonio Fuertes (Admón. Personal)
V. Arturo Lago (Tui)
Daniel Lorenzo (Dtor. AA.AA. Esc. Negoc.)
Oscar Represas (Cafetería URECA)
Juan Abeijón (Estudiante)
Aguilera (Humorista Gráfico)
Manuel Iglesias (Compensación)
Javier Lago (Entrenador Fútbol Ureca)
Alex Villar (Entrenador Fútbol Ureca)
Jose Docampo (Jubilado)

DISEÑO, MAQUETACIÓN E IMPRENTA

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: revistalatexo@mundo-r.com
ureca1@teleline.es

sumario



PORTADA

"Atardecer en Samil"

por Isabel Fernández

1. EDITORIAL

"Comienza el Curso"

por Leoncio Mouriño

4. COLABORACIÓN

"Fogar de Breogán"

por Jose Luis André

5. COLABORACIÓN

"I Concurso de Relatos"

por Juan Abeijón Ares

7. COLABORACIÓN

"Jornada lúdica Escuela de Negocios"

por Daniel Lorenzo

9-11. CAIXANOVAS

"Valladolid"

por María Milagros Barreiro

12-13. QUIÉN ES QUIÉN

"Jose Manuel Fernández"

por Tato Barbeito

15-17. TROTAMUNDOS

"Japón"

por Isabel Fernández

18-19. LA AFICION

"La Vida en el Agua"

por Tomás de Novoa

20. URECA EN MOVIMIENTO

"Ruta Fraga do Eume"

por Tato Barbeito y Arturo Lago

22-23. ASOCIACION DE JUBILADOS

por Luis M. Salgado y J. Docampo

24-25. VINURECA

por Miguel Briones

27. HOMENAJES

"Concurso de Dibujo Infantil"

por Tato Barbeito

28-30. LA OBRA DE

"Dosinda Alonso Pájaro"

por Lino Álvarez e María X. Villares

33. HUMOR

por Pili Alves

34-35. 2005 INFORMATICA

"Fotografía Digital e Internet"

por Moncho Santos

36-43. NOTICIAS DE URECA

"Convenio Casino Coruña y con Tálamo Atlántico"

por Emilio Borrero, Elena Fernández y Pedro Badía



"Coral"

por Cándido del Río

"Granja Escuela Kiriko"

por Lucía Martínez

"Curso Natación Nigrán"

por Elena Fernández y

Jose Carlos Giraldo

"Urecatlón Nigrán"

por Elena Fernández y

Alberto Llanderas

"Urecatlón Zamorana"

por Andrés Andrade y Jose C. Giraldo

"Curso de Inglés"

por Rosa Costas y Oscar Represas

"Concurso de Dibujo"

por Elena Fernández y Jose C. Giraldo

44-54. DEPORTES

"Media Maratón"

por Jose M. Fernández y Antonio Fuertes

"Fútbol Interzonas"

por Jose Manuel Fernández

"Fútbol Torneo Social Fútbol 7"

por Jose C. Giraldo y Elena Fernández.

"Escuela Fútbol"

por Javier Lago

"Campus Fútbol"

por Alejandro Villar Andrade

"Golf"

por Emilio Borrero

55. TIEMPOS MUERTOS

"Concurso"

por Eduardo Marzoa

56-57. NATURECA

"Riqueza de las Rías"

por Pablo Covelo

58-59. NATURECA

"Insectos, Agua y Pescadores"

por Manuel Iglesias

60-61. NATURECA

"Plantas Aromáticas"

por Miguel A. Soto

63. EL GUSTO ES NUESTRO

"La Trucha"

por Mariluz Pérez

64. SALUD

por Miguel Soto Cameselle

65-66. EL REVOLTIJO

"Volvo Ocean Race"

por Eduardo Marzoa

"Matemáticas Curiosas"

por Gonzalo Gómez y Nieves G. de Araujo

68 SOCIEDAD

"Promoción del 72"

por Luis López Borines

"Jubilación en México"

por Juan A. Álvarez de Sotomayor



Fogar de Breogán

Por José Luis André

No me lo pidáis. No es posible escribir de Galicia sin pillarse el alma: sus fuentes rumorosas, sus lomas verdecidas y suaves... aquella queixume de sus pinos...

Venid y ved las piedras milenarias... O el rubio solpor a carón de las Cíes, donde el sol es agua y el agua, poesía. ¡Su mar!: su amado y temido mar... Galicia ribereña sensual... Y en la cima, soñadora:

“¡Courel dos tesos cumes que se ollan de lonxe!

Aíquí... síntese ben o pouco que é un home”

Me pillla el alma su gente: gente de paz, sufrida gente vencellada al terruño como el viejo afiadador a su roda da chispa. No me lo pidáis. Tengo saudade:

*“Camiño, camiño longo.
A choiva, a neve e as silvas
Enchéronme de friaxe,
cubríronme de feridas...
camiño longo
da miña vida”.*

No me es posible. Ni a mí, ni al abad Erus Armentarís, perdido en la fraga susurrante que hoy es Armenteira: perdido de él... que pasó siglos oyendo el armonioso canto de un ruiseñor. Bellas historias...

Y otra más. Al séptimo día Dios descansó... de tal suerte que apoyando su mano creadora en esta tierra saltaron llenas de luz las Rías Bajas: divinas, naturalmente... De botes feituquiños y alegres recunchos que namoran... No le fue bastante y acá dejó su huella más veces.

Lo dicen en Cebreiro los paisanos, felices guardianes del Grial que tanto buscaron otros...

O en la blanca Muxía... porque hasta

allí llegó su Madre en auxilio de Santiago, triste y deprimido el hombre. Y allí quedó su barca... de piedra:

*“Veño da Virxe da barca,
veño de abalar a pedra...
abalei a pequeniña,
que a grande non quiso ela”*

Lo dicen en Teixido... *“onde vai de morto quen non foi de vivo”*, promesa de Jesús a San Andrés, que andaba también desconsolado *“no cabo do mundo”*. Mirad ese peñón en el mar: su barca.

Y otra barca más, *“la nuestra”*, surcó las aguas de Arousa por el cauce fluvial del Ulla: traía los restos del Apóstol.

País de leyendas. Pero menos: hay la bruma, la choiva miudiña y el laio del viento que cimbrea las ramas. Es el alma de Galicia.

Y ese alma se te mete en el cuerpo. Nunca lo deja del todo.

Nada raro, pues, que vaguen los espíritus por rúas y corredoiras. Somos celtas, al fin.

El caudillo Breogán los trajo a estos lares por el siglo IX antes de Cristo...

Bajo la autoridad de druidas y bardos hacían sacrificios humanos y ejercían el culto en los bosques, tanto mejor al pie de una encina, su árbol.

Bueno. Pues todavía hoy nos delata el subconsciente: *“Toca maderá”*, decimos...

Y acaso deriva también de aquellos rituales el *“baño de las 9 olas”* (número mágico de los celtas):

*“Levei a miña muller
a Lanzada, as nove olas;
levéina a desinfectar
e botar os demos fora”*

O el samain de Cedeira, mucho que ver con el festival druida de año nuevo: sólo que los celtas alzaban en proce-

sión, no ya calabazas sino cabezas... enemigas, y los cráneos adornaban la cerca de sus viviendas.

Veis la ambigüedad de dioses y demonios. Está en las raíces. No saben si subimos o bajamos...

Lo dice bien la expresión popular, a cuento de las meigas: *“eu creer non creo, pero habélas hailas”*.

Las hay, en efecto, *“santas”* y sanadoras... que apuestan por la vida.

O malas y *“voadoras”*... que suben del infierno para hacernos daño... más a menudo los viernes.

Aunque propiamente *“meigas”* son las santas. Las otras *“bruxas”*... que van a los aquelarres. Fueron sonados los de Cangas en el s. XVII por culpa (¿?) de María Soliña.

No es historia muerta. Y aunque hoy vivimos en una Galicia industrial y evolucionada, culta y emprendedora, nadie olvida los orígenes.

Se avivan festivamente en cientos de romerías. Con gaitas, faltaría más:

*“Toca, gaiteriño, toca
cando o sol erguéndose
a brétema escura racha*

*-----
e tamén nas mornas noites
de lúa en que os grilos cantan
oubean os cans nas eiras
e os mozos co-as mozas falan”*

Y vienen de antiguo las *“fiestas del fuego”* por San Xoán, así cristianizadas, pero en realidad *“fiestas del verano”*, que deberán celebrarse el 21 de junio.

Somos, sin duda, un pueblo lúdico y amante de la música: muiñeiras y alboradas... ruadas, alalás y cantares de pandeiro...

Mis calcetines A RAYAS

Por Juan Abeijón Ares (10 años)

2º Premio Concurso de Relatos

- ¡Gracias, gracias, gracias!

- De nada

Perdón no me presenté. Hola me llamo David, y me han regalado unos calcetines de rayas "guays". No es mi cumple pero me los han regalado por aprobar un examen. Estoy contento porque los deseaba.

¡ Unos calcetines a rayas !. Mi deseo. Los prefería mucho más que la Play2; parecerá raro pero para mí, no. Ahora sigo:

- Mamá ¿mañana los puedo llevar al cole? - Dije entusiasmado.

- Pues claro que sí.

- "Guay". -Dije ilusionado.

Pasé el día con los calcetines. Iba para el salón, los calcetines conmigo; a la cocina, los calcetines conmigo; al baño, los calcetines conmigo; a la habitación, los calcetines conmigo. Mi madre acabó hartándose y me dijo:

- ¡Deja los calcetines y a dormir!.

Pero, a escondidas, cogí los calcetines y fui a dormir con ellos. Yo quería soñar con los calcetines pero pasó otra cosa.

- ¡¡¡AAHHH!!!. Mis pies.

- ¡Mamá, los calcetines me están comiendo los pies!. Toda la sangre derramada por la cama.

- ¡Mamá que los calcetines me están comi... ¡¡¡AAAAA HHHH!!!, mis pies. Mamá !
¡ Socorro !.

Retorcido por el dolor, estaba sudando. Me estaba doliendo muchísimo, sufría muchísimo...¡¡¡¡¡ Ring !!!! , ¡¡¡¡ Ring !!!
El despertador.

Desayuné y luego me tenía que vestir. Mi madre vio que estaba sudando y me dijo:

- ¿Ha pasado algo, David?

- ¡No, qué va!.

Me puse unos calcetines normales, cogí los calcetines a rayas, los metí en la mochila y, cuando iba en el coche, abrí la ventanilla y tiré los calcetines a rayas.

Mi madre me dijo:

- ¿Llevas los calcetines de rayas puestos?

- No, mamá, ayer fui a la habitación, se me cayeron por la ventana y los comió un perro.

- ¡Mechachis! - Te regalaré otros ¿vale?

- ¡Oh, no! - dije para mí mismo.

Llegué al cole, ¡Ah, por cierto! No le digáis a nadie lo de los calcetines. Y para el siguiente regalo prefiero la Play 2 que los calcetines a rayas.

Es más, odio los calcetines a rayas.

Adiós.



más de 2.000 alumnos • 350 profesionales docentes • más de 15.000 horas lectivas
prácticas en empresas • bolsa de trabajo
[datos referidos al curso 2003/04]

18 AÑOS FORMANDO Y DESARROLLANDO DIRECTIVOS

PROGRAMAS DE GRADO

BBA: Bachelor in Business Administration
(Carrera Universitaria en Dirección
y Administración de Empresas)

MASTERS DE DIRECCIÓN GENERAL

MBA: Master In Business Administration
Executive MBA
International Executive MBA

MASTERS DE ESPECIALIZACIÓN

Master en Dirección Comercial y Marketing
Master en Dirección de Recursos Humanos
Master en Dirección de Negocios Internacionales
Master en Dirección de Empresas Agroalimentarias
Master en Dirección de Entidades Sin Ánimo de Lucro
Master en Dirección de Empresas de Promoción Inmobiliaria
Master en Dirección de Empresas TIC
Master en Asesoría Fiscal
Master en Asesoría Financiera y Gestión de Patrimonios

PROGRAMAS PARA DIRECTIVOS

Programa de Alta Dirección
Programa en Dirección y Gestión de Empresas
Programa en Dirección de Empresas Vitivinícolas
Cursos Avanzados
Seminarios para Directivos
Formación In-Company
Formación Outdoor

escuela de negocios
caixanova



2004
PREMIO NACIONAL
a la mejor obra social
de las cajas de ahorros
**EN EDUCACIÓN
E INVESTIGACIÓN**

Distinción concedida por la publicación MI CARTERA DE INVERSIÓN

CONVENIOS INTERNACIONALES DE COLABORACIÓN CON LAS UNIVERSIDADES DE:



Jornada Lúdica de la Asociación de Alumnos de la Escuela de Negocios Caixanova

Por Daniel Lorenzo

El pasado 11 de junio, los miembros de la Asociación de Alumnos de la Escuela de Negocios Caixanova pudimos reunirnos para disfrutar de una agradable jornada de diversión, en la celebración de la **Jornada Lúdica 2005**. Un año más, el marco en el que se celebró esta actividad fue el de las instalaciones de URECA, en Nigrán.



Ya a las doce del mediodía gran cantidad de amigos se encontraban disfrutando de las actividades preparadas para tal ocasión. Desde practicar deportes como tenis, paddle, fútbol o baloncesto hasta disfrutar con una pista de scalextric montada para la ocasión. También se trazó una pista para poder disfrutar de la conducción de quads, que incluía un recorrido forestal por donde poner a prueba las habilidades en conducción de todo el que deseara hacerlo. Aunque si de descargar adrenalina se trataba, nada mejor que la tirolina de doce metros de altitud desde donde se lanzaron los más valientes. Y, además, se instaló un circuito de aventura donde poder probar las destrezas y habilidades de los distintos grupos de asociados que trataron de superarlo.

A todo ello se sumaron las instalaciones infantiles de las que dispone URECA dentro de su recinto, lo que animó a que muchos de los asistentes disfrutaran de la Jornada con toda la familia, ya que los más pequeños de la casa también pudieron divertirse con total libertad y seguridad.



Uno de los mejores momentos de la Jornada Lúdica de 2005 se produjo a la hora de la comida, cuando los asistentes pudieron compartir mesa con compañeros de promoción, entre amigos, disfrutando de los platos preparados por Mari.

En definitiva, **que todos pudimos disfrutar de una jornada divertida, distendida y agradable. Una experiencia que no podría haber sido posible sin la imprescindible colaboración y apoyo del personal de URECA y de su Junta Directiva, que, un año más, nos permitieron disfrutar de un día tan especial en sus magníficas instalaciones. Muchas gracias a todos.**





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. Inviertiendo 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

Asómate a Valladolid

“Una Ciudad Llena de Historia”

Por M^a Milagros Barreiro

Capital de la comunidad autónoma, ciudad más importante del Reino de Castilla, capital de la corte, capital de España, cuna de Reyes y testigo de bodas reales.

La ciudad de Valladolid, es la capital de la comunidad autónoma de Castilla y León. Sus orígenes están vinculados a las repoblaciones llevadas a cabo tras la conquista de la línea defensiva del Duero. Su desarrollo fue impulsado en el siglo XI por el Conde Ansúrez. Durante los siglos bajo-medievales, fue la ciudad más importante del Reino de Castilla, pero su mayor esplendor se sitúa entre los siglos XV y XVI, en la que llega a ser capital de la corte, capital de España entre 1601 y 1606. Es cuna de Reyes, aquí han nacido: Felipe II, Felipe IV, Enrique IV, Ana de Austria (esposa de Luis XIII y madre de Luis XIV Rey de Francia), también ha sido testigo de bodas como la de Isabel de Castilla y Fernando de Aragón, los Reyes Católicos,

que se casaron en Valladolid en el Palacio de los Vivero en 1469. Posteriormente, cuando la corte se traslada a Madrid, la ciudad no experimenta grandes cambios hasta el siglo XIX, en la que resurgiría con ayuda de la industria harinera y las comunicaciones con la llegada del ferrocarril, momento en el que la burguesía impulsó el desarrollo urbanístico en torno al eje del Campo Grande y la Acera de Recoletos donde encontramos edificios como la Casa del Príncipe y la Casa Mantilla, de 1891, edificio donde está situada nuestra sucursal.

PASEAR POR VALLADOLID

Oferta como uno de sus principales recursos turísticos su enorme patrimonio monumental y artístico vinculado a su historia.



Fachada de la Iglesia de San Pablo y Palacio Pimentel (donde ha nacido Felipe II)

Entornos como la Plaza de San Pablo, con la iglesia del siglo XV de estilo hispano-flamenco, a su lado el Palacio Real, el Palacio de Pimentel, el Palacio de Villena (sede del museo nacional de escultura) enfrente el colegio de San Gregorio, y seguimos hacia el Colegio de Santa Cruz de estilo gótico, la Plaza de la Universidad presidida por la estatua de Cervantes, con su edificio que data del siglo XVIII, que es el conjunto más importante del barroco-vallisoletano, la Catedral con su retablo mayor de Juan de Juni, a su vera la Iglesia de la Antigua, en origen Capilla del Palacio del Conde Ansúrez y, cómo no, la Plaza Mayor. También deciros que en el Convento de los Agustinos Filipinos, se encuentra el Museo Oriental, considerado como uno de los mejores del Mundo, el museo de Zorrilla, la Casa de Cervantes y la Casa Museo de Colón (vivió y murió en Valladolid).



Caballería



Casa Mantilla, donde está situada la oficina de Caixanova

LA SEMANA SANTA

Declarada de Interés Turístico Internacional, se ha conservado la tradición y el espíritu de las cofradías que en la actualidad son diecinueve, manteniendo año tras año esta tradición calada profundamente en esta tierra.



Imagen típica de la Semana Santa vallisoletana (Piedad de Gregorio Fernández)

El primer valor reside en las tallas, en los pasos, esculturas de madera policromada de los siglos XVI y XVII de escultores como: Gregorio Fernández, Juan de Juni, Berruguete y sus seguidores, que salen a la calle en sus variadas procesiones como la de Viernes Santo que representa íntegramente la Pasión de Cristo desde el Huerto de los Olivos hasta el Santo Sepulcro. Otro valor es su famoso Sermón de las Siete Palabras.



Iglesia Nuestra Señora de la Antigua

FIESTAS Y GASTRONOMÍA

Los patronos de la Ciudad de Valladolid son: San Pedro Regalado el día 13 de Mayo y la Virgen de San Lorenzo el día 8 de Septiembre, dependiendo del día de semana en que caiga esta festividad de Septiembre comienzan las famosas “ferias” el fin de semana anterior hasta el siguiente, las calles se llenan de gentes y de casetas que todos los bares y restaurantes ponen en la calle pudiéndose degustar los “pinchos” más deliciosos que os podáis imaginar. Todas las casetas tienen precio único, 2 euros, “pincho y bebida”, todos ellos como os decía buenísimos, muy elaborados y con mezclas sorprendentes, estos pinchos el último fin de semana de Junio concursan y se premia el “Pincho de Oro”, mejor Pincho de la feria de San Lorenzo. Además, deciros que Valladolid tiene buen Pan, (pan lechuguino), su famoso Lechazo, (reconocido como indicación geográfica protegida por la Unión Europea), sus mollejas, queso de Villalón, los espárragos de Tudela de Duero, todo esto regado con sus vinos con denominación de origen: Cigales, (su clarete), los vinos blancos de Rueda (verdejo), y los conocidísimos vinos de la Ribera del Duero, y de postre unos mantecados de Portillo o unas cocadas de Medina del Campo.

DE VIAJE POR LA PROVINCIA DE VALLADOLID

Es la provincia de extensos trigales, de oteros lamidos por el tiempo desde los que se divisan kilómetros, de horizontes suaves y puestas de sol memorables, de los páramos de las anchas vegas que riegan el Duero, el Pisuerga o el Esgueva, es tierra de Bodegas de viñedos exquisitos, de castillos legendarios:



Castillo de Peñafiel y sede del Museo del Vino

Peñafiel, el de Montealegre, el de la Mota en Medina del Campo, Fuensaldaña (donde están las Cortes de Castilla y León), el de Iscar, el de Villalba de los Alcores, y muchos más..., tierra de inmensos pinares con muchos kilómetros para descubrir y disfrutar, os recomiendo a todos:

TORDESILLAS:

Cruzada por el Duero y como ligada a la historia y grandeza de España, con hechos tan destacados como la firma del Tratado de Tordesillas en 1494, o el cautiverio de Juana La Loca esposa de Felipe "El Hermoso", conjunto artístico para no perderse. Su fiesta famosa: El Toro de la Vega.

PEÑAFIEL:

Con su hermoso castillo en forma de barco, en el alto de un cerro, desde el que se dominan hasta siete valles, hoy sede del Museo del Vino, visitar también la plaza del Coso, original corro de casas en cuyo recinto se siguen celebrando festejos taurinos como en la época medieval. Desde aquí podéis emprender la Ribera del Duero hacia: Curiel, Pesquera de Duero, Quintanilla de Onésimo, Valbuena de Duero, merece la pena. Su fiesta famosa: La Bajada del Ángel.



Claustro del Colegio de San Gregorio

OLMEDO:

Villa Medieval que conserva murallas del siglo XIII y XIV, y muy recomendable es el Parque Temático del Mudéjar.

MEDINA DEL CAMPO:

Su Semana Santa cuenta con las más antiguas procesiones de disciplina de España. En fin, como véis la oferta es rica y variada,

¡OS ESPERAMOS!

Un Beso de Todos para Todos



De pie: Carlos Rafael Lobón y José Luis Peral (Gestores Comerciales). Sentados: Blanca Esther Villamañán (Administrativa), José Luis Esteban (Director Sucursal) y M^a Milagros Barreiro (Subdelegada)

DATOS SUCURSAL:

C/Miguel Iscar 2- Casa Mantilla-
47001Valladolid.

Correo electrónico: 0814valladolid-2@caixanova.com.

Telf. 983.21.95.04 – Fax-983.21.95.05

JOSÉ MANUEL FERNÁNDEZ

Por Tato Barbeito



José Manuel, “el Rubio”, como lo conocemos casi todos, es nuestro personaje de este trimestre. En la década de los 80 fundó el equipo de fútbol sala que fue la simiente del que hoy es nuestro equipo de Ureca. Posteriormente este equipo se fusionaría con el Ureca B, con nuevos jugadores, la mayoría socios de Ureca y haciendo Jose la labor de entrenador y jugador. Siempre estuvieron en la parte alta de las clasificaciones, con varios títulos de Campeón a la deportividad y equipo menos goleado.

De su buen hacer como entrenador en la temporada 2004-2005, hay que destacar el título de Campeón en el trofeo de la deportividad y Campeón de Copa. ¡Ahí queda eso!

Es también el entrenador, del equipo de fútbol-7 de Ureca, Campeón Autonómico Gallego de deporte laboral y Campeón de Vigo, de El Capitán Trueno, el equipo con más títulos en el torneo social de fútbol, y del equipo de la Central en el Interzonas.

Vamos ahora a conocerlo un poco más.

Esta temporada 2004-05 fue espectacular, has conseguido un montón de títulos con todos tus equipos, ¿cuéntanos como fue? Realmente es cierto que llevamos una temporada espléndida. Este ha sido un año tan espectacular que será difícil repetir. Es el resultado de haber reunido un grupo de jugadores muy buenos, además de ser unas personas magníficas. Ser Campeones de Copa y además Campeones a la deportividad, ya por si sólo es fantástico y si a esto le añadimos el haber sido, en fútbol-7, Campeones Gallegos de deporte laboral y Campeones de Vigo en la misma competición y Subcampeones en el Interzonas. Y todo esto en el plazo de nueve meses. Realmente es para estar muy contento.

¿Cuántos años como socio de Ureca?

Desde mi entrada en la Caja, en octubre de 1976.



José Manuel con algunos de los trofeos logrados

“Nuestro Latexo, número tras número, se está convirtiendo en la revista de referencia, la que todas las sociedades quisieran tener...”

Entre este primer equipo y el Ureca en tantos años habrás tenido muchas figuras. ¿destacarías alguna?

Si, podría mencionar muchos, pero sobre todo quiero destacar la buena gente que he tenido siempre, comprometida y responsable, como es el caso de Fermín Hortas, que viene a jugar desde Orense directamente, o el de Roberto L. Villaverde que se desplaza desde Cambados todas las semanas.

Habrás pasado en todo este tiempo anécdotas buenas y otras malas,

Si, muchísimas, sobre todo buenas, en algo así como 30 años de fútbol, imagínate.

¿Cuál crees que es la clave para conseguir estos resultados tan buenos?

La clave está en reunir a un grupo de compañeros que sean buenos jugadores, pero que como personas sean aún mejores. Ahí radica la clave del éxito del equipo.

Tu eres también un apasionado de la música, ¿cuál es tu preferida?

Si, la música es otra de mis pasiones. Me gusta cualquier tipo de música, aunque tengo una especial debilidad por el jazz, soul, blues, hip-hop..

Sabemos que con un grupo de compañeros de la Caja tienes una especie de club musical, ¿explícanos un poco esto?

Así es, somos un grupo de compañeros de La Caja que desde hace quince años nos venimos reuniendo al menos una vez al año para comer juntos y charlar de música, contarnos las novedades, hacemos debates sobre todo lo que tiene que ver con la música, analizamos y desmenuzamos cualquier artista o estilo musical y nos mantenemos al día de todo lo que se relaciona con la música.

¿Alguna otra afición?

Si, alguna mas, colecciono todo lo relacionado con la cerveza, botellas, botes, posavasos, copas. Hay pequeñas maravillas tanto en diseño de las botellas o las copas como en cuanto a las etiquetas, es muy bonito ver cientos de botellas distintas todas juntas. Las guardo, una vez degustado su contenido, con su tapón original. Tengo cervezas de todas partes del mundo, algunas rarísimas.

¿Y la revista Latexo?

Nuestro Latexo, número tras número, se está convirtiendo en la revista de referencia, la que todas las sociedades quisieran tener, y es así porque, además de la buena calidad de los artículos aportados por todos los colaboradores, es a la vez amena y variada en sus contenidos, interesante en sus secciones, y está hecha muy profesionalmente tanto en maquetación como por la calidad de papel.

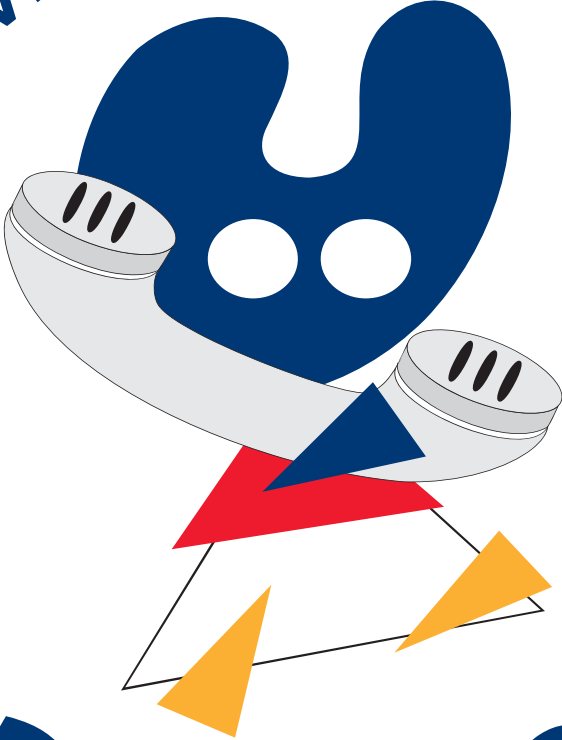
Yo, como sabes colaboro en varias secciones aportando ese granito de arena, lo mismo que hago con Ureca, ambas van unidas. Ver la ilusión y entusiasmo que ponen, desde los directores Luís y Marta, hasta todos y cada uno de los compañeros que colaboran en ella, te aseguro que es magnífico y digno de todo elogio, y de ahí el fantástico resultado, haciéndola más y mejor cada trimestre.

Jose, ¿quieres añadir algo más?

Si, agradecer a la directiva y al personal de Ureca, todas las facilidades recibidas y que contribuyen para que estos títulos puedan hacerse realidad, todos ellos, junto con los jugadores, son también los autores de estos éxitos deportivos.

Este es José Manuel, “el Rubio”, excelente compañero, amable y de sonrisa perenne y siempre dispuesto a colaborar con Ureca y con nuestra revista Latexo.

INFORMACIÓN XACOBEO 602332010



XACOBEO
Galicia



Galicia
camiños de
concordia



XUNTA DE GALICIA

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

JAPÓN

Mi aventura por las tierras del Sol Naciente

Por Isabel Fernández

Después de veintidós años casada con un japonés y de toda una vida suspirando por conocer el “lejano Oriente”, inicié mi viaje a Japón acompañada del menor de mis hijos, de 15 años, y sin saber más japonés que: “Ohayo gozaimasu” (buenos días), “Konichi wa” (¿cómo está Vd.?), “Jarajeta” (tengo hambre), “Doomo arigato” (muchas gracias), “Sayonara” (adiós) “Jamatane” (¡hasta luego!). Allí me esperaba mi suegra, que hablaba tanto español como yo japonés.

Vía París, volamos a Osaka, donde tuvimos que hacer transbordo hasta Fukuoka, el aeropuerto más cercano a la ciudad de Shimonoseki, donde residía mi suegra. (Fue toda una odisea no perderse en el aeropuerto de Osaka donde, por supuesto, todos los letreros estaban escritos en japonés,) pero, con habilidad y mediante el idioma universal de los signos, conseguimos llegar a nuestro destino.

Shimonoseki se encuentra al oeste de la isla mayor, Honshu, y a mitad de camino entre Nagasaki e Hiroshima. Es una ciudad moderna, semejante a Vigo, con su ría y un gran puente cruzándola. A pocos kilómetros, Yamaguchi nos ofrece lugares como la pagoda del templo Rurikoujū, construida en 1442 y considerada una de las más hermosas del Japón, que se yergue sobre una colina cubierta de cerezos y nos transporta a la época de los señores feudales. En la misma región, visitamos las cuevas de Akiyoshi, más de 300 cuevas situadas bajo una hermosa planicie que, según la época del año, se cubre de distintas flores o nieve y cambia totalmente de apariencia. Estas cuevas se formaron durante el Paleolítico y son las más largas de Asia, conservan una gran riqueza de fósiles marinos y de animales, además de ríos y cascadas interiores que, con la acertada iluminación y la música de fondo, crean un ambiente mágico y surrealista.

Nuestra siguiente excursión por la zona fue a las montañas Asó, donde se concentran infinidad de cráteres volcánicos, el mayor de ellos, en erupción. Han construido un paseo protegido con barandillas de madera que bordea todo el volcán y permite asomarse al cráter y, cuando nosotros llegamos, estaba lleno de turistas y escolares (por todas partes nos encontrábamos con grupos de estudiantes con uniforme de marinero). Nos disponíamos a iniciar nuestro recorrido cuando una sirena advirtió que el volcán estaba soltando gases tóxicos y, para

nuestro asombro, en pocos minutos la zona quedó totalmente despejada. Mi suegra, su hermano y su mujer, que eran nuestros anfitriones, alquilaron un helicóptero para que pudiésemos sobrevolar la zona y hacer fotos del volcán ¡Fue espectacular! Durante nuestra estancia en Shimonoseki, vivimos en el apartamento de mi suegra, grande para lo que es habitual, en una torre de 20 pisos. Constaba de cocina, incorporada a un salón de tamaño razonable, y dos pequeñas habitaciones, una para dormitorio y otra para la oración (totalmente vacía, con una hornacina en la que había imágenes representativas de los dioses, varios cojines en el suelo y las paredes adornadas con letreros de escritura antigua que contenían proverbios o máximas de algún erudito). El WC, separado de la zona de baño, fue nuestra primera sorpresa, pues su cubierta siempre estaba caliente y, a la derecha, tenía dos botones que, al pulsarlos, hacía salir un chorro de agua caliente en una u otra dirección, y un tercer botón para el secado por aire. ¡Hilarante! El baño también era curioso: supongo que, por razones de espacio, no tenían las bañeras típicas, sino una especie de pilón con una tapa de madera que se mantenía siempre lleno de agua caliente. Sobre una tarima de madera con un banco, se procedía a enjabonarse vigorosamente con una manopla y con un cazo se iba cogiendo agua del pilón para enjuagarse; también se utilizaba una pequeña manguera como ducha. Las casas japonesas tienen muy pocos muebles y todas las habitaciones están cubiertas por tatamis (esterillas de paja de arroz trenzada); se duerme sobre un futón (colchón japonés) que se

recoge por las mañanas y se guarda en el armario. A la entrada de cada casa, siempre hay un



Kioto. Palacio Imperial

下及び現在の皇居を取りまくお濠の地域
公園「皇居外苑」として一般に開放さ
四年からは北の丸地域が加えられ

mueble para dejar los zapatos y cambiarlos por zapatillas.

Una de las noches, mi suegra organizó una cena en un restaurante para presentarnos a sus mejores amigos. El restaurante constaba de varios comedores privados, separados por paredes de papel y madera, con una gran mesa baja en el centro y rodeada de cojines sobre los que los japoneses adoptaron la postura típica (de rodillas, sentados sobre los talones) que, para los occidentales, es una verdadera tortura, por lo cual, a los “gaijin” (extranjeros) nos permitieron sentarnos sobre el cojín y estirar las piernas por debajo de la mesa (los zapatos, por supuesto, se quedaron a la entrada). La cena consistió en verduras diversas y carne cortada muy fina, todo ello braseado en una

plancha que ocupaba el centro de la mesa. Antes de comenzar, con las manos unidas como para el rezo y la cabeza inclinada, se dice “Itadokimasu” que viene a ser nuestro “Buen provecho” y, al finalizar, se agradece al propietario con otra frase que significa que hemos comido bien y que volveremos ¡Son muy ceremoniosos!

A lo largo de la cena, llamó mi atención la curiosidad de los japoneses, quienes, sin rubor, nos hacían las preguntas más indiscretas y no dudaban en “cotillear” sobre nosotros ante nuestras propias narices (es una de las características de este pueblo que, quizás por vivir en islas, manifiestan un cierto “provincianismo”). Al despedirnos, los amigos de mi suegra nos ofrecieron unos sobres adornados con preciosas figuras en papel de colores (son verdaderos artistas de la papiroflexia) que, para nuestro asombro y bochorno ¡contenían dinero! (una de las muchas diferencias culturales; para ellos, es una costumbre normal y, para nosotros, es de mal gusto).

Al día siguiente, acompañados por mi suegra, tomamos el Serinkasen (el AVE japonés) con destino a Kioto, la capital que representa el alma misma de Japón, en la que se encuentran los templos y santuarios más antiguos del país. Allí nos alojamos en un gran hotel de estilo occidental y nos dispusimos a recorrer la milenaria ciudad. Visitamos el Palacio Imperial, en el corazón de un extraordinario jardín; el Pabellón de Oro, con su tejado dorado hecho con oro fino, de belleza indescriptible; el Templo de Roan ji, con el jardín zen que dicen es el más perfecto que existe, aunque su belleza, para nosotros, es bastante incomprendible, el Templo de Daikaku ji, cuyo jardín es uno de los más antiguos de Japón y la Villa Katsura, constituida por varios pabellones, cada uno de ellos con una función particular: desde uno, el emperador admiraba las flores del jardín, desde otro, contemplaba la luna ... Es una de las joyas del patrimonio japonés.

Los jardines japoneses son bellísimos, reproducen un paisaje natural, no son simétricos y no se planta ninguna flor (pero sí arbustos floridos como azaleas, rododendros, etc.); los árboles se podan cuidadosamente y los lagos tienen un papel muy importante en su diseño. ¡Su belleza sobrecoge! En el momento de nuestra visita, los cerezos, omnipresentes, estaban en plena floración y eran como una explosión de color que iba del blanco al rosa más intenso. ¡Kioto me pareció uno de los lugares más hermosos que había visto!

A continuación, visitamos la ciudad de Kobe, conocida mundialmente por el fuerte terremoto que hacía solamente cinco años la había destruido en su totalidad. ¡Sólo tardaron un año en reconstruirla!

Nuestro siguiente destino fue Osaka, la segunda ciudad de Japón, de gran importancia económica. Lo que más nos impactó de esta ciudad fue ver la cantidad de gente que se movía apresuradamente en todas las direcciones. En uno de los subterráneos del metro, auténticos centros comerciales bajo tierra, quedamos atónitos viendo la masa humana que bajaba por una de las anchas escalinatas. Lo curioso es que, a pesar del gran número de transeúntes que existen por todas partes, nadie se



Kioto, uno de los hermosos jardines que rodean a los templos

tropieza, pues guardan escrupulosamente su izquierda (circulan como los ingleses). En los andenes del metro también fuimos testigo de otra muestra de su increíble disciplina: al borde del andén hay pintadas unas marcas que indican, exactamente, el lugar donde se abrirá la puerta de cada vagón al detenerse el tren y, en cada una de estas marcas, los japoneses forman unas colas perfectamente rectas.

Por último, nos dirigimos a Tokio, la megápolis más grande del mundo en la que, en medio de la superindustrialización, los japoneses han sabido conservar algunos remansos de tradición y son capaces de pasar, con la mayor naturalidad, del traje de chaqueta al kimono y de la ceremonia del té al ordenador.

Llegamos a la ciudad al atardecer, cuando las luces de neón empezaban a encenderse, y nos sentimos abrumados por la



Kioto. Hermoso Pabellón de Oro reflejado en las aguas del estanque que lo rodea

increíble maraña de autopistas y puentes, edificios de todos los colores y formas, entre los que se podía encontrar los diseños más vanguardistas compitiendo con otros más sobrios y tradicionales. Los letreros comerciales anunciando todas las marcas conocidas se sumaban a la espectacular iluminación de los edificios produciendo una borrachera de color ante nuestros ojos ¡Mi hijo quedó totalmente hechizado!

Es una ciudad en perpetuo movimiento y llena de contrastes en la que no hay un centro, como es habitual, sino varios: Asakura, la ciudad baja, con construcciones de madera y estrechas callejuelas alberga las tiendas tradicionales; Shinjuku, por el contrario, es el Tokio del año 2000, pleno de luces de neón blancas, rojas, verdes ... e ideogramas que se iluminan y apagan al ritmo de música disco, a él se dirigen los encorbatados “yuppies” después del trabajo, para emborracharse en los numerosos y pequeños bares o asistir a algún espectáculo alucinante, es también el centro de los grandes almacenes y allí se encuentra el Ayuntamiento de Tokio, una soberbia y moderna edificación construida íntegramente ¡en piedra de Porriño!; Ginza y Roppongi son los barrios más caros de Tokio y en ellos se encuentran las mejores tiendas de perfumes, moda, restaurantes, etc. El nivel de vida de Japón es alto, prohibitivo para los turistas. Existen calles enteras dedicadas a la electrónica en las que se pueden encontrar, desde las piezas más insignificantes y variadas (tornillos tuercas, etc.), hasta los ordenadores y cámaras más sofisticados. Mi hijo lo contemplaba todo embelesado; para sus ojos adolescentes ¡aquello era el paraíso!

En uno de nuestros paseos por la ciudad, entramos a cenar en uno de los muchos bares de tapas y, además de comer un sinfín de variedades exóticas, pasamos un rato divertido. Son pequeños, con una barra oval en el centro; los cocineros, situados en el interior del oval, van colocando los distintos platos sobre una parte giratoria de la barra. Tu te sientas y eliges el plato que más te apetezca entre los que van pasando. A la hora de



Tokio. Las calles están siempre llenas de gente, tanto de día como de noche

pagar, calculan la cuenta por el número de platos vacíos que has ido acumulando; éstos tienen un precio según su tamaño y color.

Habría muchas más cosas curiosas que contar pero, por limitación de espacio, me debo medir. No obstante, quiero mencionar una de las situaciones más bochornosas que viví en



Tokio. Entrada a uno de los Templos

Tokio: la tarde que, junto a mi suegra, su sobrina y el marido de ésta, pasamos en el Sento, baños públicos a los que los japoneses son muy aficionados y donde acuden regularmente para relajarse. Son como los actuales balnearios, con piscinas de agua ¡excesivamente caliente! (de 45° a 50°), con chorros y burbujas de distintos tipos. Antes de entrar en las piscinas, hay que seguir un ritual de enjabonado y frotado con el guante de crin correspondiente, que se repite varias veces. La única diferencia es que, aquí, la gente se pasea por todas las instalaciones ¡totalmente desnuda! Eso sí, las mujeres a un lado y los hombres a otro. Entre el frotado y el calor del agua, yo parecía un camarón cocido y, por supuesto, todas las japonesas presentes me observaron con descaro de arriba abajo, “sin cortarse un pelo”.

No podía faltar una excursión al Monte Fuji, símbolo de Japón, al que subimos en coche todo lo que pudimos, hasta llegar al refugio de esquiadores al pie de la cumbre de nieves perpetuas. Me parecía increíble encontrarme en un lugar tan quimérico, visto en innumerables películas y reportajes y con el que tantas veces había soñado.

Este viaje fue una experiencia inolvidable por el encuentro con una cultura tan antigua y, a la vez, tan moderna y enriquecedora, por lo mucho que aprendimos sobre un pueblo con un ahínco y fuerza de voluntad admirables.



Sobrevolando el cráter de un volcán en los montes Asô

LA VIDA en el Agua



Conocido arroaz

Por Tomás de Novoa

En aquellos tiempos en que todavía abundaban las truchas en nuestros ríos, viniendo de regreso con las cestas bien surtidas, a mi amigo y compañero Bretaña no se le ocurrió mejor idea que dispararme: “Si a ti te gusta la pesca ¿Como es posible que estés haciendo una colección temática sobre ferrocarriles y no sobre peces?”. Mas tarde me lo pensé y me dije: “Para cuatro sellos de peces que puede haber en Europa, la cosa es fácil “. No sabía en donde me había metido.

Comencé mi primera colección “peces” y todo iba sobre ruedas hasta que un “avisado” amigo me soltó : “oye, que una ballena es un mamífero y no un pez”.

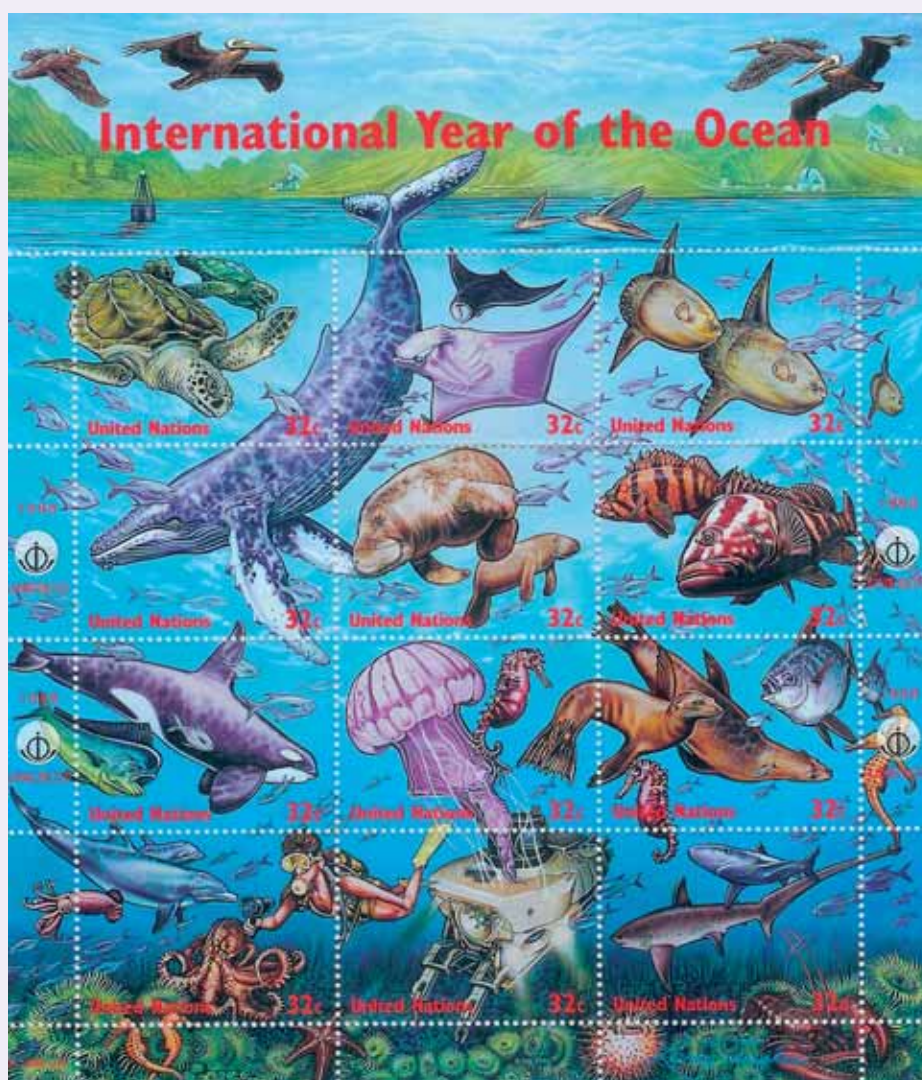
Repuesto del susto, la colección se tituló “La Vida en el agua” y todo fue muy bien.

La colección creció y creció, se presentó a varios concursos con bastante buena suerte, me la pidieron para exposiciones y todo marchó perfectamente. Había peces, mamíferos, crustáceos, moluscos y toda la serie de “bichitos” que moran en las aguas. Como siempre apareció un “simpático” que me espetó: “Las plantas también son vida y yo aquí no veo ni una sola”.

¡A volver a empezar. !

Con todo esto quiero llegar a la conclusión de que [una colección filatélica](#)

ca temática es algo vivo, crece y crece sin parar al tiempo que va evolucionando y haciéndonos ampliar el conocimiento de un tema que elegimos no al azar si no porque nos gusta.





*Carta prefilatélica con marca de Redondela en la que se puede ver la concha de vieira.
Pago de Porteo= 15*

No quiero con esto influir en la forma de pensar de cualquier coleccionista de filatelia ya que siempre opiné que cada uno de nosotros tiene una forma de pensar y las posibilidades de desarrollar una idea son infinitas dando por supuesto que para cada uno de nosotros nuestra colección será la mejor, aunque la del vecino sea a costa de una gran inversión o haya alcanzado grandes premios en exposiciones competitivas.



Trucha

Dicho todo esto, ahora me centraré un poco en mi colección y cuales son, desde mi punto de vista, los pasos previos que deben darse para hacerse con una.

En primer lugar, decidí montar una colección temática y para que me fuese lo mejor posible, busque las normas y reglamentos que existen a la vez que visité alguna que otra exposición para aprender de los mas veteranos y de paso que iba aprendiendo buscaba piezas que trata de clasificar de acuerdo con aquella incipiente colección sobre un tema que me gustaba..

*La Centolla (maia squinado).
Maia la mas bella de las pleyades y squinado, del provenzal y referente a sus fuertes espinas*

El siguiente paso fue elaborar un resumen de lo que quería hacer, elaborando un guión (algo así como un índice de un libro que empezaba a escribir).

Traté de planificar la colección de tal forma que aunque en un principio era para mi placer personal, en un futuro y en caso de tener el capricho pudiera presentar a exposición competitiva una parte, como así acabé haciendo.

Antes de elaborar cada página confeccioné varios borradores hasta que quedaba satisfecho, aunque la experiencia después me demostró que el trabajo en una exposición filatélica nunca llegará a estar perfecto. Todavía quedo hoy sorprendido cuando participo en una competición y **no hace falta que nadie me indique los defectos ya que cada coleccionista es el juez mas duro con su colección**, aunque debemos de estar abiertos a

todas la ideas y escuchar humildemente cualquier sugerencia venga de donde venga, después ya la aplicaremos o no.



*El buey
(cancer pagurus),
por su nombre científico
como su especie equivale a
cangrejo*



Este sello contiene un error, ya que el dibujo que representa no se ajusta a la realidad zoológica. Contrariamente a sus parientes próximos, la aleta caudal del bacalao tiene un borde recto y no hendido

A partir de aquí la colección ya está en marcha y todo depende de nosotros y de nuestro gusto. Ahora a buscar material en un lado y en otro para llevar a buen término una idea.



Un conocido miembro de esta familia es el marrajo (Isurus oxyrinchus), que vive en el Mediterráneo y regiones cálidas del Atlántico



El percebe, del latín "pollex"= pulgar y cornucopia = cuerno de la abundancia



Babosa



Esponja



Murex (de el se extrae la púrpura)



Sardina



RUTA FRAGA DO EUME

*Por Tato Barbeito
Fotos Arturo Lago*



El pasado día 11 de Junio, con un total de 55 senderistas de zonas como Arbo, Tuy, As Lagoas (Orense), Cedeira, Pontedeume y el resto de la zona de Vigo, emprendimos ruta hacia Pontedeume (Coruña).

El sendero lo hicimos en medio de la espesura de la arboleda, sin ver el sol (no había), caminamos al lado del Río Eume. La ruta prácticamente llana, con algún repecho con dificultad media, pero todos los solventaron con alegría y buen humor. Recorrimos

11.400 metros y a las 14:30 horas concluimos la marcha. A las 15:00 horas el almuerzo, para reponer las fuerzas, en mesas imperiales de 10 personas. Aunque no era una boda, por la alegría que había entre los comensales, si lo parecía. La próxima salida, para septiembre, en un lindo pueblo de la provincia de Orense. Os esperamos



... 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



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

Por Luis Martínez Salgado

Fotos Jose Docampo Otero



Ponte de Lima, (Portugal)

No hay duda que el tema excursiones sigue manteniendo lugar de primacía en las actividades de la Asociación debido principalmente a la aceptación que las mismas tienen porque rara es la ocasión donde no se cubren en su totalidad las plazas previstas. La acertada elección de las mismas, su cuidada organización y sus precios son factores importantes para que muchos jubilados aprovechen ahora lo que no hicieron en sus tiempos mozos.

VISITA AL SUR DE LA PROVINCIA DE ORENSE Y NORTE DE PORTUGAL

La primera de las excursiones tuvo su desarrollo por lugares que podríamos catalogar como rurales donde se pudo admirar la zona monumental de Celanova y estar presentes en la importante feria que celebra todos los jueves esta villa. Luego Entrimo, donde se repusieron fuerzas con un completo almuerzo y por la tarde visita al castillo de Lindoso y otras dos pequeñas y a la par encantadoras poblaciones como Ponte da Barca y Ponte de Lima, todo ello por 18 euros.

ROMERIA DE “LOS MILAGROS”

Esta segunda excursión tuvo como destino un lugar muy popular y se organizó atendiendo la amable invitación de nuestros compañeros de Asociación de la Delegación de Orense. Allí en el Monte Medo (Baños de Molgas) en el famoso Santuario de los Milagros se asistió a la Santa Misa oficiada por el padre José González, compañero jubilado de Orense, que fue cantada y amenizada por “Os Roquiños” de Celanova.

EXCURSION DE TRES DIAS A PORTUGAL

Podemos considerarla como completa por los lugares visitados. Primera etapa ha sido Coimbra, con una breve visita por la ciudad para continuar luego a Lisboa donde los expedicionarios fueron alojados en un hotel de cinco estrellas. La primera noche en la capital portuguesa fue bien aprovechada por estos, pese a tener que madrugar al día siguiente porque en el programa figuraban visitas al Monasterio de los Jerónimos, Torre de Belén, Museo de la Marina, Catedral, Castillo de San Jorge, Puente 25 de abril, etc. El tercer y último día del viaje recorrieron lugares y poblaciones de gran valor turístico como Estoril, Cascais y Cintra.

CONFERENCIA

Esta se celebró en el Centro Cultural Caixanova el 2 del pasado junio estando a cargo de doña Silvia Isabel Díez, arquitecta U.B.A., que desarrolló un tema sumamente de

actualidad como es el de “Arquitectura para la salud. Adaptación de viviendas para la tercera edad y personas con limitaciones físicas”. Fue presentada por el presidente de la Asociación Carlos Rey.



Lisboa. Jerónimos, Junio 2005



Capilla de San Miguel. Monasterio de San Salvador. Celanova (Ourense)

Los taninos

Por Miguel Briones

Los taninos son sustancias fenólicas que forman parte del *extracto*¹ de un vino y que proporcionan color y sensaciones sápidas.

En cuanto al color, los taninos son los responsables de las tonalidades amarillentas presentes en todos los vinos que, por acumulación, se convierten en rojizas. Al contrario de otras sustancias llamadas “antocianos”, causantes del color violáceo de los vinos jóvenes y que decaen hasta anularse hacia los cinco años, los taninos resultan mucho más estables y evolucionan en la crianza hacia el rojo teja. Por lo tanto, en un vino de mucho color y todavía joven, lo que predomina son los “antocianos” que, junto a los taninos, dan el color rojo característico. Con el tiempo, el componente violáceo va decayendo y el tanino toma protagonismo y el color del vino gira hacia el rojo rubí con tonalidades teja.



Por lo que respecta al sabor y al tacto, los taninos se caracterizan por ser los protagonistas del sabor amargo en los vinos. Los taninos son reactivos a las papilas que detectan el amargor, pero también a ciertas proteínas de la saliva y por eso dan una sensación de astringencia o sequedad.

Los taninos proceden de los hollejos o pieles de las uvas y de las partes leñosas del racimo. Asimismo, el contacto del vino con la madera de roble, durante los procesos de crianza, otorga al vino más tanicidad.

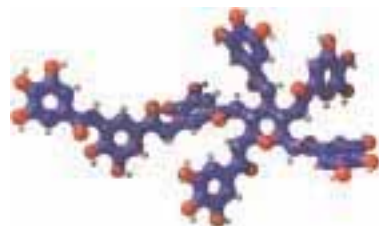
Sin embargo, no todos los taninos son iguales, ya que existen taninos que, por ser de mayor tamaño o peso molecular, aportan sensaciones de amargor y astringencia de mayor suavidad y untuosidad¹ que los de menor tamaño. Esto está estrechamente relacionado con la calidad de los taninos. Así, los taninos de buena calidad (peso molecular medio/alto) ofrecen sensaciones en boca blandas y suaves. Por el contrario, si los taninos son muy pequeños o están degradados por el tiempo, darán sensaciones ásperas y desagradables. En este

último caso, cuando es tanino es nuevo pero de bajo peso molecular, se perciben en la lengua como duros y verdes, mientras que si son viejos y deteriorados, se muestran picantes y punzantes.

Tanino de mala calidad (bajo peso molecular)		
	Nuevo	Viejo
Sensación	Duro/verde	Picante/punzante

Es muy importante, además, no confundir *astringencia* con *amargor*, ni siquiera con *aspereza*. El tanino produce amargor al sentido del gusto (al entrar en contacto con las papilas calciformes) y astringencia al sentido del tacto (al coagularse ciertos componentes de la saliva). De esta manera, nos encontramos con sensaciones que, aunque pueden ser confundidas, son de muy distinta índole. Por otro lado, la aspereza, sensación también de tipo táctil, se diferencia de la astringencia en su origen, ya que no es una sensación de sequedad motivada por la falta de humedad en la lengua e interior de la cavidad bucal, sino que consiste en la rasposidad producida por el contacto entre el tanino y las sensibles papilas de nuestra lengua. Se puede decir, por tanto, que todo tanino produce amargor y astringencia a la vez (en mayor o menor medida según su porcentaje en la composición total del extracto¹), pero que sólo son ásperos aquellos que presentan, como se ha

apuntado antes, una mala calidad principalmente relacionada con su tamaño o peso molecular y en ningún caso con su cantidad.



Otro aspecto en el que influyen los taninos es el de la longitud del vino. La longitud es percibida como el recorrido (permanencia de las sensaciones) que el vino tiene en la boca. Esta dimensión está determinada directamente por la crianza y contenido tánico del vino.



¹ Ver *El léxico del vino*.

El léxico del vino

Untuosidad

Característica de un vino fluido, oleoso, que impregna la mucosa bucal. Un vino untuoso es un vino sedoso, rico en glicerina y en materias pépticas.

Extracto

Conjunto de componentes del vino que no son volátiles. Entre los más importantes de estos componentes se encuentran los azúcares, los ácidos no volátiles, la glicerina y las sustancias fenólicas (antocianos y taninos, fundamentalmente).



El maridaje

Chocolate



El maridaje entre el sabor inequívocamente amargo del chocolate negro y los taninos (responsables del sabor amargo) del vino tinto, es un asunto difícil y delicado.

Un acompañamiento más seguro para el chocolate es un oporto joven, afrutado, sencillo pero exuberante.

La selección

Artadi Joven 2003

Uva: 85% Tempranillo; 15% Viura

Grado alcohólico: 12,5%

Crianza: vino joven de maceración carbónica

P.V.P.: 9 €



Erre Punto 2003

Uva: 90% Tempranillo; 5% Graciano; 5% Otras

Grado alcohólico: 13,5%

Crianza: vino joven de maceración carbónica

P.V.P.: 9 €



Estos son los dos mejores tintos de maceración carbónica que he probado este año. Son vinos potentes, muy frutales con aromas florales y de fruta roja fresca. A pesar de ser tintos jóvenes, la técnica de elaboración hace que sean vinos muy expresivos, carnosos y con una agradable sensación tánica.

Este tipo de vinos, al no tener crianza en madera, son excelentes para combinar con platos muy especiados.

La vid

Riesling

Esta uva, llamada Riesling del Rin o Johannisberger, está considerada, junto a la Chardonnay, una de las mejores clases de uva blanca del mundo. Su patria esta a orillas del Rin, donde las variedades de gusto refinado y maduración tardía ofrecen excelentes vinos minerales de marcado sabor afrutado. A orillas del Mosela se encuentra su zona de cultivo más importante. Su cualidad de conservar la acidez en la maduración la convierte en la variedad ideal para la selección de la vendimia tardía, la cual permite concentrar los azúcares (por pasificación, o por hielo, o por ataque de podredumbre noble), dando lugar también a excelentes versiones licorosas.



Varices de gran tamaño

QUÉ SON

Varices mayores de 5 mm. de diámetro que afectan a los troncos venosos de los miembros inferiores. Su tratamiento es obligatorio porque verdaderamente afectan a la salud.



CÓMO SE TRATAN

MICROESCLEROSIS EN DOSIS INDUCTORAS

Esta técnica permite tratar venas dilatadas sin necesidad de anestesia, cirugía, dolor ni hospitalización. Se puede aplicar en todo tipo de pacientes y no afecta al estilo de vida.



ANTES



DESPUÉS



Arañas vasculares

QUÉ SON

Pequeñas varices que causan ante todo un problema estético. Aunque en ocasiones producen sensación de pesadez y cansancio en las piernas, sobre todo por la tarde y en verano, y, otras veces, estas pequeñas varices, causan sensación de calor y quemazón local.



QUÉ SOLUCIÓN TIENEN

LÁSER DE NEODIMIO-YAG

Tienen una definitiva solución con nuestro tratamiento de esclerosis con láser de Neodimio-Yag.

ANTES



DESPUÉS



Condiciones especiales para socios de URECA

CONCURSO DIBUJO INFANTIL (1964)

Por Tato Barbeito

El pasado año 2004 se celebró el XL Aniversario del Concurso Infantil de Dibujo en Ureca. Parece el XL un número más, pero no; son cuarenta años de Concurso Infantil, por donde pasaron en los primeros veinte años 2.000 niños artistas y en los siguientes veinte años, del orden de los 4.000 niños. ¡Qué barbaridad, cuantos niños! ¿Qué harán ahora?

Tal vez, el homenaje habría que hacérselo a los directivos de Ureca por su esfuerzo y trabajo para conseguir que el concurso perdure en el tiempo. Como reunir desde el año 64 a todos los directivos sería una tarea muy laboriosa, y fotografiar juntos a todos los concursantes sería más difícil todavía, hemos optado por la solución más simple: traer a estas páginas a un par de niños que representan lo que fue esa época, (hoy señor y señora, socios de Ureca y empleados de la Entidad), para homenajear a todos los niños de Ureca desde los comienzos, allá por el año 1964.



Gloria del Río Hernández



Ellos, los niños, que representan a todos los participantes de aquel año, son Gloria del Río Hernández y Emilio García Crego.

A ellos les preguntamos: "en aquel año que dibujaste, ¿qué sensación tuviste cuando te dieron la placa? y ¿qué te parece que el concurso perdure a través de los años?"

Gloria nos dice:

"Muchos de los mejores recuerdos de mi infancia están asociados a la Caja: la entrega de los juguetes de los Reyes Magos, la fiesta de San Roque, los concursos de dibujo, etc. Eran otros tiempos, y esa

era una empresa casi "familiar". Recuerdo que la primera vez que recibí un premio me sentí muy emocionada y feliz, pues además de no esperármelo, el regalo era una placa con un precioso esmalte del Berbé de los hermanos Hernández, la cual conservo con mucho cariño".

Y añade...

Me parece estupendo que hoy en día aun se siga realizando el Concurso de Dibujo a pesar de que el número de participantes aumenta cada año y la organización del mismo es mucho más complicada. Hay que agradecer a toda la gente de Ureca que trabaja de una manera desinteresada, para que todas éstas actividades se sigan desarrollando; ellos son los que se merecen un homenaje y nuestra mayor consideración.

Emilio nos comenta:

"Se premia el esfuerzo de un niño que en el momento de recibir ese trofeo siente el cariño de un Jurado y del resto de los participantes."

Y continúa...

Con lo individualistas que nos estamos volviendo en esta sociedad, se agradece que algunos compañeros se ofrezcan desinteresadamente a mantener éstas y otras muchas actividades".



Emilio García Crego

Espero, que todos aquellos participantes del concurso se sientan representados por estos dos "niños", en este sencillo y merecido homenaje a todos y cada uno de ellos, desde estas páginas de Latexo.

Dosinda Alonso Pájaro A. Pájaro

Por Lino Álvarez e María X. Villares

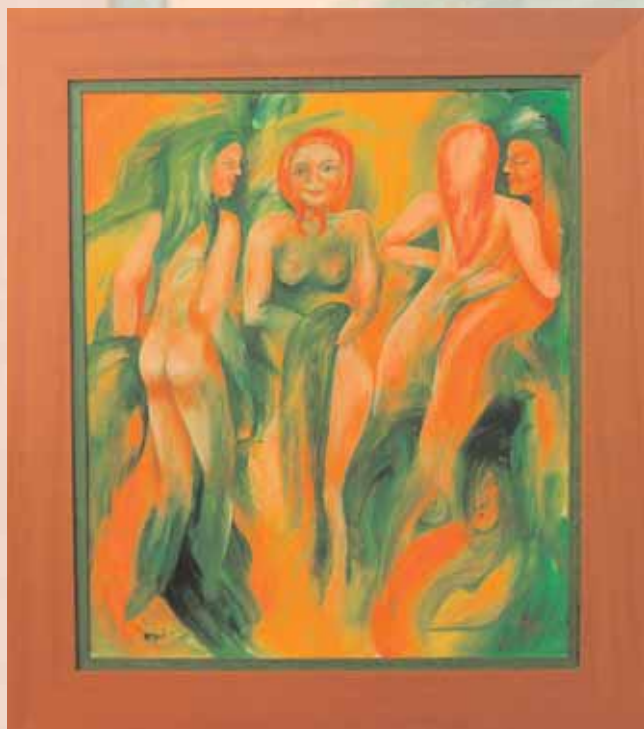


Reunión

Viaxamos neste número tan estival as terras de Bandeira, para dar a coñecer a obra de A. Pájaro, que é a muller de Manolo Viéitez destinado na actualidade na Sucursal de Vilatuxe, pero con 45 anos de antigüidade na Entidade, de sobra coñecido por moitos de nós. Pero hoxe toca falar da obra pictórica da súa dona.

Dosi é mestra en activo na escola de Merza, a parroquia das Fervenzas do Toxa, e escomenzou a pintar hai 10 anos, e a vocación debe de estar ben recoñecida polas súas compañeiras de colexio porque lle permutan clases de outras asignaturas para que Dosi se ocupe da pintura e tamén das plásticas. Os alumnos moitas veces acuden a concursos na Comarca e teñen gañados moitos premios, a profe queda tanto ou máis satisfeita que os rapaces.

No mes de Setembro Dosi fai unha exposición individual en Vigo e pareceunos que a ocasión a pintan calva para que poidamos visitar, opinar e se cadra comprar algunha das cousas que ela asina como **A. Pájaro**.



Bañistas

Entendemos que non é doado definir a pintura de autores en activo, o tempo xa se encargará de iso, pero o que sí debemos reseñar é o seguinte:

Non lle gusta copiar de nada; é polo tanto deducible que cando se pon diante dun lenzo o que pretende e que a cor, as formas, e o que representa sexa quén o ve (en Vigo diríase mirar) de percibir esa explosión de cores e de formas imprecisas pero que se notan.

Un tema recorrente na súa obra é a música, sopoño que tamén ten algo que ver que Manolo tocara o trombón de novo. Agora teño máis encangado a súa actividade política no Concello de Silleda. A Dosi góstalle saber o destino dos seus cadros, ten constancia de que unha pediatria de Vigo ten moitos dos seus na consulta, que un persoeiro relevante no mundo do deporte fíxose alomenos con un. A tenda de Vigo que lle pide obras non sempre lle conta onde foron parar, pero ela sempre pregunta.

“Non lle gusta copiar de nada; é polo tanto deducible que cando se pon diante dun lenzo o que pretende e que a cor, as formas, e o que representa sexa quén o ve”



Xogo nenos

Na tarde do mes de Agosto que a visitamos non mostrou ningún medo nen nerviosismo por como lle iría na exposición de Vigo. Cando lle preguntamos que sentiría si se dese o caso de que os visitantes lle comprásemos a meirande parte do que vai exponer, repostou moi calmadamente: “Bueno, non se pode ter todo”. É ben verdade que todo non pode ser (en ningunha faceta da vida) pero o que sí ten Dosi, e tamén Manolo, é hospita-



Celos

lidade, humanidade, e sobor de todo moita sociabilidade que no caso que nos ocupa case é sinónimo de amizade. Non debe ser casualidade que o cadro preferido de Dosi sexa Reunión. Hai outros moitos que paga a pena velos ou miralos...

Están vostedes queridos lectores todos convidados na Casa do Libro do 16 ó 30 de Setembro é ogallá lles goste tanto coma nós.



Celebración



Amor Fraternal



Músicos



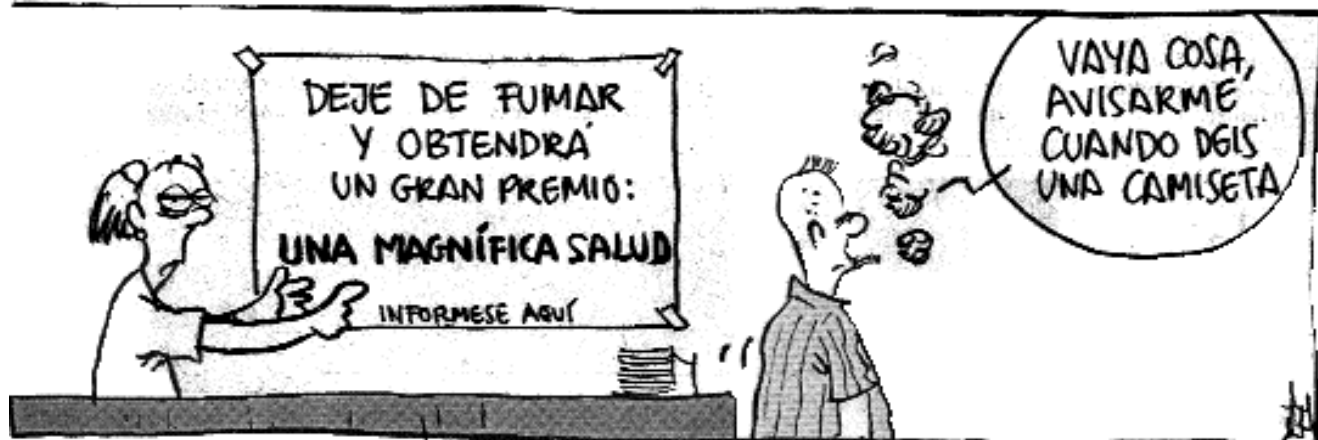
Desnudo

Selección de Exposiciones

- 1999 Casa de Cultura de Bandeira (Silleda)
- 2000 Anticuario Cadeira-Bandeira (Silleda)
- 2001 Charo Vicente (Vigo)
- 2002 Casa Cultura (Silleda)
- 2003 Charo Vicente (Vigo)
- 2003 Café Vivace (Santiago)
- 2003 Cafetería Santiago (Pontevedra)
- 2004 Casa Conde-Bandeira (Silleda)
- 2004 Turisport (Silleda)
- 2004 Feira Artes Plásticas-Renfe (Silleda)

por Aguilera

HUMOR



PARA LOS AMIGOS
DE CAIXANOVA SARDOÑA
CON CARINHO
JAGUILERA



Caser Auto

Uno de los objetivos principales de CAIXANOVA es ofrecer los mejores productos del mercado, siempre adaptado a las necesidades de nuestros clientes. Caser Auto es un seguro lleno de ventajas, con la tranquilidad de tener detrás a una compañía especialista en seguros de automóviles: CASER Seguros y la confianza de CAIXANOVA.

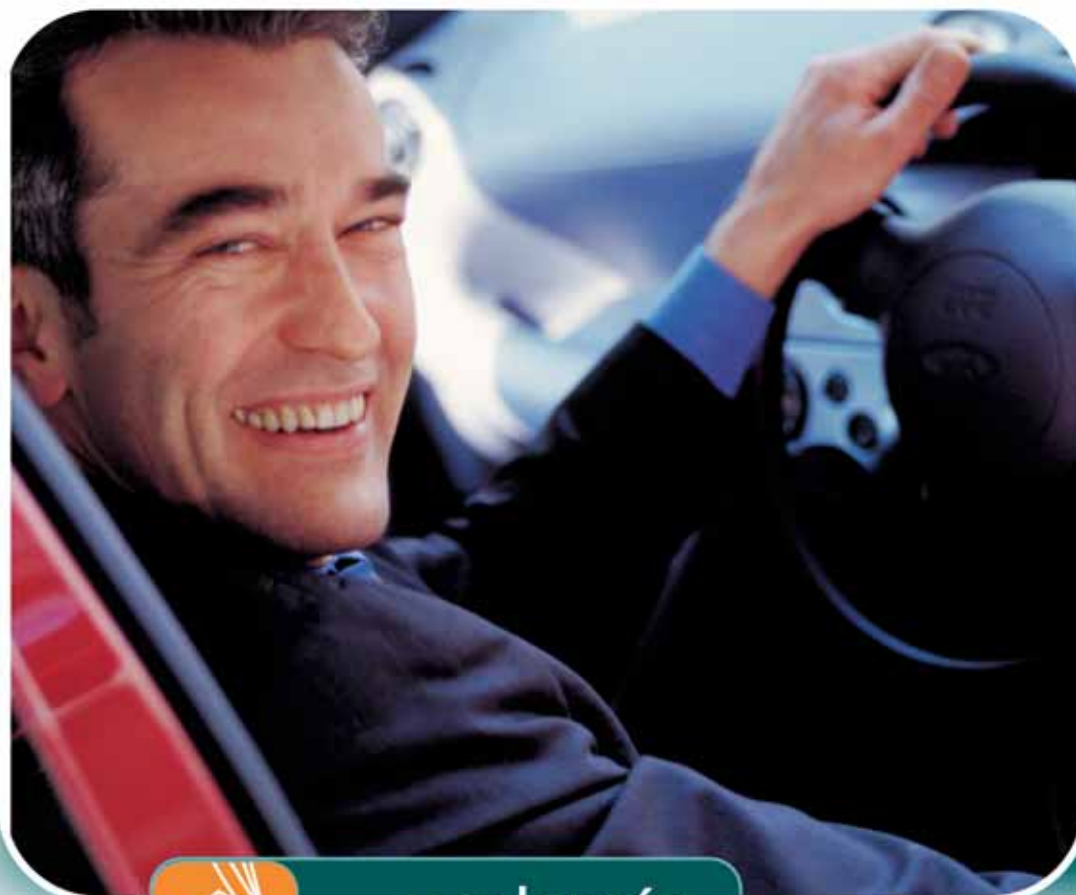


las principales características de Caser Auto:

- » **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.**

Caser Auto

Solicite su presupuesto personal



... 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.

**Contrate Caser Auto
en cualquiera de nuestras Oficinas**

caixanova



izado llamando al

900 810 126

Fotografía Digital e Internet

Por Moncho Santos

La fotografía digital está avanzando de una forma imparable en el mercado actual, tal como demuestran los datos de un reciente estudio de la compañía de análisis de mercado IDC. Este estudio indica que en el año 2006 se venderán en todo el mundo más de 97 millones de cámaras digitales, que se estima que pondrán en circulación unos 160.000 millones de fotos en formato electrónico.

Esta tecnología ha supuesto una revolución gracias a las múltiples ventajas que supone para sus usuarios, entre las que podemos destacar la comodidad que conlleva el olvidarse de los carretes y su revelado, observar de forma inmediata el resultado obtenido de nuestras “instantáneas” (lo que nos permitirá elegir entre guardarlas o eliminarlas) y, como no, su bajo precio.

Además, el formato digital nos permite retocar las fotos por nosotros mismos mejorando su calidad, como por ejemplo eliminar el efecto “ojos rojos”, modificar colores y contrastes o seleccionar parte del encuadre para obtener una fotografía sin aquellos objetos o detalles “sobrantes” que no deseamos que aparezcan.

En la práctica esto supone que no tendremos limitación alguna a la hora de “disparar”, ya que el coste de cada instantánea es casi nulo, puesto que no tendremos que asumir el coste de su revelado y, en principio, de su impresión. En cualquier momento podremos eliminar aquellas fotos que no sean de nuestro agrado y almacenar solo aquellas que queramos en el disco duro de nuestro ordenador o en CD's o DVD's, todos ellos medios de almacenamiento muy baratos.

¿Y cuál es el resultado final? Es muy frecuente que, dado lo sencillo y barato que es realizar fotos digitales y guardarlas, empecemos a acumular un gran número de

ellas “olvidadas” en el disco duro y de las que nunca hacemos copia en papel. En el mejor de los casos, utilizaremos programas para clasificar y ordenar las fotos (muchas veces vienen incluidos con la cámara digital) y en ocasiones las guardaremos en CD's o DVD's, en previsión de su posible pérdida por deterioro del disco duro.

¿Y cómo mostraremos a nuestros familiares y conocidos las fotografías del último viaje de vacaciones, de la boda, del bautizo, del concurso, de la fiesta del colegio y todos aquellos acontecimientos en los que nos hemos molestado en “documentar gráficamente de forma amplia”?

Una posible alternativa es imprimirlas en papel fotográfico. Pero, ¿imprimiremos los “cientos” de fotos que hemos sacado, con el coste que ello supondrá?

Descartando la opción anterior, otra posibilidad sería el visualizarlas en la pantalla del ordenador. Pero, ¿pondremos a todos nuestros invitados alrededor del ordenador para mostrárselas? Normalmente no sería una situación muy cómoda por la posible falta de espacio.

La mejor opción sería volcar las fotos en CD's y DVD's y visualizarlas en el reproductor DVD conectado a la televisión del salón, con nuestros invitados cómodamente dispuestos en los sofás, o proporcionarles una copia para que la puedan ver tranquilamente en su casa.

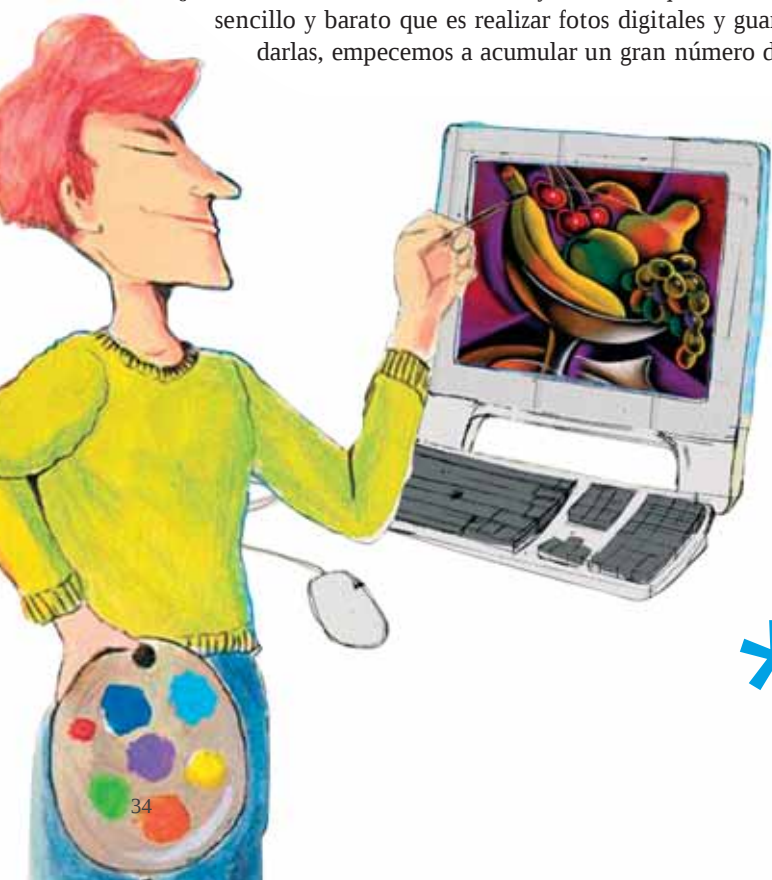
Pero todavía nos queda una alternativa más. ¡Internet!

No debemos olvidar que una de las grandes ventajas de la fotografía digital es la posibilidad de compartir las imágenes a través de Internet, que nos proporciona dos opciones.

La primera sería enviar las fotos por correo electrónico a las personas que deseamos, siempre y cuando estas tengan una dirección de correo y la conozcamos. Esta alternativa tampoco sería muy aconsejable cuando queramos enviar muchas fotos y con la calidad suficiente para que los destinatarios pudiesen imprimirlas en papel si así lo desearan, debido al gran volumen de datos a transmitir y en la muy probable posibilidad de que “colapsemos” el buzón de correo de dichos destinatarios.

La segunda opción, más aconsejable, sería “colgar” las fotos en páginas de Internet. Para facilitarnos esta labor, hay muchas páginas web (*), principalmente de “laboratorios fotográficos virtuales”, que nos proporcionan herramientas online para organizar nuestras fotos confeccionando de forma sencilla nuestros

Caixanova, a través del programa Novaxove (www.novaxove.com), ofrece un conjunto de productos y servicios, tanto financieros como no financieros, diseñados específicamente para jóvenes entre 16 y 26 años. Entre ellos, ofrece un espacio web ilimitado para álbumes de fotos.



álbumes digitales y publicarlos en Internet, bien de acceso público o privado, permitiéndonos gestionar las claves necesarias para que solo accedan a los mismos nuestros invitados, de forma que podamos compartir con ellos aquellos momentos tan especiales. Otra de las funcionalidades de estos sitios web es la posibilidad de encargar online la impresión en papel fotográfico de alta calidad de aquellas fotos que deseamos. Una vez que las copias estén listas podremos recibirlas en el local seleccionado (cuando el “laboratorio virtual” tenga asociada una red de distribución física) y pagarlos utilizando los medios de pago habituales, o bien recibirlas en nuestro domicilio, añadiendo al coste los gastos de envío correspondientes.

Tendremos que ajustar la resolución de las fotos según el objetivo que nos planteemos para ellas. Si solo deseamos publicarlas en Internet para que nosotros mismos o cualquiera de nuestros invitados puedan visualizarlas en el ordenador, necesitaremos una resolución muy inferior que si nuestro propósito es permitir enviar dichas fotos a laboratorios fotográficos para su impresión en buena calidad.

En cualquier caso, sería conveniente tomar las fotografías a la máxima resolución permitida por la cámara, ya que nunca se podrá mejorar una imagen que haya sido capturada a una resolución menor de la deseada. Si el destino que le vamos a dar a la foto nos aconseja una resolución menor, siempre lo podremos conseguir con cualquiera de los múltiples programas software de tratamiento de imágenes (con la cámara digital suele venir alguno).

A continuación se muestra el tamaño de imagen aconsejada por el fabricante de cámaras digitales Nikon según el uso que vayamos a hacer de las mismas:

Visualización en TV o Impresión 5x4 cm	640 x 480 pixeles	0,3 Mpíxeles
Visualización en PC o Impresión 9x7 cm	1024x768 pixeles	0,8 Mpíxeles
Impresión 14x10 cm	1600x1200 pixeles	2 Mpíxeles
Impresión 17x13 cm	2048x1536 pixeles	3 Mpíxeles
Impresión 22x16 cm	2592x1944 pixeles	5 Mpíxeles

Cuánto más pequeña es la imagen, más pequeño es también el archivo creado y por lo tanto más adecuado para enviarlo por e-mail o colgarlo en páginas web. No obstante, si se imprime a gran tamaño, las imágenes pequeñas salen toscas e irregulares. Los sitios web que proporcionan servicios de impresión online suelen disponer de herramientas que analizan cada imagen digital para establecer el tamaño máximo en el que se pueden imprimir, lo que evitará sorpresas desagradable a la hora de recibir las copias, obteniendo fotos de calidad insuficiente.

¿Y cuanto ocuparán estas imágenes?

A la hora de guardar las imágenes, éstas se comprimirán (se reducirán de tamaño) dependiendo del ajuste de calidad deseado. Cuanto más se comprime una imagen, más pequeño se hace su tamaño y más se podrán guardar en la memoria, tarjeta de memoria, CD, DVD o disco duro. Sin embargo, la imagen pierde calidad y se reducen las zonas de buena reproducibilidad de la imagen. Por ejemplo, y siguiendo con las instrucciones de Nikon, para un formato JPEG (muy habitual en este “mundillo”), podríamos tener los siguientes niveles de compresión:

Compresión Baja. La calidad de imagen es buena, adecuada para ampliaciones o impresiones de alta calidad. El tamaño del archivo se reduce hasta prácticamente 1/4 de su tamaño original.

Compresión Media. La calidad de imagen es normal, adecuada para la mayor parte de las aplicaciones. El tamaño del archivo se reduce hasta prácticamente 1/8 de su tamaño original.

Compresión Alta. La calidad de imagen es básica, adecuada para fotografías que van a ser distribuidas por e-mail o colgadas en páginas web. El tamaño del archivo se reduce hasta prácticamente 1/16 de su tamaño original.

En la tabla siguiente se indica el número aproximado de fotografías que pueden guardarse en una tarjeta de memoria de 256

Tamaño Imagen	Baja compresión	Compresión Media	Alta Compresión
2592x1944(5 Mpíxeles)	89	175	336
2048x1536(3 Mpíxeles)	142	274	512
1600x1200(2 Mpíxeles)	227	429	774
1024x768(0,8 Mpíxeles)	512	905	1469
640x480(0,3 Mpíxeles)	1088	1701	2368

Mb con diferentes modos de imagen:

Si se piensa imprimir demasiadas imágenes como para subirlas a Internet, la opción más recomendable será archivarlas en un CD y llevarlas a la tienda de fotos, sobre todo si no disponemos de una conexión a Internet que nos permita una transmisión rápida.

Direcciones útiles

Laboratorios fotográficos on-line

www.revelaonline.com
www.revelado.com
www.revelalo.com
es.magix-photos.com
www.mypixmania.com/es/es/home
www.fotoprix.es
www.sinrollos.com
fotos.ubbi.com

Compañías de fotografía

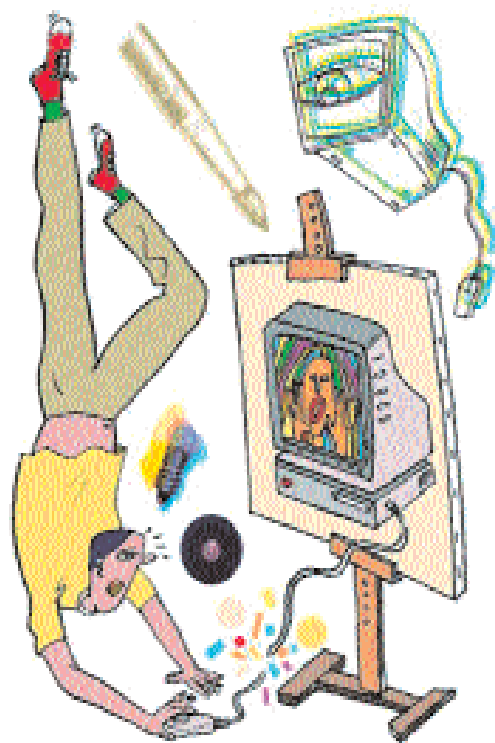
www.nikon-dpi.com
www.kodak.es
www.canon.es
www.agfa.es
www.fujifilm.es

Portales

albumdefotos.terra.es
fotos.wanadoo.es/album/
fotos.ya.com

“Revistas virtuales” de fotografía

www.nuevafotografia.com
www.quesabesde.com/camdig/noticias.asp
www.fotonostora.com
www.revista-foto.es



Convenio con el SPORTING CLUB CASINO de la Coruña

Por Emilio Borrero

Los compañeros que vivimos lejos de las instalaciones de URECA en Nigrán y La Zamorana, nos vemos compensados, gracias a los convenios que hace URECA con diversas entidades próximas a nuestras residencias.

El Sporting Club Casino de La Coruña es uno de los clubes sociales más antiguos de Galicia. Se fundó el 16 de marzo de 1890, cuando el recientemente estrenado Teatro Circo de la Marina (ya desaparecido) fué escenario de la primera reunión celebrada por un grupo conocido de coruñeses, en su afán de crear una sociedad recreativa, instructiva y deportiva. En realidad fue idea de dos entusiastas vecinos de la ciudad herculina, Mauro Rojo y Alfredo Vilar, que consiguieron reunir inicialmente a más de sesenta personas, lo que supuso el germen de lo que sería el “Sporting Club”. El primer presidente de la sociedad así constituida fue don César Suarez de Centi, al que poco después sustituyó don Ricardo Caruncho y Crosa.



Hasta tiempos relativamente recientes, el club sólo admitía como socios de número a hombres y a lo largo de estos 115 años, tuvo siempre importante presencia en la ciudad a todos los niveles. Prácticamente la totalidad de los alcaldes de la ciudad fueron socios del “Sporting Club” y el Club se convirtió en sede de las más importantes tertulias de la ciudad y en un ágora en todas las disciplinas, en la que la tolerancia y la libertad de expresión fue la nota característica. Este club centenario pasó por etapas más o menos difíciles desde el punto de vista económico pero pudo desarrollar su actividad de forma ininterrumpida y hoy en día posee un importante patrimonio inmobiliario, así como una importante pinacoteca y biblioteca.

La actividad social se desarrollaba inicialmente en locales cedidos por don José María Rodríguez Pardo a la sazón el más importante empresario de hostelería que regentaba los principales locales de la ciudad, entre ellos el famoso Café Méndez Núñez, y que donó para el Sporting espejos, muebles, aparatos de luz, mesas de billar, etc. Las actividades al aire libre se celebraban en plazas públicas de la ciudad, especialmente en la plaza de María Pita, en donde todavía no estaba construido el actual palacio municipal.

Las actividades deportivas comprendían gimnasia, esgrima, tiro al blanco, velocípedos así como actividades náuticas. Sobre este particular, el club estaba muy implicado en deportes de vela, remo, pelota y especialmente tenis, siendo el primer club gallego que organizó competiciones oficiales de tenis.



Al día de hoy, el Club dispone en propiedad de un edificio de doce plantas en pleno centro de la ciudad y de un parque de más de 108.000 metros cuadrados en el monte de la Zapateira, a menos de cinco kilómetros del centro del La Coruña.

En el edificio social de la calle Real y avenida de la Marina, se ubican las Oficinas, Aula de informática, Salón de actos, Sala de Cultura y exposiciones, peluquerías, hemeroteca y biblioteca, salas específicas de ajedrez, dominó, naipes y billares, sala de estudios, salas de acceso gratuito a internet, distintos salones para tertulias, Sala de televisión con pantalla panorámica, cafeterías, restaurante y salones para bodas y banquetes. También existe una planta destinada a los ensayos de la Coral del club y otra dedicada a la juventud y discoteca. El segundo sótano se destina a instalaciones, servicios, almacenes y talleres.

En el denominado "Parque", existe un amplio aparcamiento, siete canchas de tenis con superficie "Greenset" (superficie homologada oficialmente por la ATP) y gradas, mini frontón, escuela de tenis, varias piscinas infantiles y de chapoteo, piscina de 25 metros, piscina olímpica de 50 metros, Campos de fútbol y futbito, campo de tiro con arco, pista polideportiva, gimnasio, vestuarios, zona de juegos de mesa, parque infantil, sala de televisión, saunas, merendero, alamedas y zonas verdes, cafetería, autoservicio y restaurante con salones para bodas y banquetes. En la actualidad, se está construyendo una piscina climatizada cubierta y un SPA y se están remodelando totalmente los vestuarios existentes.

El Casino realiza también actividades fuera de las instalaciones propias del Club. Es de resaltar, entre otras, la organización de la importante **Regata Teresa Herrera de Cruceros-Gran premio Caixanova**, que durante tres días de julio se celebra y en la que

los campos de regata bordean la costa urbana de la ciudad y alrededores y puede ser observada desde el balcón privilegiado que es todo el paseo marítimo de la ciudad. Esta importante regata solo es posible gracias a la generosa colaboración de Caixanova que, desde hace años está volcada en la esponsorización de este importante evento náutico.

Además de todas estas actividades deportivas, el Casino de La Coruña es también muy activo en actividades gastronómicas, como por ejemplo: Sardiñada de San Juan en Junio, Romería Gallega (con la pulpería de Mellid) en Julio, Fiesta de los Huevos Fritos en Septiembre, Gran Mariscada Presidente en Octubre, Fiesta de Los Callos, Fiesta de la Matanza en Noviembre, etc..

Como podéis observar, este Club ofrece, para los compañeros y sus familias, que trabajamos en La Coruña y cercanías, unas instalaciones magníficas con un sinfín de actividades.



CONVENIO CON EL TALASO ATLÁNTICO

Por Elena Fernández

Foto Pedro Badía

El pasado sábado, 3 de septiembre se firmó un convenio de colaboración entre el centro Tálaso Atlántico de Baiona y URECA, por el que nuestros asociados podrán disfrutar de los múltiples servicios del hotel balneario en condiciones ventajosas.

Este acuerdo incluye descuentos durante la temporada baja en las estancias de hotel, en cualquier régimen, tratamientos a la carta, programas específicos con alojamiento, puesta en forma y la "cura oceánica", así como los servicios de restauración.

Además disfrutaremos un 10% de descuento en cualquier tratamiento suelto del Centro de Talasoterapia, salvo en el recorrido marino.

A las excepcionales instalaciones del hotel, un cuatro estrellas dotado con 70 habitaciones y una zona ajardinada de 6.000 metros cuadrados, se une un centro de talasoterapia con más de 2.000 metros cuadrados destinados a la belleza y a la salud, donde poder disfrutar de diferentes tratamientos y servicios.



Firmando el convenio Juan F. Díaz y Carlos Quintas administrador y director comercial de Tálaso Atlántico

CAMPAMENTO EN LA GRANJA KIRIKO

Por Lucía Martínez Aparicio



Llegaron las vacaciones y el verano. Para dejar tranquilos a nuestros padres nos fuimos al campamento de **EL Kiriko**. Las actividades que hicimos fueron muy divertidas y no tuvimos tiempo para aburrirnos. Se hacen muchos amigos. Conseguimos un mogollón de teléfonos y hasta direcciones de e-mail para chatear. El último día te da mucha pena despedirte de tus compañeros y no tienes ganas de volver a casa. Hicimos un montón de actividades muy diferentes. La más entretenida fue el piragüismo que fue una aventura, pues hasta casi nos perdimos. También jugamos con los burros Pelón, Catalina y Pipa. Nos hicimos amigas de las cabras y nos enseñaron como ordeñarlas.



En el invernadero plantamos tomates y lechugas. Además hicimos un espantapájaros grande que nos quedó muy gracioso. Ah! y aprendimos a hacer cestas de mimbre chulísimas para regalar a mamá. También nos enseñaron muchas canciones: “Panchito López”, “Pedro”, “Mi primo Hércules” y “Familia Sapo” fueron los mayores éxitos. Las veladas ¡superdivertidas!, sobre todo las nocturnas, como por ejemplo: la noche del terror, el furor, la noche de los indios, la búsqueda del anillo... Las instalaciones están muy bien. Hay una piscina, una huerta, el invernadero y un comedor muy grande. Las camas eran cómodas y tuvimos que hacerlas nosotras. ¡Menos mal que eran fáciles de estirar los edredones! Así que ya sabéis, si queréis pasar una semana entretenida y diferente, os recomendamos que vayáis al campamento de **EL KIRIKO**.

Cursos de Natación VERANO 2005

Por Elena Fernández
Fotos José Carlos Giraldo



Alumnos del Curso de Agosto con sus monitores

Como es habitual en los meses de verano, se desarrollan en nuestras piscinas de Nigrán y La Zamorana, los cursos de natación, con el fin de que nuestros niños aprendan a nadar o perfeccionen sus estilos en este estupendo deporte ayudados por unos pacientes profes: Arantxa, Mónica y Quique. En estas fotos podéis ver a los alumnos después de haber recibido su diploma de asistencia, una gorra de recuerdo y un “chupa” como es tradición.



Alumnos del Curso de Julio con sus monitores

URECATHLON EN NIGRÁN

Por Elena Fernández
Fotos Alberto Llanderas



¡Se acaba el verano!, muy a nuestro pesar, es lo que se nos pasa por la cabeza al oír la palabrita de marras, “URECATHLON”. Como todos sabéis es la fiesta de fin de temporada en nuestras dos sedes Nigrán y La Zamorana. Se celebró el 10 de septiembre en Nigrán en la cual disfrutamos de una buena comida “campestre”, aunque este año fuera dentro del pabellón para

evitar que la lluvia nos aguara la fiesta, un montaje estupendo de hinchables incluyendo el “toro mecánico” o el “acuático”, y la reina de las atracciones una autentica “fiesta de la espuma”. Como novedad, y gracias a nuestro proveedor de embutidos y vino RESDAMO, se sorteó a la hora del café una fantástica mini-moto, y pudimos degustar un estupendo jamón.



URECATHLON LA ZAMORANA

Por Andrés Andrade
Fotos Jose Carlos Giraldo

El pasado 17 de Septiembre, celebramos en las instalaciones de la Zamorana, la fiesta de cierre de la temporada veraniega. Podemos decir que con un éxito rotundo, climatología incluida, a pesar del viento racheado. En asistencia, tocando casi la barrera de 100 personas y viendo como cada año, se va incrementando el número de compañeros que nos visitan desde la comarca de Vigo. Y por supuesto en el menú degustado a base de "pulpo" de la Laguna de Antela, las empana-

das de Allariz, este año se presentó la empanada de ancas de ra, excelente, pero el Sr. Presidente de Ureca, Juan Díaz no se atrevió "ni a cheirlarla", buen jamón asado y todo ello regado con los buenos caldos del Ribeiro.

Con todo esto y como siempre, reinando el buen espíritu de alegría y fraternidad, os emplazamos para el próximo día 12 de Noviembre, que le haremos los honores a la "Reina Castaña".





Por Cándido del Río

Nuestra Coral ha actuado, como ya es tradicional desde hace cinco años, en la entrega de títulos a los alumnos que concluyeron el curso “BBA” de la Escuela de Negocios CAIXANOVA; solemne acto al que asistieron además el entonces Presidente de la Xunta de Galicia Don Manuel Fraga Iribarne, el Presidente del Consejo de la Entidad Don Guillermo Alonso Jáudenes, el Director General Don Julio F. Gayoso, así como el Director de la Escuela Don Eduardo García Erquiaga y claustro de profesores, la Alcaldesa de la ciudad D^a Corina Porro y otras autoridades.

Se intervino interpretando el “VENI CREATOR” al principio del acto, y a su conclusión, el Himno Académico.

Como anunciábamos en el número anterior, también intervino la Coral el 27 de Mayo pasado, dando un pequeño concierto en el homenaje que tuvo lugar en las instalaciones de Nigrán a los socios que cumplan las Bodas de Oro y Plata, así como al personal de la Entidad jubilado en el pasado año de 2004.

SUMMER HOUSE 2005

*Por Rosa Costas
Fotos Oscar Represas*

Un año más el curso intensivo de inglés Summer House, desarrollado en las instalaciones de Nigrán durante el pasado mes de julio, ha concluido con gran satisfacción por parte de organizadores, alumnos, padres y por supuesto Ureca. Este año se ha contado con la participación de más de 100 niños de edades comprendidas entre los 3 y los 14 años, organizados en grupos reducidos bajo la supervisión de un excelente profesorado nativo de varias nacionalidades.

Al igual que el año anterior, el centro de estudios organizador del curso ha sido Moving Up, que ha puesto a disposición de los alumnos un elaborado plan de aprendizaje basado en el entretenimiento y la participación, donde la comunicación oral ocupa un lugar muy importante.

En función de su edad, los niños desarrollan el idioma a través de fichas, juegos, canciones, dibujos y actividades variadas. Además,

aprovechando el buen tiempo que nos acompañó, todos disfrutaron casi diariamente de unos minutos de piscina y deportes al aire libre. Como despedida, y para demostrar las habilidades desarrolladas, los niños quisieron regalar a sus padres y familiares unos simpáticos números musicales para los cuales disfrutaron disfrutando según requería su actuación.

Al final de la velada, padres, alumnos y profesores, disfrutaron de un agradable picnic.

Debido al éxito del curso y a las peticiones de los padres, se ha elaborado una planificación durante el curso escolar como continuación de Summer House, muy interesante también para los niños que no tuvieron ocasión de asistir al curso de verano y de la que se puede obtener información en los habituales números de oficinas.

XLI CONCURSO INFANTIL DE DIBUJO DE URECA

Por Elena Fernández
Fotos José Carlos Giraldo



Nada menos que 41 años que llevamos celebrando esta gran fiesta para los niños, y sigue siendo una de las estrellas del verano. Un concurso en el que niños de 0 a 12 años, participan con gran ilusión, se divierten en los hinchables, se les invita a merendar, y para redondear el día se les deja elegir en un escaparate montado por TOY'S R US entre

más de 1.000 juguetes el que mas le gusta. ¡Que más se puede pedir! Creo que lo único que nos gustaría es seguir siendo niños, y poder participar en todas las ediciones. Quizás un año de estos tengamos que darle la posibilidad de pintar a todos los que todavía se sienten como niños, aunque sea fuera de concurso y sin juguete.



Concurso en Nigrán

TROFEO ACRECA 2004:

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MEDIA MARATON

Por Jose Manuel Fernández y Antonio Fuertes



El equipo de Ureca-Caixanova se proclamó Campeón de España 2004 en el Campeonato de España de Media Maratón. En la foto José A. Varela y Antonio Fuertes, integrantes del equipo de Caixanova.

Nuevas formas
de vida



Financiación
gratuita



C/ Sagunto, 17- 21 Vigo
Telf. 986 270 949 Fax. 986 280 922

TORNEO SOCIAL DE FÚTBOL 7

Por Jose Carlos Giraldo

Fotos Elena Fernández



De pie: Carlos, David, Diego, Fernando y Borja
Agachados: José Manuel, Iván y Miguel

CUADRO DE HONOR

1º CAPITAN TRUENO

2º ANONIMOS

3º MARKA INFORMÁTICA

4º FULEROS DEL NORTE

Durante los meses de Julio y Agosto se celebró el **Torneo de Social de Fútbol 7**, en nuestras instalaciones de Nigrán, en el que participaron 4 equipos, disputándose primero una liguilla entre los participantes, llegando a la final los equipos del Capitán Trueno y Anónimos ganando el primero por un contundente 9-2.

INTERZONAS 2005

Pontevedra Sur

C A M P E O N E S

Por Jose Manuel Fernández

A finales de junio pasado se celebró en Ureca el XXXI Torneo Interzonas Ureca-Caixanova de fútbol, que este año contó por primera vez con la participación de dos nuevos equipos, uno de los compañeros de las oficinas de Madrid y otro de la Expansión, integrados por las oficinas de fuera de Galicia sin los de Madrid. En total participaron trece equipos. Este año jugaron la Final, los equipos de Pontevedra Sur y el equipo de la Central. Al final del partido se llegó con 1-1, se pasó a la tanda de penaltis y ahí el equipo de Pontevedra-Sur estuvo más afortunado proclamándose brillante Campeón de la edición de este año.



Equipo Campeón: Pontevedra Sur



Subcampeón: Central

Después de los partidos del viernes se degustó el tradicional pulpo (exquisito como siempre), pimientos de Padrón y vino de Barrantes y este año también se pudo degustar un riquísimo jamón que fue hábilmente cortado en lonchas por alguno de los participantes mas adiestrados. Curiosamente a la vez que se jugaba la final, el Celta ascendía a Primera División.

Como todos los años el campeonato resultó un rotundo éxito tanto de participación como de organización.



Tercer Clasificado: Urbanas Pontevedra



Campeón C: Expansión



Campeón B: Pontevedra Norte



Campeón Deportividad: Lugo



Subcampeón B: Madrid



Mejor Jugador: Diego Villanueva

XVI CAMPEONATO DE ESPAÑA INTERCAJAS DE GOLF

Por Emilio Borrero

Los días 7,8 y 9 de Septiembre, en el Puerto de Santamaría, se celebró este XVI Campeonato organizado por la Hermandad de Empleados de la CAI.



Los tres días de competición se disputaron en el campo de Golf "El Puerto", un buen campo, con un recorrido de 6.400 metros, técnico, con mucho agua (8 lagos) y muchos bankers.

El equipo de URECA se organizó en tres parejas, que fueron :

PAREJAS

Calviño-Dobarro

Pucho-Valero

Carrera-Emilio

El primer día se jugó bajo la modalidad de Cuatro Bolas mejor bola *hándicap Stableford* redondeado al 75%, fue el único día que llovió en toda nuestra estancia y el campo se puso más difícil de lo normal, sobre todo los bankers.

En este día la pareja del equipo de URECA con mejor

resultado (3 arriba) fue la formada por Pepe Carrera y Emilio.

El segundo día la modalidad elegida fue *Copa Canadá*, suma de la dos tarjetas de la pareja, en este día si que lució el sol y el viento y la pareja con mejor resultado del equipo fue la formada por Calviño y Jaime Dobarro.

Ya en el último día, con más sol y viento, el campeonato se disputó en la modalidad individual y en este caso el Capitán ("el abuelo" Pucho) demostró su buen estado de forma y ganó con 5 abajo, que le llevaron a reducir su *handicap* a 9.

¡¡ENHORABUENA ABUELO!!

Con la suma de todos los días del Campeonato el equipo de URECA-CAIXANOVA quedó en un meritorio puesto 11, siendo la mejor clasificación de los campeonatos celebrados hasta la fecha.

En cuanto a individuales esta fue la clasificación final de nuestros compañeros:

CLASIFICACION CAMPEONATO DE ESPAÑA INDIVIDUAL

1ª CATEGORIA	2ª CATEGORIA
4º Pucho	12º Emilio
8º Calviño	16º Valero
13º Jaime	22º Carrera



De izquierda a derecha: Pepe Carrera, Emilio Borrero, Calviño, Pucho Veleiro, Jaime Dobarro y Valero Molares

Este año se ha subido el listón y el objetivo del año que viene es situar al equipo de Golf Ureca-CaixaNova, como mínimo, entre los 10 mejores de España.



A.R.D URECA

TEMPORADA: 2005-06



LA ESCUELA DE FÚTBOL ARD URECA-GRUPO GEO, SE PRESENTA CARGADA DE ILUSIÓN

Por Javier Lago

El pasado día 3 de Septiembre se presentó, en las instalaciones de Nigrán, la sección de fútbol de URECA Caixanova, que un año más disfruta con el patrocinio del Grupo GEO para mantener una estructura de 13 equipos, 230 niños participantes (desde categoría prebenjamín a juvenil) y 20 entrenadores.

En esta novena temporada, esperamos mantener el nivel deportivo y humano mostrado en los últimos años y que nos han consolidado como uno de los clubes de referencia en el fútbol de formación a nivel autonómico; viéndose reflejado en los éxitos alcanzados en la pasada temporada por los diferentes equipos, entre ellos destacar:

- Campeonato de Liga y ascenso a Liga Gallega Juvenil.



Juveniles: Entrenadores Sergio y Alex Villar.

- Campeonato de Liga y ascenso a Liga Gallega Cadete.



Cadete: Entrenadores Carlos Rodriguez

- Campeonato de Liga Gallega Infantil.



Infantil: Entrenadores Adrián Costas y Javier Lago

o Victoria sobre el Real Madrid CF (4-3) en el Torneo Ciudad de Lugo.

- Campeonato de Liga y ascenso a Liga Inf. Primera (Equipo B.)
- Subcampeonato de Liga Benjamín 7.



Benjamin: Entrenadores David Díaz y José Fernández.



Alevín: Entrenadores José Tizón y Alvaro Mourelle.

- Campeonato de Liga Prebenjamín de Fútbol Sala.

- Distinción al Club por el Colegio Gallego de árbitros por su Deportividad.

Al tiempo, que procuramos no perder la identidad con la que nacimos, y que se fundamenta en ofrecer a todos los asociados de Ureca la práctica del fútbol en las mejores condiciones.

Además, queremos aprovechar esta oportunidad para desear toda la suerte del mundo a nuestro exjugador **Thiago Alcántara Do Nascimento**, tras pasarlo al FC Barcelona, que en estos dos últimos años nos ha hecho disfrutar con su elegancia dentro y fuera del terreno de juego.

¡Suerte Chatarrero!.



Thiago A. de Nascimento.
Trofeo al mejor jugador de la Arousa Cup 2005

X CAMPUS DE FÚTBOL URECA-CAIXANOVA

27 Junio - 5 Julio

Por Alejandro Villar Andrade



Otro año más, para recibir el verano, Ureca se llena de tiendas de campaña, de niños, de balones... sí, es el campus de fútbol. Ya pasaron diez años desde aquel verano en el que nos juntamos un puñado de monitores y otro puñado de niños en un campo pequeño de hierba natural y durante algunos fines de semana realizábamos entrenamientos, aquella era la 1ª Edición del Campus de Fútbol de URECA.

Algunos de los niños que participaron como jugadores en aquellos primeros pasos, hoy son monitores de la Escuela de fútbol y del Campus; el campo del que hablábamos ya creció y se cubrió de hierba sintética; y el puñado de niños que participaban han pasado a ser este verano más de 140.





Como veis, las cosas han cambiado un poco. Este año se pretendía realizar tres turnos, dos de ellos en URECA y como novedad un tercero en La Zamorana (instalaciones de URECA en Orense). Esta nueva alternativa se abría, aprovechando las magnificas instalaciones, con la idea de aportar a los chicos más mayores que ya vivieron varios campus en URECA, unos horizontes nuevos con actividades distintas. Finalmente el tercer turno no se llevó a cabo (el número de niños no era suficiente), el año que viene lo intentaremos de nuevo.

Este año empezaron primero los mayores, alevines e infantiles, que estuvieron cuatro días y a continuación los benjamines y prebenjamines 3 días. A pesar de que el tiempo no acompañó demasiado, se realizaron todas las actividades previstas; se jugó a fútbol, a tenis, a ping-pong, a béisbol, fuimos a andar en piragua, se hicieron gymkhanas y carreras de orientación, hubo competiciones de scalextric y play station y como siempre al finalizar reparto de regalos, lápices, bolígrafos, libros, camisetas, balones, huchas gigantes y hasta un chándal del Villareal. Hay una serie de empresas y entidades a las que queremos agradecer enormemente su colaboración, sin ellas no podríamos realizar esta actividad de una manera tan satisfactoria.

PEREIRA
FÚTBOL
BOUSO SPORT COCA

COLA
CONCELLO DE NIGRAN
IFEVI





Balneario de Mondariz,

- un destino -

Por Amalia Gallego

El complejo termal cuenta con un balneario tradicional, el Palacio del Agua, un circuito Celta, un campo de golf de 18 hoyos y un hotel de cuatro estrellas



El Balneario de Mondariz, originario de finales del siglo XIX, está situado en el valle del río Tea, entre magníficas vistas del verde paisaje interior de Galicia, conviviendo en armonía con el paso del tiempo. Un sueño que tiene su origen en el descubrimiento de las aguas mineromedicinales de la zona y que culminó con la creación de una villa termal, que hoy por hoy es el complejo.

Formado por dos preciosos edificios de granito, dispone de 194 habitaciones, incluyendo 6 suites además de la espectacular suite del Mirador ubicada en el torreón. El complejo hotelero está reconocido como uno de los destinos turísticos más importantes de la región e incluye un campo de golf de 18 hoyos que destaca por su juego técnico que consiguen sus caídas de *greenes* y amplitud de las calle.

Además, el complejo cuenta para sus eventos profesionales con el Edificio Palacios, un moderno y completo Centro de Congresos y Convenciones con una capacidad de hasta 1.200 personas, el auditorio "Infanta Isabel" con capacidad para 300 personas, así como funcionales salas de reuniones de diferentes capacidades.

Un balneario a la carta

El Balneario de Mondariz cuenta con unas modernas instalaciones dotadas de las más avanzadas técnicas de aplicación de aguas mineromedicinales con indicación para afecciones del aparato locomotor, lesiones deportivas, disfunciones nerviosas o digestivas, estrés, adelgazamiento o simplemente para relajarse. Mención especial merece el Balneario Celta, inspirado en las antiguas saunas celtas, con un circuito de hora y media de duración que incluye diferentes baños.

Golf para los mas exigentes

Hay pocas cosas tan íntimamente asociadas a la naturaleza como el golf; a la naturaleza de los jugadores y al ámbito donde se practica.

Un verdadero privilegio donde el aire puro, la concentración, el autocontrol, el rigor y la precisión, se hacen aliados. **Balneario de Mondariz** cuenta con un campo de 18 hoyos diseñado por el técnico Álvaro Arana que se propuso crear un circuito apto para los *amateurs* del deporte, pero con la complicación suficiente para convertirse en una referencia para los profesionales. Un campo con un juego muy técnico que destaca por su amplitud de calles y su nivel de juego que todos sus usuarios califican de divertido y dinámico. Un recorrido suave y ondulado con diferentes *tees* en cada hoyo, según los distintos niveles de dificultad, incluso para adecuar el campo a la alta competición.

Además, **Balneario de Mondariz** cuenta con una Escuela de Golf cuyo objetivo prioritario es conseguir un mayor nivel de perfeccionamiento y la creación de una cantera entre los más jóvenes. Las instalaciones cuentan con un *Putting Green* y un campo de prácticas, donde los maestros adaptan las clases al horario de las personas que trabajan y quieren aprender a jugar.

Las instalaciones se completan con una Casa Club, cafetería, vestuarios, cuarto de palos y una tienda especializada.



se complementa con las preceptivas zonas de vestuarios, aseos, recepción y un amplio gimnasio. El Palacio del Agua, al igual que el actual balneario, el campo de golf y el restaurante, están abiertos tanto para los clientes de nuestro hotel como para los no alojados.

Balneario Celta, una sabiduría ancestral

Galicia es la tierra del agua y desde siempre mantiene una importante cultura termal. Unas condiciones ambientales únicas, una tierra rica en mineralización dan como fruto este verdadero fruto de la naturaleza. Agua como sinónimo de vida, como fuente y manantial de salud. Esta es la filosofía del Balneario Celta: un tratamiento estimulante. Inspirado en la sabiduría ancestral de nuestra propia corriente sanguínea, un itinerario en cuyo orden reside el equilibrio de nuestro organismo. Elimina tensiones, relaja, vivifica...

El circuito termal celta incluye:

- * Ducha efecto *peeling* para renovar la piel.
- * Baño colectivo cubierto con potentes chorros de agua en la zona que acumula mayor tensión, la espalda; y la que más sufre, la zona de los pies
- * Sauna celta, una cueva que recrea las "pedras fermosas" de la Galicia antigua. El tiempo que el cuerpo tarde en responder con sudoración es el mínimo que hay que permanecer.
- * Aplicaciones de chorro a presión, un efecto de choque, provoca la reacción orgánica deseada. La piel se tersa, los músculos se hacen elásticos.
- * Baño colectivo exterior, un baño de contrastes, frío y caliente. Inspirado en la cultura termal japonesa: cuerpo y mente en armonía.

Palacio del agua, un complejo ludico

El Palacio del Agua del **Balneario de Mondariz** se inauguró el pasado 7 de abril, conformando una nueva opción del complejo. El centro consta de tres plantas, ocupando un total de 3.000 metros cuadrados para uso termal-lúdico. En la planta baja, el elemento protagonista es la gran piscina central de 300 metros de lámina de agua con camas de agua, asientos de hidromasaje, asientos de burbujas, cuellos de cisne, túnel de chorros, pasillo contracorriente, chorros verticales, chorros de hidromasaje a distintas alturas, una gran lámina de agua en cascada y una seta de hidromasaje en el centro de la piscina que queda coronada por una gran cúpula transparente. Repartidas por la zona y a diversas alturas hay 3 minipiscinas, además de otras dos unidas a la piscina central.

En la segunda planta, están ubicadas las saunas que con una piscina de agua fría permite contrastes térmicos. La instalación consta de siete saunas a distintas temperaturas y grados de humedad relativa. Los más pequeños cuentan con un espacio propio con piscina y juegos dedicado especialmente a los niños. Completa esta planta una zona que se sitúa sobre parte de la gran piscina central y donde se sirven zumos naturales.

En el exterior, se puede disfrutar de otra pequeña piscina de agua caliente y una sauna seca al aire libre con unas magníficas vistas de la Fuente de Gándara, construida en 1908 según el diseño del arquitecto porriñés Antonio Palacios. La instalación



Tiempos muertos

Por Luis López Borines

¡ QUÉ COLMO !

- A)** ¿Cuál es el colmo del Hombre Araña?
- B)** ¿Cuál es el colmo de un dentista?
- C)** ¿Cuál es el colmo de un árbitro de fútbol?



PANZA, PANZA... ADIVINA, ADIVINANZA

- A)** Tengo lomo y no soy vaca, tengo tapa y no soy caja
¿Quién soy?
- B)** ¿Qué es aquello que mientras va secando, se va mojando?
- C)** Si hablas lo rompes ¿Qué es?



JEROGLÍFICOS

- A)** ¿Sabes cómo resuelvo los jeroglíficos?



- B)** Un escritor conversa con uno de sus lectores y dice:
“...para numerar las páginas de mi último libro se usaron 21
unos.” El lector le pregunta: “entonces..., ¿cuántas páginas
tenía?”

- C)** El farero sube por la escalera con grandes zancadas, desde la puerta hasta la plataforma donde está el foco. Si sube los escalones de tres en tres, llega justo a la plataforma sin que le sobre ni falte ningún escalón. Si sube los escalones de cinco en cinco, llega justo a la plataforma sin que le sobre ni le falte ningún escalón. Si sube los escalones de siete en siete, llega justo a la plataforma sin que le sobre ni le falte ningún escalón. La escalera del faro tiene menos de 200 escalones, pero ¿cuántos tiene?

URECA sortea una estancia de fin de semana para dos personas en el **BALNEARIO DE MONDARIZ...**

Entre los acertantes de 10 de cualquiera de los pasatiempos, y que consiste en:

- * Alojamiento y desayuno (2 noches)
- * PALACIO DEL AGUA ó BALNEARIO CELTA (a elegir)
- * Descuento 10% en resto de los Servicios del hotel

ENVÍO DE RESPUESTAS: OFICINA URECA (A/A: ELENA FDEZ.)

Por Eduardo Marzoa



A) Cuatro hombres recorren una distancia de 240 Km. en coche a una velocidad media de 100 Km./hora. El viaje dura dos horas y cuarenta minutos. Cuando sacan el equipaje, descubren que han viajado con una rueda pinchada desde el principio.

¿Por qué no lo habían advertido antes?

B) Calicles ha estrenado casa nueva, un moderno chalet. Nada más mudarse se ha dado cuenta que la única puerta del dormitorio lleva a la sala y la otra puerta de la sala es la puerta de la calle. Desde que se mudó, Calicles ha salido ya 99 veces de su dormitorio, ha salido 99 veces por la puerta de la calle. Ahora está camino de la entrada pensando,

¿Cuántas veces habré entrado en la sala?

C) Es difícil calcular en qué caerá un día de la semana de cierto año, pero en este caso sabemos que estamos hablando de un año en que Enero ha tenido cinco lunes y cinco miércoles.

¿En qué día de la semana caía ese año el 1 de Febrero?

D) Un avión cubrió la distancia que separa las ciudades de Madrid y Barcelona en una hora y tres cuartos. Sin embargo al volar de regreso recorrió esa distancia en 105 minutos.

¿Cómo se explica esto?



E) Y por último otra adivinanza muy fácil:

*En medio del campo nací
entre cadenas y lazo,
el que llora por mí
mi cuerpo hará pedazos*



EL GANADOR DE UN FIN DE SEMANA PARA DOS PERSONAS EN EL BALNEARIO DE MONDARIZ DE NUESTRA ÚLTIMA ENTREGA FUE:

JOSE RAMÓN CEREZO GARCÍA (SUCURSAL MURCIA - SOCIO Nº 445)

A) Pescado

B) A 25°Centígrados. Son equivalentes

C) Dos. Uno + Uno siempre da como resultado "2"

D) Las medias

E) Dustin Hoffman, Paul Newman, Arnold Schwarzenegger, Angelica Houston, Nastassja Kinski, Derek Jacobi, Julia Roberts, Demi Moore, Winona Ryder

RIQUEZA DE LAS RÍAS

Por Pablo Covelo

Como todos sabéis, es fácil oír hablar de la “riqueza” de las rías y nosotros lo asociamos enseguida a que hay una gran cantidad de peces, moluscos, crustáceos... pero, ¿a qué se debe? ¿Por qué aquí?

Conoceréis aquello de que “el pez grande se come al chico”. Pues eso trasladarlo a un punto de vista más global. El carnívoro grande se comerá al pequeño, éste al herbívoro, éste a los productores primarios, y éstos necesitarán nutrientes para desarrollarse. Pues aquí es donde hay que buscar el origen de la cadena. Necesitamos esos nutrientes para empezarlo todo.

En la costa atlántica gallega se produce el efecto conocido como “afloramiento”, que consiste en que las aguas superficiales son arrastradas fuera de las rías por los vientos y corrientes del norte (saliendo por el lado norte de la boca de las rías

debido al efecto de Coriolis), y su lugar lo ocupan aguas frías profundas (entrando por la costa sur de las rías), muy ricas en nutrientes, que favorecen la abundancia de fitoplancton, con los que empezará la cadena...

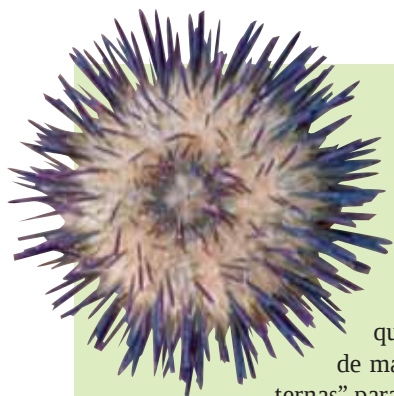
Así que no os asuste que las aguas de las rías no sean tan transparentes como las del caribe (la turbidez se debe a la carga de materia orgánica en suspensión) o que en verano haya días en que esté helada... Pensad en todo lo que ganamos a cambio.



EN RUTA

En esta ocasión nos acercaremos a Os Ancares. Sin duda, esta zona puede presumir de múltiples valores etnográficos o históricos, y muchos habréis visitado las pallozas, pero si la traemos a esta página es por su valor natural. Ciervos, corzos, rebecos, lobos y algún oso andan por sus cumbres, aunque lo que seguro que os encontraréis son multitud de vacas, sobre todo de raza asturiana. Para entrar en Os Ancares en Galicia, lo mejor es hacerlo por Becerreá (hay una salida de la autovía del noroeste). Hay multitud de rutas para hacer a pie a través de las numerosas pistas, pero una de la más sencillas y cómoda es subir al pico de Tres Bispos o ir a Cabana Vella desde el albergue o el mesón de Campa da Braña (Degrada).





- ¿Sabías que podrías decir a tus amigos que los erizos de mar usan “linternas” para comer y no quedar como un loco? Esto es porque el aparato que tienen para masticar recibe el nombre de “Linterna de Aristóteles”; está formada por unas pequeñas mandíbulas, cada una de ellas con un diente de crecimiento constante.

- ¿Sabías que el sexo de las tortugas, cocodrilos y otros reptiles no se ve determinado por la

aportación genética de los padres, sino por la temperatura de incubación



dentro del nido? Si el nido está expuesto a temperaturas más frías, habrá más machos, y si en cambio está expuesto a temperaturas más cálidas, habrá más hembras.

- ¿Sabías que el río Amazonas vierte al mar unos 120 millones de litros de agua por segundo?

- ¿Sabes por qué la almeja fina es tradicionalmente la más valorada, e incluso en algunas zonas como Arousa se conoce como “almeja sán”? Es debido a que cuando antes se realizaba el transporte de marisco en no tan buenas condiciones como hoy en día, e incluso llevaba días llegar con ella al interior del país, la

CURIOSIDADES

almeja fina era la que aguantaba más fuera del agua y llegaba en mejores condiciones al mercado, gracias a estar habituada a quedarse sin agua al vivir en el área intermareal de las playas.

- ¿Sabías que las setas, tan numerosas en otoño, son sólo una temporal y pequeña parte de lo que es realmente el hongo? En realidad el hongo está ahí presente durante todo el año en forma de micelio, formado por una maraña de hifas, ocultas bajo el suelo.



CALENDARIO NATURAL



Quien crea que con la llegada del otoño se acabaron los paseos por la playa y por el monte, no sabe lo que se pierde. Los días se hacen más cortos, pero las temperaturas se suavizan y además desaparecen las “masificaciones” estivales. En los bosques se observan algunos cambios... los árboles no sólo se tiñen de mil colores nuevos, sino que algunos llegan a su apogeo llenándose de frutos que ofrecer, como las castañas, avellanas, hayas, madroños, o el tejo con sus llamativos frutos rojos, mientras que el suelo se ve invadido de miles de hongos de todas las formas y colores. Es el momento en que el ciervo y los rebecos de nuestras montañas empiezan sus periodos de cortejo y apareamiento. Y qué decir de nuestras costas... Los vientos del sudoeste volverán a rugir, pero si nos atrevemos a dar un paseo por las playas nos encontraremos mil tesoros

arrojados por las olas, y si nos hacemos con unos prismáticos o un telescopio, disfrutaremos del espectáculo del paso de aves migratorias hacia el sur.



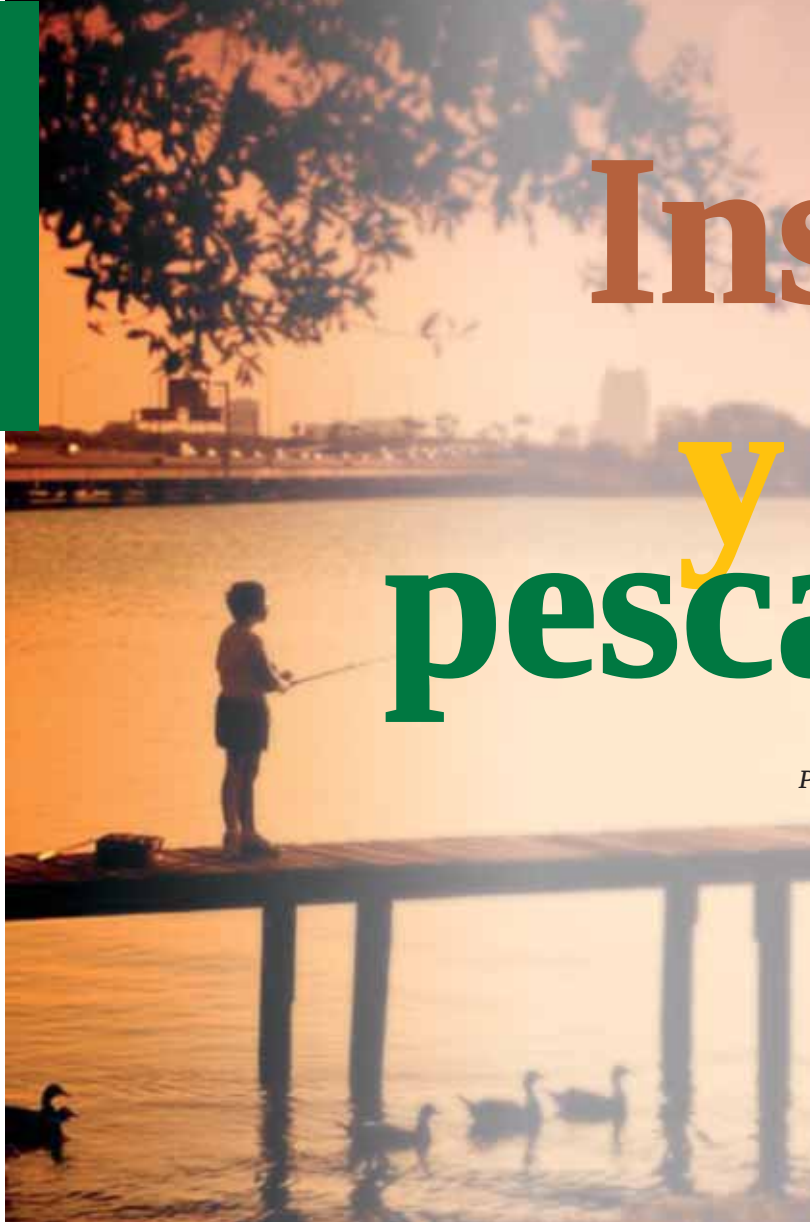
RECOMENDAMOS

En esta ocasión vamos a dejar a un lado libros y películas para echar un vistazo a la tele, que de vez en cuando también aporta cosas buenas. Aparte de los ya conocidos y, según las encuestas, “supervistos” documentales de La2 al mediodía, recomendamos 2 programas caracterizados por su temática cercana a nosotros y en el que se tratan temas de actualidad:

- “**Natureza**”, de la TVG. Todos los días a las 14:15 h. un poco antes del Telexornal mediodía. 5 minutos de lo más variado sobre la naturaleza en nuestra comunidad.
- “**El escarabajo verde**”, de La2. Un histórico con 8 años en antena, los jueves por la tarde.

Insectos, agua y pescadores

Por Manuel Iglesias



Oímos hablar del cambio climático y sin creerlo percibimos sutilmente alguno de sus cambios, pero ha sido necesario un invierno y una primavera sin lluvias para darnos cuenta de que todas las previsiones se han cumplido. Aunque Galicia continúa sin problemas inmediatos de suministro de agua (tal vez necesitemos este verano alguna que otra restricción y suministro en cisterna), no tenemos ni la mitad de problemas que otras autonomías que en el mes de abril se encuentran en alerta roja. Las razones las conocemos todos, la tierra vive un ciclo natural de calentamiento que los humanos aceleramos y que los gobiernos no saben o no quieren parar; hay que seguir produciendo a bajo coste.

No hace falta advertir que el agua es un bien común y que como tal debería cuidarse y analizarse con mayor periodicidad, pues en muchas ocasiones llega en malas condiciones a los puntos

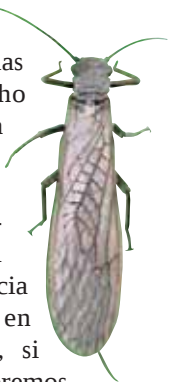
de almacenamiento o recogida. A los ríos se vierte de todo, unas veces de forma intencionada y otras de forma natural pero, al contrario que las carreteras que tienen un mínimo de conservación, por los ríos los únicos que caminan son los pescadores y ocasionalmente, y en puntos muy determinados, algún que otro caminante que tras ver la transparencia del agua respira tranquilo y piensa que todo va bien. Nunca he visto limpiar un río a una cuadrilla de conservación, se hace por obligación y bajo la presión de los ayuntamientos en zonas muy determinadas de fácil acceso, allí donde llega la vista de los visitantes, fuera de esos puntos se acumulan lavadoras, bicicletas, neumáticos y toda clase de objetos que cumplida su obligación con los humanos se abandonan donde nadie (casi nadie) los vuelve a ver. Pero aunque mala, no suele ser la peor de las contaminaciones, en muchos casos, el



peligro reside en la que no se ve o detectarla, y siempre por falta de control.

Desde el tiempo de los dinosaurios los ríos están poblados de insectos que los pescadores representamos con sedas y plumas y con los que tratamos de engañar durante el juego de la pesca a nuestras amigas las truchas. Alguno de ellos, los pertenecientes a la familia de los pérlicos, han sufrido en los últimos cincuenta años más bajas y pérdidas de terrenos que en el resto de su historia. Simplemente no aguantan la contaminación y sus colonias se encuentran situadas en puntos altos de los ríos a los que el ser humano apenas llega.

Algo más fuertes y resistentes son las efímeras y los tricópteros que viven en las partes altas y medias de los ríos, y mucho más los dípteros, que llegan a vivir en aguas contaminadas y sin apenas oxígeno. Estos tres niveles de resistencia pueden darle a un pescador el grado de pureza o contaminación del agua. Como la abundancia de una de las familias va en detrimento de las demás, si vemos muchos pérlicos sabremos que el agua es pura, pero por el contrario, si vemos un exceso de dípteros, es que el resto no puede vivir y que hay problemas. De esta forma tan natural los pescadores de caña nos convertimos en los guardianes de salud de nuestros ríos.



PLANTAS AROMÁTICAS

Por Miguel Soto Cameselle

¿Quién no se ha dejado acariciar por el suave perfume de una planta aromática alguna vez?

A veces nos las comemos, otras veces las bebemos, también las usamos para remedios, pero siempre disfrutamos con su olor.

Las plantas aromáticas juegan un importante papel en la elaboración de la comida sofisticada y del arte culinario. El poder cultivar uno mismo algunas de estas plantas proporcionará una herramienta muy útil para condimentar algunos platos y al mismo tiempo para cuidar nuestra salud.

En España no se usan mucho las plantas para condimentar. Es en Francia donde las utilizan para casi todo y en Asia y Sudamérica donde el abuso de picantes es generalizado. A veces se trata de enmascarar un alimento sin gracia o de dudosa calidad o que nos falta imaginación.

Mi opinión es que disponemos de productos frescos que no necesitan muchas especias y la llamada dieta mediterránea es sabrosa, variada y combina perfectamente frutas, verduras y otros elementos con sencillez.

Sin embargo no hay que negar que un poquito de **albahaca** en un salmorejo o unas ramitas de “néboda” y anises en las castañas cocidas, no son de despreciar. Así pues, tener a mano algunas hierbas nunca estará de más.

Tanto si optamos por cultivarlas en tierra firme como en macetas en el balcón, serán unas plantas sencillas de mantener y nos decorarán el lugar que ocupen.

Té verde

Aunque en Galicia se recolecta un llamado “té de monte”, es mejor aprovisionarse en una herboristería y olvidarse de su cultivo. El té verde contiene una de las sustancias antioxidantes más potentes que se conocen hasta la fecha.

Esta sustancia es 100 veces más efectivo que la vitamina C y 25 veces más efectivo que la vitamina E, cuando se trata de absorber los radicales libres.

El té verde, al contrario de lo que sucede con el té negro, no ha sido fermentado.

El consumo de té en nuestro país es aún más bajo que el de los restantes países europeos.

Consumir té habitualmente es una buena costumbre. Y si se sustituye el té negro, fermentado, por té verde, aún resulta más aconsejable.

En la preparación de la infusión del té verde es fundamental que la temperatura del agua oscile entre 60 y 90° C.

Albahaca (*Ocimum basilicum*)

Su cultivo es sencillo, si no nos olvidamos de regarla con regularidad, pero teniendo especial cuidado de que no quede encharcada.

En el mercado se consiguen plantas en maceta y sobres de semillas. Yo soy partidario de sembrar en interior en el mes de Marzo y pasar a tierra o maceta definitiva en Abril o Mayo. Quiere sol y luz pero ni viento, ni frío. En el caso de macetas deberéis usar tierra rica en humus.

Dicen que es efectiva para combatir al pulgón, si se sitúa entre las plantas del huerto.

La utilización más habitual es en la comida italiana, picada fina y esparcida por encima. Es el ingrediente fundamental de la salsa “pesto” que acompaña a la pasta. (Para elaborar esta salsa picar 3 ó 4 ramas de albahaca con un par de ajos y 2 puñados de nueces, poner a macerar en un litro de aceite de oliva virgen extra durante una semana y a gozar)

Para disponer de esta hierba durante el invierno, lo mejor es secarla o congelarla después de picada.

Albahaca





Romero

Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Es una planta medicinal y aromática de las más populares de los países mediterráneos. Se le atribuyen propiedades estimulantes para la circulación de la sangre. El alcohol de **romero** se utiliza en frías para aliviar golpes y dolores musculares.

Plantando una cierta cantidad de plantas pequeñas conseguimos un efecto decorativo tanto en un borde de camino, parte de una jardinera. Quiere un lugar muy soleado. Prefiere un suelo poco ácido.

Podemos optar por sembrar o preferentemente comprar plantitas en tiestos. También se reproducen por esqueje. Para el esqueje, debemos conseguir unas ramitas de unos 20 cms y enterrarlas hasta la mitad en el mes de Marzo. Después del verano las podremos trasplantar a un lugar definitivo.

Para podar y guardar las ramas esperaremos al verano, cuando esté en plena floración.

Lavanda

(*Lavandula officinalis*)

Tal vez el uso de la **lavanda** como perfume sea el más común. Ya lo usaban los romanos en sus baños. También lo usaban nuestras abuelas junto a membrillos y manzanas para perfumar armarios y cajones.

Se utiliza como loción antirreumática y como ambientador rela-

jante. Colocadas sus flores en saquitos de tela y estos debajo de la almohada ayudan a conciliar el sueño.

Para su cultivo lo mejor es comprar las plantas en un invernadero.

Son plantas rústicas que gustan del sol y no son exigentes con los cuidados. Prefiere suelos secos y calcáreos pero no soporta bien los encharcamientos.

Para nuestras tierras ácidas es preferible plantar las Lavandas híbridas que se adaptan mejor y son muy usadas en jardinería.



Lavanda

HERNÁNDEZ - ESMALTES -



PRÍNCIPE 15
TEL 43-12-79
• VIGO •

tu baño
es como
este?

te gustaría que
el baño fuese
el lugar más
suggerente de
tu casa?

entonces ven a
moreira & cía.

hasta el 15 de noviembre,
mes azul de moreira & cía,
¡increíbles descuentos de
hasta el 30% en toda la
gama de baño. Aprovéchate
y reforma tu baño!

Vigo • Vilagarcía • A Coruña • Ourense • A Guarda • Lugo • Verín • Tui • Pontevedra
Infórmate: 902 200 313 • moreira-cia.com

moreira & cía
cuartos de baño • cerámica

La Trucha

EL GUSTO
ES NUESTRO

Por Mariluz Pérez

TRUCHA AL HORNO

Ingredientes (para 4 personas):

4 truchas
Mantequilla
Sal
Estragón
1 naranja
100 cc. de nata líquida
2 yemas de huevo
Mostaza
Pimienta negra

Preparación:

Lavar y escurrir las truchas. Untar con mantequilla un trozo de papel de aluminio por la parte brillante, salar las truchas por dentro y fuera y meterlas en el papel de aluminio. Lavar la naranja en agua caliente, cortar la mitad en rodajas finas y rellenar con ellas las truchas. Doblar el papel y colocar la trucha en papillote sobre la bandeja del horno previamente calentado a 200° durante 25 o 30 minutos.

Exprimir el resto de la naranja en un cazo y unir con la nata, la yema de huevo y un poco de mostaza. Añadir el caldo que ha soltado la trucha la crema anterior y sazonar con sal y pimienta.

Poner la trucha en una fuente y echar la salsa por encima

Limpia las truchas y rociar con vinagre caliente unos minutos, para que se aclaren.

Se sacan del vinagre y se ponen a cocer en el caldo de vino, se deben poner las truchas en una rustidera donde las truchas no estén una sobre otra. Cocer las trucha tapadas durante 15 minutos. Se sacan del caldo, se les quita la piel y se colocan en una fuente cubriéndolas con una salsa que se hará con el caldo de cocer las truchas colado al que se añade un poco de nata líquida.



TRUCHAS CON ALMENDRAS Y JAMON SERRANO

Ingredientes:

4 truchas
100 gr. de jamón serrano
Almendras picadas
Aceite
Harina
Sal

Preparación:

Se abren las truchas y se le quita la espina central, se lavan y se secan.

Se salan ligeramente por fuera y se coloca en la tripa una loncha de jamón, se cierran poniéndoles un palillo en la tripa para que al freírlos no se abran.

Se pone a calentar una sartén con aceite, se pasan las truchas por harina y se fríen, al terminar de freír las trucha y en el mismo aceite retirando un poco si se considera conveniente se fríen las almendras, teniendo cuidado que no se tuesten demasiado, cuando tengan un color dorado se vierten con un poco de aceite por encima de las truchas.

TRUCHA AL VINO TINTO

Ingredientes:

4 truchas
1/2 l. de vino tinto
2 zanahorias
1 cebolla
Vinagre
2 l. de agua
100 cc de nata líquida
Lauriel
Perejil
Pimienta
Sal

Preparación:

Hacer un caldo concentrado con el agua, el vino tinto, las zanahorias y las cebollas peladas y cortadas en tiras finas, el lauriel, perejil y unos granos de pimienta.

Recomendaciones para prevenir la obesidad y el sobrepeso y mantener un buen estado nutricional en la infancia.

Por Miguel Soto Cameselle

1.- A diferencia de lo que creían nuestras abuelas, un niño obeso no es sinónimo de un niño sano ya que se puede estar gordo y mal alimentado.

2.- Durante los primeros meses de vida (0-6 meses) la leche materna a demanda es el alimento ideal para el niño, ya que le aporta en cantidades suficientes, todos los nutrientes necesarios. Esto ayuda a la prevención del sobrepeso.

3.- Enseña a tu hijo buenos hábitos alimentarios desde el mismo momento que incorpora nuevos alimentos:

* ofrécele alimentos variados y cada uno de ellos repetidas veces.

* no sobrealimentes a tu bebe.

* no añadas miel o azúcar a sus biberones y frutas.

* no añadas sal a su comida. Si lo haces que sea sal yodada.

4.- En la etapa preescolar y escolar:

* adapta su horario a la comida familiar.

* evita los “picoteos” entre horas, sobre todo si se trata de alimentos ricos en azúcares y grasas (chuches, bollería, patatas fritas,...)

* evita darle o negarle determinados alimentos como premio o castigo.

* acostúmbrale al agua como bebida, en lugar de zumos artificiales y refrescos dulces.

* proporcióname una dieta variada rica en verduras y frutas.

* fomenta el ejercicio físico regular.

* limita el tiempo que el niño pasa frente a la televisión a menos de 2 horas diarias.

* evita llevarle a sitios de comida rápida.

* a partir de los 5 años, selecciona lácteos semidesnatados, pues contienen los mismos nutrientes y menos grasa de mala calidad.

* desde el primer día de clase, acostumbra a tu hijo a tomar un buen desayuno y para media mañana, mejor un bocadillo.

5.- Utiliza buenas técnicas de cocción para toda la familia:

* cocina con poca grasa y evita las frituras.

* elige siempre la carne que no tenga grasa visible.

6.- Enseña a tus hijos a comer despacio y sin distracciones (TV, videojuegos, etc.)

7.- Toda la familia debe implicarse en la práctica de los buenos hábitos alimentarios y en el tratamiento del niño obeso, ya que éste es el marco natural para cualquier tipo de aprendizaje. Además, una alimentación sana es saludable para todos los miembros de la familia, tengas o no sobrepeso.

8.- Enseña a tu hijo a comer con moderación y variedad: un poco de cada cosa y no mucho de una sola.

Conviene realizar la comida en cinco tomas diarias.

En España, la población obesa es del 15% y tienen sobrepeso un 38%. Además, el grupo de edad con mayores problemas de sobrepeso es el de los niños de ocho a once años, al afectar al 30%, uno de los mayores índices de toda Europa.

En EE.UU., por primera vez en la historia, convive una generación de niños con una esperanza de vida inferior a la de sus padres. Por culpa de la obesidad.

Según los expertos, el principal problema de la obesidad radica en la gente joven, y se calcula que en veinte años habrá una epidemia de obesidad mórbida, mientras que el 80% de los niños obesos lo serán también de adultos.

Se estima que uno de cada 3 niños obesos padecerá diabetes.

Las causas de este problema nutricional se encuentra en la comida basura, las dietas milagrosas, el sedentarismo y la alimentación rica en grasas y azúcares.

En Galicia el porcentaje de obesos ya alcanza el 22% de la población y los que padecen sobrepeso son un 35%.

El 65% de los gallegos de entre 20 y 70 años padece sobrepeso y el 19% padece obesidad.

Para conocer si tenemos sobrepeso, existe una fórmula que lo indica. Consiste en dividir el peso en kilos por la altura (en metros) al cuadrado. Si el resultado es superior a 25, hay sobrepeso, pero si el cociente es más de 30, entonces es obesidad.

Recomendación práctica.

Es importante empezar el día con un aporte de nutrientes adecuado. En el desayuno deberemos tomar una ración de cereales (en forma de pan, que aliñaremos con aceite de oliva y opcionalmente con tomate, en forma de copos, etc.), una ración de fruta entera o su zumo natural y una ración de lácteos. Un desayuno equilibrado es muy importante para los niños, ya que incluso puede disminuir su rendimiento escolar, si esta ingesta no es adecuada.

No hay un desayuno ideal; ahora bien, el desayuno debe aportar de un 15 a un 20 % de nuestra ración calórica diaria. Debe ser concebido teniendo en cuenta la totalidad de la ingesta del día, a fin de lograr el equilibrio alimentario adecuado. También lo condicionan el ritmo del día, la hora de levantarse, que deba ir a trabajar o que esté de vacaciones.

Acostumbremos a nuestros hijos a desayunar antes de salir de casa y a que lo hagan sentados a la mesa y de forma tranquila. Asegurémonos de que los copos de cereales no contengan grasas vegetales ni hidrogenadas y si es posible que no lleven adicionados azúcares. Os aseguro que existen. Evitar, a ser posible, las galletas porque es imposible que no contengan estas nocivas grasas tan perjudiciales para nuestras arterias.

Fuentes: Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Fundación para el Fomento de la Salud.



Matemáticas curiosas

Por Gonzalo Gómez

A ¿Qué operación matemática hay que hacer para que el resultado sea "6" en todos los casos?

$$0\ 0\ 0 = 6$$

$$1\ 1\ 1 = 6$$

$$2\ 2\ 2 = 6$$

$$3\ 3\ 3 = 6$$

$$4\ 4\ 4 = 6$$

$$5\ 5\ 5 = 6$$

$$6\ 6\ 6 = 6$$

$$7\ 7\ 7 = 6$$

$$8\ 8\ 8 = 6$$

$$9\ 9\ 9 = 6$$

B ¿Qué curiosidades esconde el número

142857?

La Tierra en números

Por Nieves González de Araujo

Si pudiéramos colocar una cuerda alrededor de la Tierra a la altura del ecuador

¿Cuántos metros necesitaríamos?



Y si a continuación le aumentamos

1 metro más y volvemos a colocarla alrededor de la Tierra por el mismo lugar,

¿Cuánta holgura tendría respecto a la anterior?

(Suponiendo la Tierra una esfera, utilizando 2 decimales y reglas redondeo)

Soluciones

La Tierra en números
Radio ecuatorial: 6.378,14 Km.
Longitud cuerda: $2 \times 3,14 \times 6.378,14 = 40.054,72$
Longitud cuerda con un metro más = 40.055,72
Nuevo radio ecuatorial: $40.055,72 / 6,28 = 6.378,30$
Holgura: $6.378,30 - 6.378,14 = 16$ cm.

Que multiplicándolo por 1, 2, 3, 4, 5 6 obtendremos siempre esas mismas cifras, pero en distinto orden.

B
 $(\sqrt{9} \times \sqrt{9} - \sqrt{9}) = 6$
 $3\sqrt{8} + 3\sqrt{8} + 3\sqrt{8} = 6$
 $(7 / 7) + 7 = 6$
 $6 + 6 - 6 = 6$

A
 $(0! + 0! + 0! + 0!) = 6$
 $(1 + 1 + 1 + 1) = 6$
 $2 + 2 + 2 = 6$
 $(3 \times 3) - 3 = 6$
 $\sqrt{4} + \sqrt{4} + \sqrt{4} = 6$
 $(5 / 5) + 5 = 6$

VOLVO
OCEAN
RACE

2005-2006

GALICIA
NOVIEMBRE 2005

Volvo Ocean Race

2005-2006

Por Eduardo Marzoa

Galicia y más concretamente las Rías de Vigo y Pontevedra, serán escenario el próximo día 12 de Noviembre de 2005, de la salida de la Volvo Ocean Race, la regata oceánica más importante de las que se disputan en el mundo, y uno de los diez acontecimientos deportivos de mayor envergadura a nivel mundial. Aunque unos días antes, concretamente el 5 de Noviembre, tendrá lugar la denominada Galicia Port Race (Sanxenxo-Vigo-Baiona), donde se celebrarán seis regatas costeras, con resultados puntuables de cara a la clasificación final. La cercanía del litoral permitirá utilizar el entorno de las Rías de Pontevedra y Vigo, como grada natural y poder realizar un seguimiento en directo de la misma.

HISTORIA DE LA VOLVO OCEAN RACE

La regata se disputó por primera vez en 1973, bajo la denominación de Whitbread Round the World Race. La idea surgió de un grupo de regatistas que soñaban con poder realizar una vuelta al mundo con sus embarcaciones de competición. Una idea quizás descabellada, ya que por aquel entonces no se contaba con los medios técnicos que existen en la actualidad, ni las embarcaciones eran las mismas. Otro problema añadido era la logística y los medios económicos, ya que los puertos donde se realizarían las escalas están repartidos por los cinco continentes. Además, el desgaste de la prueba exigía una asistencia técnica notable, que no tenía nada que ver con el mero avituallamiento. Todo ello hacía que las empresas que habitualmente financiaban regatas, se echaran atrás. Después de varios intentos, los organizadores encontraron un sponsor inesperado: la marina británica. Y es que la Navy estaba muy interesada en la navegación transoceánica, como banco de pruebas para sus propios proyectos. Así la marina se ofreció a sufragar los gastos, incluso si no conseguían encontrar apoyo privado, aunque esta ayuda llegó de una compañía en el comercio naviero: la Whitbread PLC., empresa centenaria en el Reino Unido, que además aportó prestigio dándole su propio nombre. La primera edición contó con la participación de 17 yates, de los cuales llegaron a la meta 14.

A pesar de la desaparición de 3 participantes, este experimento fue considerado un éxito. En el año 1993 nació una nueva clase de embarcación, el Whitbread 60 (hoy rebautizado Volvo Ocean 60), una embarcación más rápida y segura que sus antecesores. Desde la pasada edición se estableció esta clase como la única que podía participar en la regata.



ETAPAS VOLVO OCEAN RACE 2005-2006

- 1 VIGO (España)- Ciudad del Cabo (Sur África)
- 2 Ciudad del Cabo (Sur África) - Melbourne (Australia)
- 3 Melbourne (Australia) - Wellington (Nueva Zelanda)
- 4 Wellington (Nueva Zelanda) - Rio de Janeiro (Brasil)
- 5 Rio de Janeiro (Brasil) - Baltimore (USA)
- 6 Baltimore (USA) - New York (USA)
- 7 New York (USA) - Portsmouth (Inglaterra)
- 8 Portsmouth (Inglaterra) - Rotterdam (Holanda)
- 9 Rotterdam (Holanda) - Goteborg (Suecia).

EL BARCO MOVISTAR

Pedro Campos será el manager general del equipo y patrón del barco español, el Telefónica Movistar de 21 metros de largo. El mástil se eleva más de 30 metros por encima de la cubierta y las velas desplegadas pueden llegar a cubrir tres veces la superficie de una pista de tenis. Según las previsiones, llegará a alcanzar velocidades superiores a los 35 nudos, lo que le permitirá superar las 500 millas marinas (unos 926 Km.) en un día.

DATOS Y CURIOSIDADES DE INTERÉS

- Es la primera regata bajo la denominación del patrocinador VOLVO.
- Es la primera vez que se da la salida desde un puerto no británico.
- La Volvo Ocean Race se celebra cada cuatro años.
- Se estima que tomarán parte en la salida entre 8 y 12 barcos.
- Se atravesarán 4 océanos y 9 países, durante 8 meses. La llegada final tendrá lugar en el mar Báltico a finales de Junio del 2006.
- Habrá 7 cámaras instaladas a bordo de cada uno de los barcos.
- Se retransmitirá en directo vía satélite.
- Se emitirá un sello de Correos conmemorativo de la Volvo Ocean Race.
- Se prevé una audiencia de más de mil millones de espectadores de los centenares de horas que se emitirán por televisiones de todo el mundo.
- Se calcula un impacto económico favorable para Galicia de más de 100 millones de Euros.
- La distancia que se recorre es en total unas 32.700 millas náuticas (60.560 km).
- El récord actual de distancia recorrida en 24 horas está en 484 millas marinas (Illbruck Challenge, 2002).
- El actual récord de velocidad de la Vuelta al Mundo SIN ESCALAS, es de 58 días, 9 horas, 32 minutos y 45 segundos (Cheyenne, 2004).
- La última edición fue ganada por Illbruck Challenge, uno de los tripulantes era el regatista español Joan Vila.

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...?

Y A LOS 33..... ¡MURCIA UN LUJO ES!

Por Luis López Borines

Fieles a nuestra cita anual, los de la promoción de 1972 con la única ausencia de Fonso Ballesteros, nos hemos desplazado hasta Murcia para celebrarlo junto a Moncho Cerezo que allí se encuentra desde Julio de 2003. Orgullosos de que nuestro espíritu de equipo siga tan fuerte como siempre lo hemos celebrado a lo grande. No podemos impedir que los años pasen irremediablemente, pero no permitimos que todo se lo lleve el almanaque...ni la distancia. Nos felicitamos por la idea y desde aquí agradecemos públicamente las atenciones recibidas por nuestro anfitrión Moncho, su esposa Merce, y a los desde ahora también nuestros amigos, Antonio y Juan.



De izquierda a derecha: Luis L. Borines, Paco Villar, J. Luis Pascual, Pepe Costoya y Moncho Cerezo.

Despedida de jubilación en México.

Por Juan Aguado Álvarez de Sotomayor



El pasado día 30 de Junio D. Santos Sánchez Abundis finalizó su vida laboral en la oficina de representación de Caixanova en México, entidad en la que venía trabajando desde el año 1993 que comenzó su colaboración con la entonces Caixa Ourense. Anteriormente ya había colaborado con las cajas de ahorro españolas a través de la oficina de la CECA, Confederación Española de Cajas de Ahorro, en México.

Con dicho motivo y en agradecimiento a sus fieles años de servicio, fue agasajado por el personal de la oficina de representación de Caixanova en México, en un almuerzo de despedida en el que se le desearon los mejores augurios para esta nueva etapa que inicia con su jubilación.

El Sr. Santos, como se le conoce, en el centro acompañado del delegado de la oficina de representación de Caixanova en México, Juan Aguado, su adjunto Fernando Barroso y de todo el personal de la oficina de representación de Caixanova en México, incluidas las dos últimas incorporaciones Pilar y Raquel.



Ya tengo mi clave,

*controlo mi cuenta:
saldos, movimientos,
tarjetas, recibos;
hago transferencias,
adquiere entradas...
cuando quiero y desde
donde esté.*

(soy dueña de mi tiempo)

ahora
si te das de alta en

**caja
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>

 **GALICIA 2005**
VUELTA AL MUNDO A VELA 2005-2006



caixanova 

*Consulta las bases de la promoción en tu oficina o en www.caixanova.es