



# LATEXO

AÑO 40. NÚMERO 54. PRIMAVERA 2006



*40 años...  
miles de recuerdos*



## Más que jamón ibérico

Julián Martín es una industria cárnica de gran prestigio en España. Dedicados de forma exclusiva al cerdo ibérico desde hace más de 80 años, elaboramos todos nuestros jamones y embutidos ibéricos de forma artesanal.

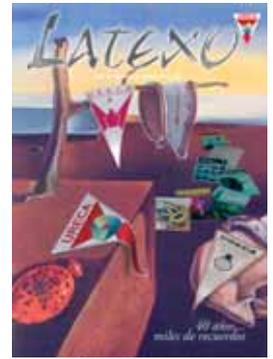
Nuestros principios son la selección rigurosa de la materia prima y la experiencia de generaciones en la fabricación.

El secreto reside en hacer las cosas con tiempo, aplicando los avances de la tecnología y esforzándonos por progresar, para poder ofrecerle cada día excelentes productos ibéricos.



*el sabor de lo bien hecho*

# 40 años haciendo Latexo... entre todos



Por Luis L. Borines

**L**ATEXO cumple ahora su cuadragésimo aniversario de existencia desde aquel 1º de Mayo de 1966 en que viera la luz de manos de nuestros compañeros José Campos como Director, Manuel Gómez, Pío Moa, Angel Cuiñas, Xoán Bernardez, Ana Crespán y Miguel Quintero como Redactores. Todos ellos y muchos más apoyaron la idea de un hombre, D. Julio Fernández Gayoso, Director-Gerente de la Institución y Presidente de URECA de entonces.

Para ser precisos, nuestra revista pretende surgir en 1963 con el título de “Alborada”, nombre ganador del concurso convocado al efecto, bajo la forma de un simple boletín de noticias exclusivamente sociales, pero por la excesiva lentitud de su trámite legal retrasa su aparición, no autorizándose aquel título primero por encontrarse ya registrado, razón por la que nace como LATEXO, segundo clasificado del concurso mencionado. La idea de esta hermosa palabra gallega que significa LATIDO, para nuestra revista es de Angel Cuiñas y Xoán Bernárdez.

Al igual que decían nuestros antecesores bajo el título “**Todos hacemos LATEXO**”: “...**tenemos que confesar que este primer número de LATEXO nos ha costado muchísimo trabajo. Hemos tenido que luchar contra reloj para conseguirlo, pero ya está en la calle...**”; a lo largo de estas cuatro décadas, el esfuerzo colectivo, preñado de generosidad e ilusiones, ha sido esencial, y gracias al cual llevamos 40 años haciendo LATEXO... entre todos. En los momentos en que ésto no se produjo así hubo inexplicables silencios, unos más largos que otros, como ya recordaba en Diciembre de 2002 parte de nuestra pequeña historia, y de la que espero hayamos aprendido la lección.

LATEXO es patrimonio común y responsabilidad colectiva. Corresponde a unos el elaborarla, y a todos, el engrandecerla; al igual que sentirnos orgullosos de nuestra revista; en primer lugar, por el gran número de personas implicadas en su realización (colaboradores, anunciantes, coordinadores, diseñadores...); en segundo lugar por la importancia y calidad de los contenidos y en tercer lugar, por el prestigio y categoría alcanzado entre las publicaciones de su género, al haber logrado que actualmente LATEXO sea un obligado referente de primer orden entre el movimiento asociativo de nuestro entorno y recreativo de las Cajas de Ahorro.

Debemos alegrarnos pues, porque entre todos seguimos haciendo posible el objetivo perseguido ya en 1966 “...**que LATEXO suponga el elemento que mantenga informados a todos los que formamos la gran familia "urequista", de todo lo que suponga interés común, ya sea social o profesional, noticia técnica, opiniones de interés y cuanto pueda contribuir al mejoramiento de nuestra relación...**”.

Pero sobre todo, debemos enorgullecernos y felicitar especialmente a nuestros hijos, que han respondido siempre a nuestra llamada, porque ellos también participan, disfrutan y viven intensamente, tanto las actividades de URECA como de nuestra revista.

Por todo ello no voy a desaprovechar esta oportunidad para deciros de corazón, **¡enhorabuena y gracias a todos por ayudarnos a seguir haciendo LATEXO!**



etapa de montaña



etapa de alta velocidade constante

**R** garante unha **velocidade constante** en internet de ata **8 megas** para empresas e **3 megas** para particulares, sen alíbaixos e coa calidade da fibra óptica

**infórmate gratis no 1445 ou en [mundo-R.com](http://mundo-R.com)**

**pura fibra** **R**



**DIRECTOR**  
Luis López Borines (Auditoría)

**SUBDIRECTORES**  
Leoncio Mourino (Comercio Exterior)  
Moncho Santos (Nuevos Proyectos)  
Pilar Alves (Hipotecas)

**COORDINADORES Y COLABORADORES**

Alberto Canle (Comarca Vigo - Oeste)  
Andrés Andrade (Celanova)  
Arturo Vilas (Centro Informática)  
Cándido del Río (Jubilado)  
Caridad Seguí (Ribadavia)  
Eduardo Barbeito (Comarca Vigo-Este)  
Eduardo Marzoa (Sardoma)  
Elena Fernández (URECA)  
Emilio Borrero (Comarca Coruña - Este)  
Grato E. Amor (O.P. - Vigo)  
Isabel Fernández (Sec. Dir. Comercial)  
J. Carlos Giraldo (Valladares)  
J. Manuel Fernández (Admón. Personal)  
Juan Díaz (Director de Negocio)  
Juan R. Arenosa (Jubilado)  
Luis Martínez Salgado (Jubilado)  
Manuel R. Ojea (Travesías)  
María X. Villares (Buenos Aires - Vigo)  
Mariluz Pérez (Organización)  
Miguel A. Soto (Marido socia)  
Miguel Briones (Control Riesgo Operacional)  
Pablo Covelo (Biólogo)  
Tomás de Novoa (Barrócas - Ourense)  
Alex Villar (Coord. Esc. Fútbol URECA)  
Ángel Moar (Comarca Ferrol-Betanzos)  
Antonio Calviño (Arbo)  
Antonio Piñeiro (Director AURIA)  
Arantxa Gómez (Hija Socia)  
Carlos A. Fernández (Camelias)  
Carlos Palleiro (Inst. Desarrollo CAIXANOVA)  
Fernando QUESADA (Humorista gráfico)  
Guillermo López (Hijo Socio)  
Jacobo Aquín (Murcia)  
Javier AGUILERA (Humorista gráfico)  
José Luis Ameneiro (Auditoría)  
Juan Carlos F. Blanco (Pizarro)  
Juan J. Díaz (París-Francia)  
Manuel Gómez (Jubilado)  
Manuel I. Barciela (Jubilado)  
Manuel Iglesias (Compensación)  
Manuel P. Villanueva (Jubilado)  
Mª Pilar Pujante (Murcia)  
Marta Astorga (Publicidad)  
Marta de Ybarra (Sec. Div. Financiera)  
Mavi Muñoz (Puerto Valencia)  
Noelia Díaz (Málaga)  
Pío Moa (Jubilado)  
Rafael G. César (Nuevos Canales)  
Rubén Martínez (Murcia)  
Silvia G. Freire (Sevilla)  
Vicente Llanderas (Jubilado)  
Victoriano Giménez (Descuento)  
Xoán Bernárdez (Jubilado)  
BALNEARIO MONDARIZ  
BROCHETA (Restaurante-Tapería-Cafetería)  
CAIXANOVA  
CALEM-BURMESTER  
CASER. SEGUROS Y REASEGUROS  
CHICOTE-Pizzeria-Trattoria  
CLÍNICA LOS ROBLES  
DICEP (Sevilla)  
ESCUELA DE NEGOCIOS CAIXANOVA  
GRÁFICAS ALFER  
HOTEL LOUXO  
IFEVI (Inst. Ferial de Vigo)  
IVÁN MORILLAS (Galería Arte)  
JOYERÍA HERNÁNDEZ  
JULIÁN MARTÍN  
KELLS COLLEGE  
MARKA-Informática (Software y Comunicaciones)  
PESCANOVA  
R. teléfono internet televisión  
RESTAURANTE "CASA CALVIÑO"  
RESTAURANTE ROCAMAR  
XACOBEO GALICIA  
X-QUATRO (Espectáculos)

**DISEÑO, MAQUETACIÓN E IMPRENTA**  
Gráficas Alfer - Tel.: 986 288 105

**EDITA**  
URECA (Unión Recreativa Empleados Caixanova)

**PRESIDENTE**  
Juan Díaz Arnau

**ADMINISTRACIÓN y PUBLICIDAD**  
Elena Fernández  
Luis López Borines

**DIRECCIÓN**  
Rúa Manuel Lemos, 124  
36370 Ramallosa-NIGRAN (PO)  
Teléfono y Fax: 986 367 860  
e-mail: revistalatexo@mundo-r.com  
ureca1@teleline.es

**PORTADA**  
por Rafael G. César

**1. EDITORIAL**  
"40 años haciendo Latexo... entre todos"  
por Luis L. Borines

**4. LOTERIA**  
por Luis L. Borines

**4-19. COLABORACIÓN**  
"Un año más"  
por Manuel P. Villanueva  
"Un paseo al atardecer"  
por Marta de Ybarra  
"El secreto de las cinco bolas"  
por Arantxa Gómez  
"Los pacientes del Dr. Nicomedes"  
por Vicente de las Llanderas  
**Dibujos de Arantxa Gómez**  
"Aproximación ao Rei Artur"  
por Xoán Bernárdez  
"O Marulo"  
por Manuel Gómez  
"Créditos solidarios"  
por Pío Moa

**20-23. CASAS RURALES**  
"El túnel del tiempo"  
por Grato E. Amor

**25-31. INVITADOS**  
"D. Alfonso Zulueta de Haz"  
por María X. Villares  
"Eloy Hernández, de la saga de los Hernández"  
por Tato Barbeito

**29. HUMOR**  
por Ángel Martínez Moar

**32-33. LA AFICIÓN DE**  
"Crónica de 1966"  
por Tomás de Novoa

**35-39. CAIXANOVAS**  
"París"  
por Juan José Díaz  
Fotos de Miguel Soto y Juan José Díaz

**41-43. PARAÍDOS CERCANOS**  
"Turismo de mochila, otra manera de viajar"  
por Alberto Canle

**45-49. TROTAMUNDOS**  
"China, un dragón bien despierto"  
por Isabel Fernández

**50-53. EN VIVO**  
"David Russell, Grammy 2005"  
Silvia G. Freire

**54. URECA EN MOVIMIENTO**  
"O Covelo"  
por Tato Barbeito

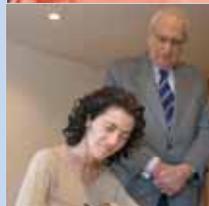
**56-57. ASOCIACIÓN DE JUBILADOS**

**59-63. COMERCIO Y BEBERCIO**  
"Fiesta de la lamprea en Arbo"  
por Manuel R. Ojea y Antonio Calviño  
Fotos: Antonio Calviño y Luis L. Borines  
"Una ruta gastronómica"

**66-67. CUADERNO DE BITÁCORA**  
"Consuelo Nieto, la ourensana que cuidó a la viuda de Rockefeller"  
por Antonio Piñeiro y Andrés Andrade

**68. HUMOR**  
por Aguilera

**70-75. NOTICIAS**  
"Balances de ayer y hoy"  
por José Luis Ameneiro  
"Exposición de cuadros de Elena R. Villanueva"  
"La Zamorana nevada"  
"El Belén"



"Entrega de premios concurso de dibujo"  
"Fiestas de carnaval"  
por Elena Fdez. y José Carlos Giraldo

**76-83. NATURECA**  
por Pablo Covelo  
"Calendario lunar"  
por Marta de Ybarra  
"Pesca sin muerte"  
por Manuel Iglesias  
"La Huerta doméstica VIII"  
por Miguel Soto

**84-85. CARTAS AL DIRECTOR**  
por Luis L. Borines

**86-91. UNA MIRADA ATRÁS**  
"El primer número de Latexo"  
por Cándido del Río  
Fotos: Luis L. Borines  
"Historia del baloncesto en URECA"  
por Juan Carlos F. Blanco  
"Hockey Hierba-Sala, otro cuarentón"  
por Victoriano Giménez

**92. REVOLTIJO**  
"Mundial de Fútbol 1966"  
por Eduardo Marzoa

**93-99. DEPORTES**  
"Ascenso a Liga Nacional de Juveniles"  
por Alex Villar  
"Equipo de La Zamorana de Veteranos"  
por Elena Fdez. y José Carlos Giraldo  
"El Golf en 1966"  
"Comienza la V Temporada"  
por Emilio Borrero

**96. HUMOR**  
por Quesada

**101-102. TIEMPOS MUERTOS**  
por Eduardo Marzoa

**103-107. HOMENAJES**  
"Pucho G. Veireiro"  
por Tato Barbeito  
"A nuestros colaboradores anunciantes"  
por Emilio Borrero

**108-117. AL DÍA**  
"40 discos principales... de Rock"  
por Carlos A. Fernández  
"40 películas de... Oscar"  
por Guillermo López

**118-120. ODISEA INFORMÁTICA**  
"Los 40 principales de Internet"  
por Moncho Santos

**121. EL GUSTO ES NUESTRO**  
"Puerto de Valencia"  
por Mavi Muñoz

**122-125. SALUD**  
"¿De vuelta al cole?"  
por Chary Seguí  
"La alimentación en la vejez"  
por Miguel Soto

**126. VINURECA**  
"40 vinos españoles"  
por Miguel Briones

**128-132. SOCIEDAD**  
"Latexo y Alfer en Mirate 2006"  
por Luis L. Borines  
"Música en el cielo"  
por Andrés Andrade  
"Homenaje a Marta de Ybarra"  
"40 años de socios y socios de 40 años"  
por Luis L. Borines  
"Málaga en Sevilla, zona de Pontevedra"  
por Noelia Díaz

"QUÉ, CUÁNDO, DÓNDE, CÓMO"  
"Orla Bebes 2005"  
por Elena Fdez. y José Carlos Giraldo  
"I Encuentro Zona Mediterránea, Sevilla 06"



La dirección de **Latexo**, en nombre de todos y cada uno de aquellos que la hacemos posible, ha considerado que la mejor forma de aplicar el reintegro de la participación que jugábamos en la Lotería, es el ingresarlo en la cuenta abierta con el número **2080.0000.7.1.004028807.7** para los **HERMANOS MISIONEROS DE LOS ENFERMOS POBRES**



# Un año más

Por Manuel P. Villanueva

El invierno se ha roto en jirones de sol.  
En el parque las primeras mimosas perfuman el aire,  
las alondras bajan confiadas a beber en las charcas  
y los árboles tiemblan inquietos ante la vida que se les viene.

Yo los veo y me digo: "He aquí un año más".  
Y lo dejo venir.

A lo lejos, en un tendal,  
una mujer ha soltado su melena al viento  
y se ha quedado quieta, arrebolada de luz,  
fija su mirada en el cielo para sentir la vida,  
de modo que todo su ser se limpie y renazca.

Yo la veo.  
La veo con no sé qué envidia de azules y de campos.  
Y me digo para dentro: "Un año más".  
Y lo dejo venir.

Las sábanas tiemblan tersas aplaudiendo la mañana,  
los juncales de la laguna se cimbrean bajo el sol  
adormilados por el silencio,  
hay un brillo de cales y mojaduras mordiendo el ámbito.

Y yo lo veo.  
Veo también a los niños  
que siempre están bajo los sauces  
con el mismo rumor de los pájaros nuevos,  
los pies en el agua, las flores entre las manos  
y la algarabía de sus risas blancas  
rompiendo el día como se rompe un cristal.

Lo veo todo con ojos resucitados,  
todo por primera vez.  
Mi corazón, que tiene hambre de paz y de primaveras,  
y ha aprendido a renacer cada vez que late,  
apresa el instante, lo abraza, lo embebe, lo absorbe  
y deja que se vaya sin quedarse nada.

Abandono de semillas en centrifuga diáspora,  
dulce amanecer invadiendo salones oscuros,  
cortinas que se corren sobre los tiempos pasados,  
gozo que llena la mirada de todos los hombres  
con la dulce promesa de un año más.

# UN PASEO al atardecer

Por Marta de Ybarra

**E**ra una tarde tranquila, algo fría para la despedida del largo y duro invierno. El sol había brillado de forma especial, esos días limpios en los que apetece respirar profundamente para retener el aire en los pulmones y sentir su frescor.

La luz, que empezaba a ser algo tenue pero enigmática, me incitó a dar un paseo por la playa, aprovechando su baja marea y dejando al desnudo la humedad de la arena. A pesar de la temperatura del agua, decidí abandonar mis tenis y sentir su frialdad deslizándose sobre mis pies descalzos. Me sentía como el día, fresco, brillante, algo misterioso había en él...

Dibujando mis huellas sobre la arena y jugando con el serpenteo de las olas, abandoné mi mente al encanto del momento.

Parecía como si el mar me hablara, como si quisiera relatar algo. Estaba ensimismada intentando vislumbrar el horizonte cuando sentí que tropezaba con algo. A mis pies, la silueta de un hombre de unos... no sé, tal vez fuera más joven de lo que parecía, pues su larga y descuidada barba ocultaba un rostro de piel bronceada y castigada por los años. Su mirada perdida me impresionó y tuve una sensación extraña que no sabría identificar: miedo, intriga, curiosidad, pena...

Finalmente me decidí a preguntarle si necesitaba ayuda, parecía perdido, empezaba a castigar el frío y permanecía quieto en cuclillas como si estuviera esperando algo. Después de unos segundos en silencio, que a mí me parecieron eternos, por fin me miró y, con una voz ahogada, me relató lo siguiente:

Sigo esperándola, porque sé que vendrá... Salí a pescar como todas las madrugadas, ella me acompañaba hasta la barca, con un termo de café recién hecho y unas rosquillas de anís que eran la envidia del barrio. Esa mañana mi fiel amigo y compañero de faena estaba enfermo y ella insistió en acompañarme, no le gustaba que saliera solo a pescar. Nos adentramos hacia la oscuridad que esconde el mar en la noche. La sensación de compartir esos momentos con

ella era como vivir un sueño, un sueño maravilloso que bailaba en mi mente cada vez que salía a faenar. Por fin estaba ella a mi lado, compartiendo mi silencio, simplemente escuchando el sonido del mar. Yo sólo la observaba y no me cansaba de hacerlo, ella me sonreía sin poder imaginarse lo feliz que me sentía con su presencia.

Tan ensimismado en su belleza estaba, que no me percaté que la marea nos deslizaba hacia una zona rocosa donde las olas rompían sin contemplaciones y, sin tener tiempo a reaccionar, un enorme manto blanco nos arrojó contra una roca que impulsó nuestro vuelo para caer irremediablemente en las entrañas del mar. Éste nos tragó como si tuviera hambre de hombre y mientras me absorbía en un remolino, pude palpar el final de mi existencia. A ella, ya no la volví a ver. Él se la tragó. Busqué durante días, noches, la llamé hasta quedarme sin voz, pero no me respondió y el mar, también calló.

Y sigo esperándola porque sin ella, no sé vivir...

Mis ojos se llenaron de lágrimas sintiendo el dolor del pobre hombre y, cuando aparté las manos mojadas de mis ojos, él ya no estaba allí. Busqué hacia un lado y otro e incluso observé el mar, estaba tranquilo, con una leve estela que dibujaba algo, pero no pude distinguir qué lo producía. Miré al suelo y me pareció como si una ola quisiera borrar el rastro de aquel hombre, tal vez eran sus huellas o un dibujo al azar...

Seguí paseando con la mirada perdida, buscando el horizonte del atardecer y, al hacerlo, un aire frío recorrió todo mi cuerpo sintiendo un estremecimiento que me hizo despertar.

Abrí los ojos, el sol bronceaba mi piel extendida sobre la arena y la suave melodía del mar, acompañaba un magnífico día de verano. Me dirigí hacia la orilla algo desorientada, evidentemente me había quedado dormida, pero mi sueño era tan real...

Entonces me sentí afortunada pensando que al llegar a casa, alguien me estaría esperando. Tal vez fue el primer abrazo de una nueva vida...

# “El Secuestro de las Cinco Bolas”

Accesit Concurso Relatos (12 años)

Por Arantxa Gómez



Zhu



Jhgi



Sho



Xuts



Miku



**E**n la aldea de Mikutaxu, al norte de las islas Rustsk, existía la leyenda del dragón Blanco, que guardaba las misteriosas bolas del poder negro, las cuales daban una fuerza extraordinaria y grandes riquezas a quien las poseyera, pero solo era eso, una leyenda. Nadie creía ya en dragones ni en mágicos poderes, sólo una niña de la aldea llamada Katuxa, creía en la leyenda.

Un día muy temprano, a Katuxa se le ocurrió ir más allá de su aldea y adentrarse en la cueva misteriosa, en la que vivía el dragón, según decían. Así que, cuando su madre la mandó al mercado a vender los productos de su huerta, ni corta ni perezosa se fue hacia la cueva y, dejando las cosas en la arena, se adentró en la cueva.

Allí estaba oscuro y húmedo, lleno de telarañas y demás bichos, pero la niña no tenía miedo. Hasta que... resbaló, cayendo por un hoyo subterráneo.

¡¡¡AHHHHHHHHHHHHH!!! gritó Katuxa desesperada. Imaginaba que el golpe sería tremendo pero no, cayó encima de lo que parecía goma blanda, como algas o así. ¿Quién me ha saltado encima? dijo una voz que venía del montón de algas. ¡¡¡QUE SE QUITE DÉ ENCIMA, CORCHO!!!

¿Quién dijo eso? dijo la niña mirando hacia la oscuridad.

¿Eres tu John?. ¡¡Me estás asustando!!

Katuxa no sabía qué pensar, miraba hacia todos los lados de la cueva, pero no veía nada. Además, esa voz... no se parecía en nada a la de su amigo John. ¿de quién era entonces?

¿Quién eres tu? preguntó la niña. No te conozco.

Soy Negrisku, el dragón blanco que tiene un sueño de siglos, así que... si me disculpas...

No te creo. ¡¡¡ERES UN MENTIROSO, JOHN!!!

¿Cómo te atreves, niña insolente?. gritó la voz, que retumbó en toda la cueva, y entonces una luz potentísima lo iluminó todo y un dragón apareció ante ella, aunque ya era muy viejo y parecía muy cansado y asustado. ¿Sería el dragón de la leyenda?

¿Tú eres el poderoso y temido dragón blanco?. ¡¡Si estás gris y pocho!!

¡¡Tengo 50.000 años!!. Es que... me conservo muy mal. Además, aquí metido...

¿Y las bolas del poder negro?. ¿Las tienes tú?

No, se las llevaron hace ya siglos y como nadie se ha atrevido a entrar y ayudarme a buscarlas...

¡¡Es que te han olvidado!!

¡¡Peor aún, entonces!!, ¡¡ya no existo, qué desgracia!!. Pues nada, si ya no existo, me vuelvo a dormir con los angelitos.

¡¡YO TE AYUDARÉ A BUSCARLAS DRAGÓN POCHO!!.

Soy Negrisku, no dragón pocho. ¿Y tú cómo te llamas?

Me llamo Katuxa, encantada, dijo la niña apretando una zarpa del animal. ¿Nos vamos ya?

¿Ya?.

Sí, cuanto antes mejor. Y subiéndose al lomo del dragón y sujetándose a las escamas gritó entusiasmada.

¡¡Allá vamos!!

¡¡Que no estoy sordo!!. Venga. Y decidido, tomó carrerilla y, se estampó contra las rocas de la cueva.

¡¡AYYYYYY!!, dijeron los dos.

¿Pero qué haces?, dijo Katuxa frotándose la frente, agarrada a la cola del bicho.

Es que he perdido práctica, lo siento.

¿Lo intentamos otra vez?

Así que cogiendo carrerilla de nuevo, empezaron a volar... ¡¡cabeza abajo!!

¡¡¡¡AHHHH, QUÉ HACES, VUELA BIEN!!!

¡¡¡CUIDADO CON LOS ÁRBOLES!!, ¡¡LAS ROCAS, CUIDADO, LA PARED, AHHHHHH!!

Así que volando, volando, dando tumbos y malabarismos llegaron a un sitio muy raro, las casas eran muy altas y parecían que se te iban a caer encima, los árboles eran enanos y las farolas muy, muy, muy, muy altas. Negrisku nunca había visto ese sitio, pero lo que más llamaba la atención era una luz muy intensa que venía de un callejón muy estrecho.

¡¡Qué luz más intensa, no puedo mirar hacia allí!! Dijo Katuxa.

A Negrisku le sonaba mucho esa luz, ¡¡¡ERAN LAS BOLAS!!! Gracias a Katuxa, como era tan delgada, se pudo meter en el callejón y coger las bolas.

En ese momento Katuxa se dio cuenta de que faltaba una bola, "Miku" la quinta bola del poder negro. Cuando Negrisku y Katuxa empezaron a buscar la quinta bola un señor muy raro les dijo que esa bola llevaba desaparecida millones y millones de años y el señor que las robó, como no encontró la quinta bola las dejó allí. Katuxa y Negrisku volvieron a casa muy tristes y volando y volando malamente lograron llegar a casa, Katuxa se despidió de Negrisku, pero a pesar de eso Katuxa le dio a Negrisku

su número de teléfono por si acaso querían dar otro largo paseo. Katuxa se fue triste a su casa. Al día siguiente Negrisku le llamó y le dijo: ¡¡¡Katuxa ven pronto!!! He encontrado la quinta bola, ¡¡¡estaba en mi cueva!!!

Katuxa nada más oír eso se puso los tenis y fue corriendo a la cueva. En la cueva Negrisku estaba con las cinco bolas del poder negro, desde entonces Katuxa y Negrisku poseen la fuerza más extraordinaria y la mayor riqueza que se pueda tener.

FIN



Software y Comunicaciones  
**MARKA**  
INFORMÁTICA

- **VENTA DE EQUIPOS INFORMÁTICOS.**
- **INFORMÁTICA A DOMICILIO**  
*enseñanza, internet, limpieza de virus ...*
- **REPARACIÓN ORDENADORES, IMPRESORAS Y MONITORES, TODAS LAS MARCAS**
- **PROGRAMACIÓN A MEDIDA**

**VIGO:**  
Avda. de Madrid, 11  
T. 986 48 00 45

**A CORUÑA:**  
Caballeros, 17 (Avda. Alfonso Molina)  
T. 981 16 90 80

**OURENSE:**  
Ramón Cabanillas, 12  
T. 988 25 38 94

y ud. ¿qué Marka?  
[www.softmarka.es](http://www.softmarka.es)

A man and a woman talking on mobile phones. The man is in the foreground, wearing a red turtleneck, and the woman is behind him, wearing a green top. They are both smiling and looking towards the right.

**MARKA SERVICIO TECNICO**  
☎ 986 48 56 26

**MARKA PROGRAMACIÓN A MEDIDA**  
☎ 986 48 56 25

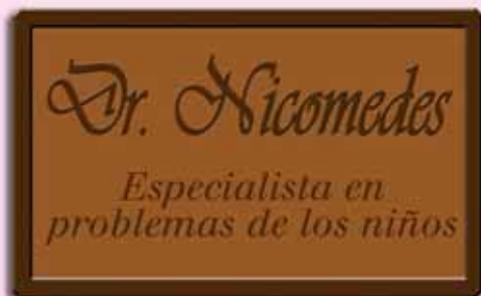
**MARKA INFORMÁTICA**  
☎ 986 48 00 45

# Los pacientes del Doctor Nicomedes



Por Vicente de las Llanderas  
Dibujos: Arantxa Gómez

En la puerta de la casa había una placa que ponía:



Como ya sabéis, Dr. es la abreviatura de doctor, y doctores se les llama generalmente a los médicos. El Dr. Nicomedes era pues un médico, un médico muy bueno, un médico de esos que curan todos los males. El Dr. Nicomedes tenía, además, poderes mágicos. Sólo así se explica su extraña forma de curar. Veréis...

Cuando algo no marchaba bien en un niño, éste se presentaba en casa del médico con una botellita llena de su refresco favorito. El Dr. Nicomedes escuchaba atentamente al niño, que explicaba cuál era su problema, le hacía algunas preguntas y salía de la habitación con la botellita, estando un rato fuera.



Cuando regresaba le entregaba su botella de refresco al niño y le decía que si se tomaba cuatro tragos al día, uno con cada comida (incluida la merienda), le pasarían todos los males; claro que -les advertía- si se saltaban alguna comida o no comían lo suficiente, la medicina perdería sus efectos.

Y así era. Los niños que seguían sus recomendaciones se ponían bien enseguida, los que no las seguían no se curaban.

Todos le querían y le respetaban; y si en lugar de llamarle doctor Nicomedes le llamaban doctor Sibebedes era sin mala intención: un simple mote cariñoso. Como siempre hay pequeños problemas e incluso alguno que otro grande, y como a todos los niños les encantaba

el tratamiento que les ponía, el buen doctor tenía siempre pacientes esperando en la sala de espera.

La enfermera del Dr. Nicomedes se llamaba Patricia y era muy joven, muy bonita y con el pelo tan negro como el encerado del aula de un colegio (un encerado nuevo, claro). Pat era la que abría la puerta de la salita de espera y decía:

“QUE PASE EL SIGUIENTE”.

## *El sorprendente diente de Vicente*

Vicente penetró en el despacho del Dr. Nicomedes con su botellita en la mano.

- Buenos días -dijo con educación.  
- Buenos días. Haz el favor de sentarte y contarme qué es lo que te sucede.  
- Me sale hilo de este diente -indicó con el dedo uno de los dientes de arriba.

- Serán unos trocitos de comida. No te habrás lavado bien los dientes. Vamos a ver, abre la boca.

El doctor tiró de algo que sobresalía del diente señalado por Vicente y se quedó sorprendido cuando vio que aquello continuaba saliendo de la parte inferior del diente, sin desprenderse de éste.

- ¡Hum! -dijo, dándose tironcitos a la barba, más blanca que negra, que le tapaba casi toda la cara-. No hay duda de que se trata de hilo. Un hilo de lana resistente pero que en nada se diferencia de muchos de los que venden en las mercerías. ¿Cuándo te salió?.

- E... e... e... ají.

- ¡Eh! -exclamó admirado el Dr. Nicomedes- ¿Qué idioma es ese?.

Observó que el chico continuaba con la boca abierta y

le indicó que ya podía cerrarla. Sólo entonces pudo Vicente responder a la pregunta del médico de forma comprensible.

- Desperté así -informó.



El doctor le dijo que esperase un momento, cogió la botella de refresco, salió del despacho y estuvo ausente unos pocos minutos. Cuando regresó le devolvió el refresco, le advirtió que tenía que beber un trago de él con cada comida (si no comía excusaba de tomarlo pues no le haría efecto) y así muy pronto desaparecía aquella molestia.

- ¿Has entendido bien? -preguntó.

- Si señor -respondió Vicente, y añadió con educación- Gracias, doctor Sibebe... doctor Nicomedes -rectificó precipitadamente.

Al día siguiente, cuando se dirigía caminando al colegio, a Vicente le parecía que la gente que pasaba a su lado le miraba como si se tratase de un monstruo. Claro está que nadie le prestaba la menor atención, pero él se sentía como un dragón; un dragón que en lugar de llamas arrojaba lana por la boca.

En el cole al principio lo pasó muy mal. Eso fue cuando sus compañeros se enteraron de su sorprendente diente (el cómo se enteraron es un misterio, ya que, por supuesto, el muchacho se había cuidado muy mucho de decírselo a nadie). Así, cuando la profesora explicaba que la dentadura del hombre estaba formada por 8 incisivos, 4 caninos, 8 premolares y 12 molares, la clase entera, como un solo niño, chillaba: ¡y el diente con hilo de Vicente!

Mas poco a poco, casi sin querer, comenzó a gustarle toda aquella popularidad.

Disfrutaba de lo lindo cuando, ante un grupo de admirados y atentos espectadores, con gesto teatral comenzaba a sacar hilo de su extraordinario diente, de la misma

manera que un prestidigitador saca pañuelos y más pañuelos, anudados unos con otros, de su aparentemente mágico bastón.

Claro que los pañuelos del prestidigitador suelen ser de todos los colores y de colores chillones, mientras que el hilo de Vicente era de lana de un solo color: del más vulgar de los grises.

Entonces sus compañeros quisieron llevarse un trocito de hilo como recuerdo, y por tirar de él y cortarlo le entregaban a Vicente algunos "tesoros"; y así éste, en muy poco tiempo, se vio dueño de lo siguiente:

- 2 docenas de estampillas de coches y de futbolistas.  
- 17 canicas, de barro o de cristal (de estas últimas muy poquitas, pues el hecho de que encerrasen trocitos de

arco iris las hacía demasiado valiosas).

- 3 jaulitas con grillos cantores.  
- 4 trompos de afilada punta de hierro (uno de ellos, incluso, de madera de boj, que como todo el mundo sabe es una madera muy dura).  
- 2 lagartijas (vivas, por supuesto).  
- 1 hamster.

La mamá de Vicente, que era una mujer tranquila y práctica, decidió aprovechar el hilo que salía de la boca de su hijo para hacerle a éste un jersey.

A Vicente no le hizo ninguna gracia, pues al formar el ovillo de lana el hilo rozaba con el borde de los dientes, y entonces se desprendía una pelusilla que se le metía por la nariz y le hacía estornudar.



Mas de nada le sirvieron las protestas, y tan rápida era calcetando su madre que pronto pudo estrenar el bonito jersey. Todavía alcanzó la lana para hacer también una bolsa en la que cabían los cuatro trompos y todas las canicas.

Después de esto dejó de salir hilo del sorprendente diente de Vicente.

La enfermera abrió la puerta de la salita de espera y dijo:

“QUE PASE EL SIGUIENTE”.

### *María y sus extrañas visiones*

Bien, María, haz el favor de sentarte y contarme qué es lo que te sucede - le dijo el Dr. Nicomedes a la niña una vez que ésta le dio su nombre.

La niña, obediente, se sentó en una silla enfrente del médico y colocó su botellita de refresco sobre la mesa del despacho.

María tenía el pelo muy negro y bastante corto, una carita de mica (que como seguramente sabéis es la hembra de ese pequeño mono de cola larga que se llama mico) y una naricilla que a duras penas le servía para sostener unas gafas de cristales grandes y redondos.

Tras empujar con el dedo hacia arriba las gafas -que tenían una molesta tendencia a resbalar hasta la punta de la nariz-, María informó al médico:

- Señor doctor, vengo porque de vez en cuando veo cosas raras.

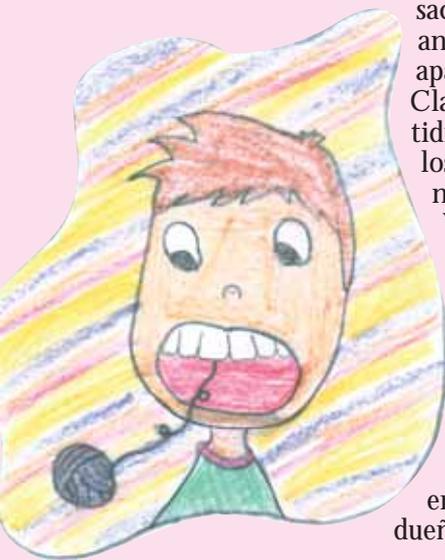
- ¿Qué quieres decir con eso de que ves cosas raras?

- Pues que veo animales.

- En primer lugar, los animales no son cosas; y en segundo lugar, todos vemos animales cuando estos se presentan ante nuestros ojos.

- Pero a mí me ocurre a veces que estoy mirando a una persona y de repente la persona se transforma en un animal.

- ¡Caramba! Eso sí que no es tan frecuente. ¿Por qué no me cuentas todo desde el principio? ¿Cuándo comenzaste a tener esas visiones?





María volvió a subirse las gafas con el dedo índice, miró al Dr. Nicomedes (más conocido entre sus infantiles pacientes como el Dr. Sibebedes) y dijo:

- Pues todo empezó la semana pasada. Creo que fue el miércoles... no, el jueves. Bueno, el caso es que fue un día que me cayeron las gafas al suelo, cuando me levantaba de la cama por la mañana temprano, y se rompieron; así que los dos días que tardaron en arreglármelas lo pase muy mal, pues sin ellas, como dice mi papá siempre, veo menos que un cachorro de topo con un ojo de cristal...

Le interrumpieron las carcajadas del médico, cosa que le asombró mucho pues parecía un señor muy serio, con la barba en blanco y negro como una de aquellas viejas películas que a veces ponían por la tele.

- Eso ha tenido gracia. Pero continúa, por favor - dijo el Dr. Nicomedes, dejando de reír.

- Pues eso, que como soy tan corta de vista, para ver bien tenía que acercarme mucho; y ese mismo día, cuando estaba peinándome, con la nariz pegada al espejo del cuarto de baño, de repente mi cara dejó de ser mi cara y se convirtió en la de un mono.

(El Dr. Nicomedes pensó que no había sido un cambio tan grande, mas no hizo ningún comentario).

- Me asusté mucho, cerré los ojos un instante y cuando los volví a abrir la imagen que reflejaba el espejo era mi cara de siempre; de manera que pensé que lo del mono era imaginación mía. Sin embargo, nada más llegar al colegio...

- ¿Sí? ¿Qué ocurrió cuando llegaste al colegio? Cuéntame - le animó el médico.

- Pues que todo el mundo comenzó a cambiar de personas a animales y de animales a personas. Por ejemplo, el director -que es alto, con unas piernas muy largas, una gran barriga y una cabeza pequeña- se convertía en un canguro; la tutora -muy alta, muy delgada y con un larguísimo cuello -en una jirafa; una de las bedeles -baja, enormemente gorda y con unas piernas deformes que la llevaban pesadamente de un punto al otro del edificio- en un rinoceronte.

- Y cuando te dieron las gafas, ¿qué pasó?

- Igual -respondió María-. En casa, mi hermanita Ana se convertía en un pollito amarillo, mi hermano Santi (el del aparato en los dientes) en un conejo y mi tía Gertrudis (que está siempre hablando por teléfono) en un loro; yo continué viéndome como un mono, una mona, mejor dicho, sólo que ahora con gafas.

El doctor Nicomedes le dijo que esperase un momento, se llevó la botellita con el refresco, y al regresar al despacho y entregársela a la niña, tras las recomendaciones

que hacía siempre de cómo tenía que tomárselo, le dijo:

- Siento curiosidad por saber qué clase de animal soy yo.

- Un búho.

María recogió su refresco-medicina, y mientras salía pudo escuchar detrás de ella las carcajadas del Dr Nicomedes, alias "Dr Sibebedes", alias "El Búho"... podríamos decir.

Patricia asomó su bonita cara morena por la puerta del despacho.

- Doctor, tiene una llamada de la madre de María -dijo.

- Pásemela aquí, haga el favor.

- Doctor Nicomedes -dijo la voz de mujer-, le llamo para darle las gracias por haber curado a mi hija.

- No tiene por qué darme las gracias. Solamente cumplo con mi deber. Pero esta vez crea que casi lo siento, pues se trataba de un caso muy interesante y muy divertido.

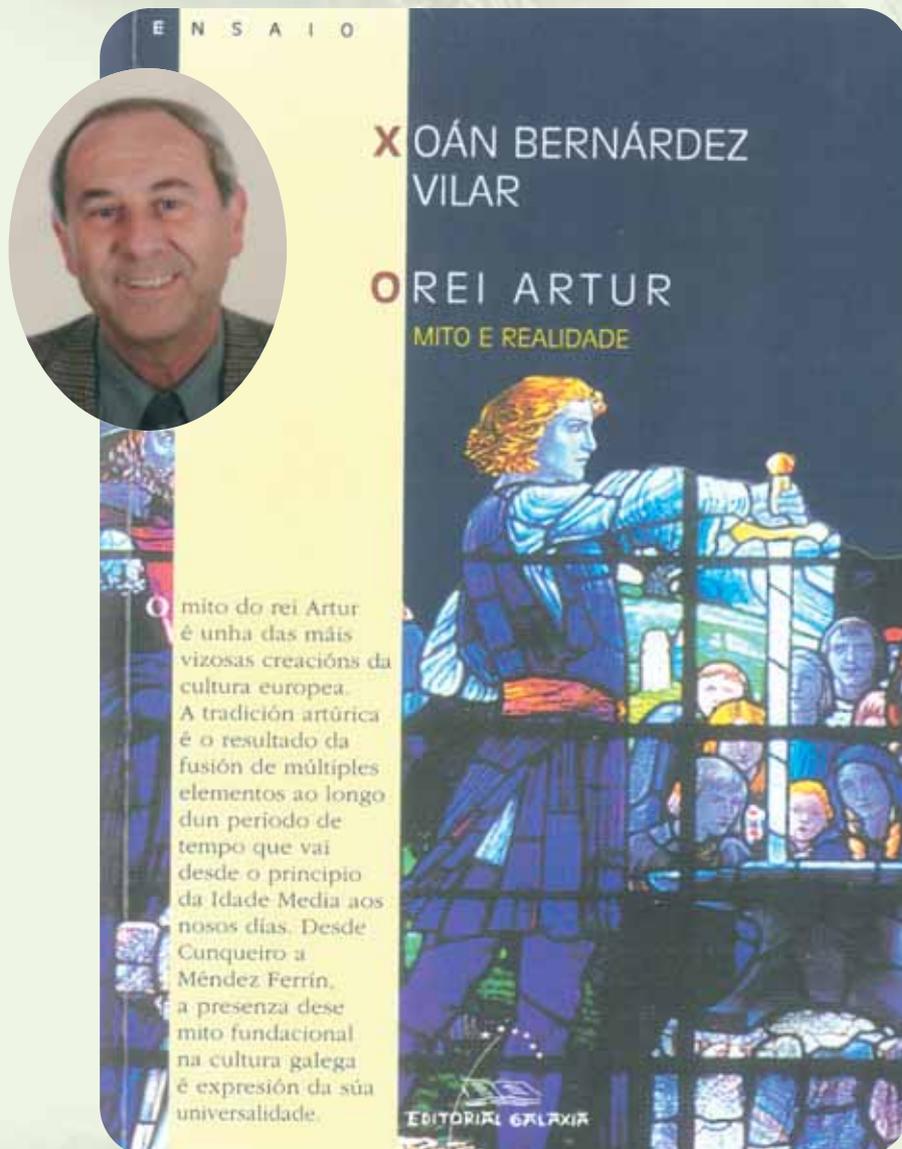
- Bueno, a mí no me pareció tan divertido -dijo con cierta sequedad la buena mujer, recordando que su hija solía verla como una foca-. Tenga usted muy buenas tardes, doctor.

- Igualmente le digo, señora.



# Aproximación ao Rei Artur

Por Xoán Bernárdez Vilar  
(Director de Latexo, desde 1966-1970 y 1993-1997)



Portada da obra do autor deste traballo, recentemente publicada, na que desenrola en profundidade canto co Rei Artur se relaciona

**P**odemos afirmar, sen temor a nos equivocarnos, que o Rei Artur é unha das figuras das que máis se leva ocupado a literatura universal. Isto é así, ata o punto de que as páxinas a el adicadas cóntanse xa por millóns. Emporiso existen moitas dúbidas e pareceres á hora de separar o que del pode resultar histórico, de canto non é máis que clara ficción, iso si, constante-

mente evoluída, acrescentada e esculpida, se ben que a partir sempre de informes orixinados nos séculos VI e VII, con base en fragmentarias tradicións galesas e cónicas, inicialmente transmitidas tan só de xeito oral, e máis tarde cultivadas en todos os currunchos de Europa.

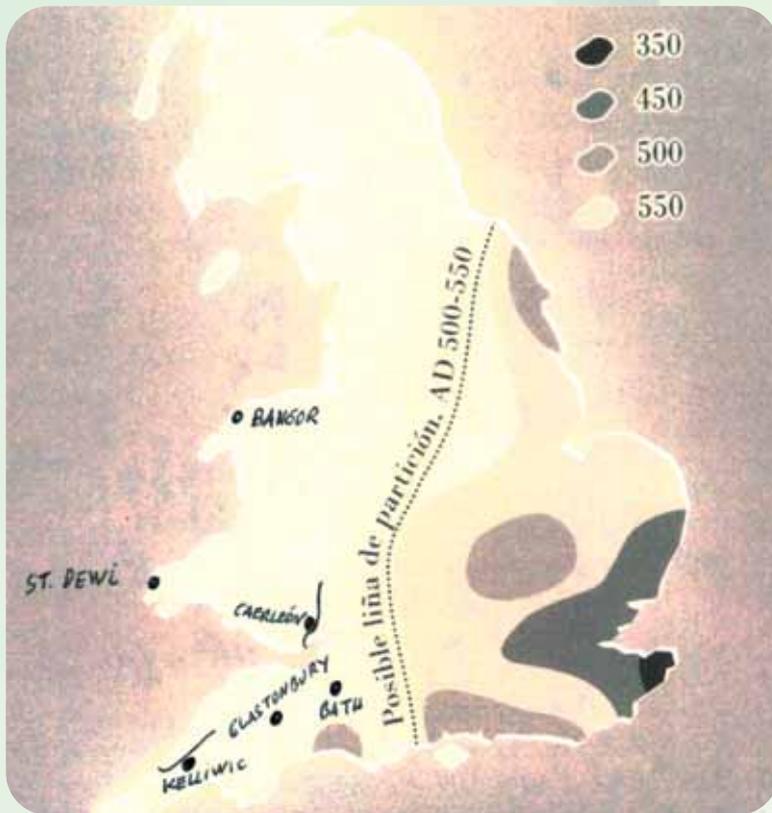
Hai, así mesmo, unha enorme diferenza entre o escuro personaxe que nos ofrecen estas primeiras referencias, recollidas por escrito a partir do século IX, e os espectaculares relatos surdidos despois do ano 1136, momento no que Geoffrey de Monmouth, profesor en Oxford, e posteriormente bispo no seu Gales natal, regalou á literatura universal a súa fascinante *Historia dos reis da Britania*, constantemente reeditada ata o día de hoxe. Neste relato, e por primeira vez, Artur aparece magnificado e glorificado ata extremos ata entón nunca imaxinables, sendo a partir de ese intre que os textos que del se ocuparon, e que xa sen pausa, comezaron a percorrer o vello continente, continuaron ata os nosos mesmos días a sublimación do lendario monarca.

Mais vaíamos por partes. Porque o que pretendemos aquí é que teñades unha idea, sequera aproximada, de quen foi, ou puido ser, Artur.

No ano 410 Roma retirou as súas lexiões da Britania, e abandonou a illa aos seus recursos. A inmediata invasión desta por anglos, xutos, saxóns e frisios, procedentes do continente, que, conforme progresaban nela, cara ao oeste, alteraron o seu vello orde, deu lugar a un período que os historiadores deron en chamar Dark Age, ou Idade Escura; intervalo no que cabe situar os feitos artúricos, que non rematou senón despois do ano

650, e para a reconstrución do cal non contan os investigadores máis que con escasísimos textos, cartularios incompletos, vidas de santos, de máis de dubidosa autenticidade, así como coa epigrafía, a literatura oral, as xenealoxías, ou a toponimia.

Pois ben, retornando en primeiro lugar a esa literatura oral da que falábase ao principio, debemos deternos



A illa de Britania nos tempos artúricos. A súa parte esquerda é a ocupada polos britóns, mentras que na da dereita pódese seguir a progresión dos invasores anglosaxóns.

nas chamadas Triades galesas. Un xeito de relatos que encadea sempre tres nomes, e codifica aforismos morais e feitos máis ou menos antigos e lendarios. Unha delas, por exemplo, afirma o seguinte: “*Tri ruduoavc enys Prydein: Arthur, a Run mab Beli, a Morgant, mwy Nueavr*”: “*Tres roxos saqueadores da illa de Britania: Artur, Rund, fillo de Beli, e Morgant o Rico*”. O que nos ofrece unha inicial e negativa visión do máis tarde tan loubado monarca, que, en troques, amósa-se en consonancia coas referencias doutros relatos elaborados en tempos próximos aos que el puido ter vivido, entre eles algunhas vidas de santos, nas que nolo describen como un home cruel, perverso, voluptuoso acosador de mulleres, cobizoso, e requisador da igrexa para manter as súas tropas.

As Triades indican, así mesmo, que este Artur residía nun baluarte da Cornualla chamado Kelliwic, Celliwig ou Kelli Wig, lugar onde, tamén segundo elas, o seu sobriño Medraut, ou Mordred, golpeou á súa esposa Guinevere.

Recorrendo a documentos próximos no tempo a tales feitos esta fortificación pode ser identificada cos restos existentes no outeiro hoxe denominado Killibury, habitado nos días de Artur, segundo demostra a arqueoloxía, e inmediato ao río Camel, posible causa de que, setecentos anos máis tarde, xurdise a denomi-



Anfiteatro romano de Caerleón, a cidade na que Geoffrey de Montmouth situou a feérica corte do rei Artur. Ao fondo o río Usk.



“La Mort d’Arthur”, cadro do escocés James G. Archer (1823-1904), que representa o momento no que tres raíñas, e outras donas, tratan de conducir ao monarca, malferido no seu derradeiro combate, á illa de Avalón, para tratar de lle salvar a vida. Á dereita advírtese a traslúcida silueta dun anxo sostendo o Graal

nación de Camelot, hoxe por todos coñecida. Estes espaxados e incompletos informes amosanse, ademais, conformes nalgo auenticamente peculiar: en que ningún deles menciona a Artur como rei. Situación na que coinciden con outros textos, lixeiramente posteriores, e ben documentados xa, como son a **Historia dos Britóns** (800 c.), do galés Nennius de Bangor, ou os **Annales de Gales**, recollidos no mosteiro de St. Dewi século e medio máis tarde, aínda que utilizando informes anteriores. No pouco que sobre el escribe, Nennius limitábase a afirmar, nunha ocasión, que Artur era un “**dux bellorum**” expresión que se pode traducir por guerreiro, caudillo das guerras e, ás veces, tamén por xeneral, que loitaba naqueles días, onda os reis dos Britóns, contra os Saxóns invasores. Nas outras dúas, méncionao simplemente como “**miles**”, soldado. Unhas citas que parecen estar en consonancia co contido doutra das Triades, que denomina “**errantes homes de Artur**” aos que o acompañaban.

Esta visión do noso personaxe mudou por completo a partir, como xa disemos, da aparición en 1136 da excep-

cional **Historia dos Reis da Britania** de Geoffrey de Monmouth. Nela, o seu autor, aínda mantendo numerosos datos históricos, ademais de considerar rei a o noso personaxe, introduce xa a Merlín, a concepción fraudulenta de Artur, a espada Caliburn, posteriormente convertida en Excalibur, e recrea unha ata entón nunca sospeitada corte artúrica na cidade galesa de Caerleón, nas beiras do río Usk, ao norte do Kellivic primitivo, insinuando xa, e magnificando, ao mesmo tempo, todos os ingredientes dos que os textos que apareceron despois botarían man para rematar por conformar o mito.

Despois desta **Historia dos Reis da Britania** todo foi xa posible. Así, no mundo nela descrito xurdiron máis tarde, Camelot, a orde da Táboa Redonda, cos seus intachables cabaleiros, posiblemente inspirada na confradía irlandesa dos Fianna, a Historia e a Demanda do Santo Graal, os amores de Tristán e Iseu, a traición de Lancelot e Guinevere, a fraga de Brocelianda, os misterios da illa de Avalón, a crencia na inmortalidade de Artur, e no seu posible retorno...

Agora ben, calquera análise desapaixonada dos relatos

que nesta fase se fixeron permite advertir que, o extraordinario monarca que estes trataron de nos transmitir, a reinar sobre toda a Britania e nunha grande parte de Europa, mesmo sobre a daquela aínda non descuberta Islandia, e que venceu nas Galias ás lexións dunha Roma que había tempo que desaparecera, non existiu nunca. En troques, o caudillo, lider, ou guerreiro, Artur, que tan subtilmente nos retratan as Triades Galesas, este si conta con todas as posibilidades de tratarse dun personaxe real.

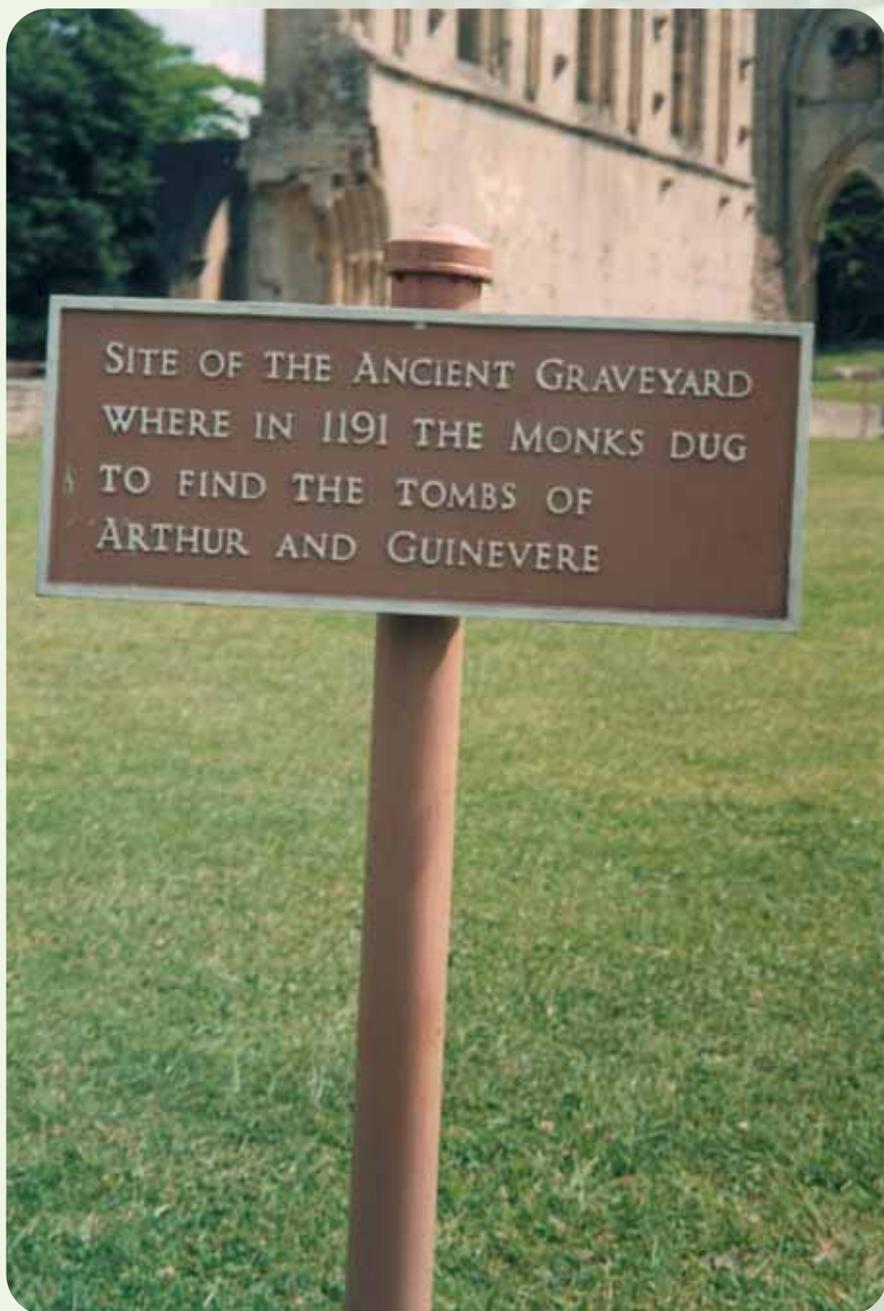
No ano 1911, ao abrir unha foxa para enterrar un monxe da Abadía de Glastonbury, apareceu un sarcófago feito cun tronco de carballo, xunto cunha cruz de

chumbo que indicaba que os restos no seu interior existentes eran os do rei Artur e Guinevere. Aínda que con lixeiras diferencias entre eles, o feito está testemuñado por catro esgrevios cronistas. Dunha banda, Giraldus Cambrensis, que visitou o cenobio un ano despois, contemplou a cruz, e recolleu informes de boca dos monxes, e Ralph de Cogeshall, quen fixo o mesmo, aínda que varios anos máis tarde. Pola outra banda, outros dous monxes da mesma abadía; o primeiro Adam de Domerham, que cen anos despois, na súa *Historia de rebus gestis Glastoniensibus*, ofrece novas matizacións acerca do achado, indicando ademais que os restos foran instalados, despois do mesmo, no interior da xigantesca

igreja conventual, lugar no que, segundo sabemos, perderían ata a disolución da abadía en 1539. E, por último, John de Glastombury, autor medio século despois da *Crónica sive Antiquitates Glastonienses Ecclesie*. Ambos tiraron os seus informes de fontes existentes no propio mosteiro. Pois ben, excavacións efectuadas a mediados do século pasado demostraron que os dous lugares que acabamos de comentar foran removidos e utilizados nas datas que Giraldus, Ralph, Adam e John refiren.

Mais hai aínda algo máis. Porque o terceiro destes cronistas sabe tamén que o “famoso” Artur levaba 648 anos enterrado no sitio no que apareceran os seus restos. Se a 1191, data na que isto aconteceu -aínda que para os dous últimos cronistas o feito moi ben podería ter acontecido no anterior- lle restamos esa cifra, obteríamos a do ano 543 como o do seu enterro; 542 de tratarse do segundo caso. Pois ben, os *Anais de Gales* sitúan no período 537-541 a morte de Artur e Mordred. Asímesmo, documentos de distintas procedencias como a obra de Geoffrey de Monmouth, os *Anais de Tigernah*, os *Anais de Inisfallen*, ou o portugués *Linhbaje dos reis de Imgraterra*, bastante máis documentado do que poidera crese, datan o acontecemento no ano 542, practicamente o mesmo no que o fai o de Domerham.

Os *Anais de Gales*, *Annales Cambriae* en latín, é un documento que recolle a cronoloxía dos feitos máis salientables acontecidos nun período de arredor de cincocentos anos, e conta coa garantía de que, todos cantos podemos datar por outros medios, se asustan ás que nos ofrece. De tales *Annales Cambriae*,



Abadía de Glastonbury: “Lugar do antigo cemiterio onde, en 1911, cavaron os monxes, atopando as tumbas de Artur e Guinevere”. Detrás, vense os restos da igrexa conventual ao interior da cal foron conducidos os seus restos, e introducidos nun monumento de negro mármore.

o BANGOR

SITE OF THE ANCIENT GRAVEYARD  
WHERE IN 1191 THE MONKS WENT  
TO FIND THE TOMBS OF  
ARTHUR AND GUINEVERE

CAERLEON  
CLANTONBURT  
BATH

línea de partición, AD 500

KELLY

que tampouco consideran rei a Artur, pódese tirar, pois, a conclusión de que tanto este como Mordred morreron en Canlam arredor do ano 542, e que a grande victoria do primeiro sobre os invasores anglosaxóns, no monte Badón, que os datos que aportan tanto os estudos toponímicos como os salvados por Geoffrey de Monmouth, nos permiten situar nun dos outeiros que arrodean a cidade balnearia romana hoxe denominada Bath, produciuse en torno aos anos 516-520.

Comentemos, por último, que un documento do ano 1513 afirma que o exército de Artur, transformado nun batallón de cínifes, voaba nesa data sobre os tremedais da lagoa de Antela, en Xinzo da Limia, agardando o momento no que o monarca desperte do seu sono e volva da afastada illa na que se atopa, para porse ao seu fronte. ¿Terán sobrevivido estes encantados cabaleiros á desecación que desta lagoa se efectuou hai unhas décadas, que tan profundamente afectou o seu vello habitat?



# O MARULO

Por Manuel Gómez  
(Ex-Presidente y Socio Fundador de URECA)



**A**prendín a falar galego antes có castelan, pero esta é a primeira vez que me arrisco a escribir deste xeito. Bo, escribir é un decir, porque a miña grafía non debe ser precisamente exemplar. Por eso pido perdón agora, para non ter que faguelo despois.

Persoalmente, teño maior inquideza porque o meu relato, que describe feitos que de verdade sucederon, e que poño en galego, porque en galego os vivín, sexa merecente de acadar un sorriso, pois co esa intención tratei de contalo en clave de humor. E xa se sabe que o humor é unha cousa moi seria.

Velaí van, como as troitas polo río, os recordos dun neno misturados co reiterado “revival” que me facía meu pai.

Fai xa moitos anos, eu era un neno, e xa estou ollando a saída, e abofé que de cotío teño matinado teimosamente sobor das argalladas que se lle organizaban a un bo home, fiel devoto do deus Baco. ¿Como era o conto? Rexeito debullarme os miolos na procura dunha resposta indubidable; porque a fin de contas ¿a quen lle importa? Coido que me agarro a unha xustificación aldraxante.

Nembargantes, có gallo da chegada dun vello coñecido, fillo dun dos autores que tomaron parte na andrómene que trato de relatar, argallada precisamente polos nosos pais, vou tecendo o pano de fondo que me permita recrear aquela repetida trapallada.

Teño que remontarme ós anos anteriores á Guerra Civil. Con esforzo vou espallando as cinsas, xa acubilladas de antigo, para topar entre os remols e tizóns a visión dos feitos. De súpeto esfaragúllanse as dúbidas e amósa-se con claridade o escenario.

Compre lembrar que naqueles tempos o Ministerio de Fachenda (ou como se chamase) impuña a cada aldea unha cota común de impostos que era coñecida como “Consumo” e do que unha comisión de veciños facía o reparto. Nesta comisión eran fixos meu pai, o de Modesto, “O Ferreiriño”, namentres có terceiro compoñente variaba cada ano.

O reparto aínda que non era doado, tampouco era difícil, pois con menos de cen veciños, cada un coñecía a situación dos outros. Ben, aí estaba O Consumo e convén non esquecerlo.

E vai entrar en escena “O Marulo”. No bar que había no meu pobo reuníanse a cotío un grupo de amigos, entre os que se atopaban meu pai, Ferreiriño, Xan Fardel, que era un trapelo, Pepe do tío Pedro e outros. Un casino enxebre o mesmo foro para pasar revista a política e os problemas da aldea. Aínda que por libre, estaba sempre presente Manolo, “O Marulo”, un suxeito popular que mantiña constante un nivel de alcohol có levaba a fardear de abondo. A súa teima era distinta á dos outros, emporiso facíanlle caso porque sabían que ía a ser obxectivo de algunha argallada.

E non fallaba. Á segunda cunca que lle achegaban os argallantes, a voz monocorde e ronca do Marulo, o que fai o viño non o fai o chocolate, encomenzaba a asoballar:

*- O meu fillo Antonio e o máis listo de todo o pobo. Sabe o que vai pasar antes de ter acontecido. ¡Nin que fora bruxo, meigas fora!*

A parrafada viña a conto porque unha tarde o tal Antonio foi recoller o gando que pacía non moi lonxe da súa casa, e tanguendo nel foino levando á corte, no baixo da vivenda. Cando ía a saír decatouse de que unha trabe mal apoiada nunha columna de pedra íase escurriendo de forma perigosa. Subiu á cociña, onde seus pais sentábanse á mesa, diante duns pratos con berzas, cachelos e touciño e presididos por unha xarra de espeso e escuro viño tinto. Sentouse xunto os seus pais esperando a que a súa curmán, Zulia, unha rapaciña de quince anos, lle trouxera a súa cea. Bebeu un grolo daquel viño caseiro e con certo aire solemne dixo:

- *Hoxe vai haber disgracia.*

Aínda non tivera tempo de tragar o primeiro bocado, cando, de súpeto, un forte ruído acompañou a caída dunha esquina da cociña, levándose con ela á pobre Zulia ata ficar na corte cunha perna rota a carón dunha ovella morta, esnafrada polas pedras que lle viñeron enriba.

O Marulo mandouse outra fecha de viño e apostilou:

- *Dito e feito. Máis listo ca fame. ¡Bruxo, meigas fóra!*

Ledo coma un cuco. Despois da facer saber có Antonio era agudo coma un allo, O Marulo seguiu mandando grolíños de viño e a medida que os ollos íanselle pechando, a lingua saía a paseo de abondo pero torpemente:

- *A miña muller é a máis limpa da aldea. Na miña casa cómesese coma si fóramos curas. Hai un cheiro que arrecende e fáiseche auga na boca. Non me estraña a envexa.*

Unha breve pausa, mollada de tinto e de seguido a fardear:

- *As miñas vacas dan máis e mellor leite que ningunha outra. Como ten que ser, porque aínda que este ano din que non hai boa herba, só no corgo que teño á entrada de Penelas, pacen catro e non lle teño que dar ningún outro penso. Pode que sexa por saber traballar a terra. Por iso temos a mellor colleita de centeo e por máis que nos guste temos que vender uns bos canados de viño.*

Chegados a este intre O Ferreiriño dille a meu pai:

- *Xosé M<sup>a</sup>, está ahí o Consumo e temos que faguer o reparto e hai que faguelo a toda presa.*

Despois dun silencio, xa esperado, O Marulo, ca cabeza sostida nun brazo apoiado no mostrador, voltaba ó seu monólogo:

- *Un home borracho non sabe o que di.*

- *A miña sapa é a muller máis porca de Galicia. Nin se pode comer, nin se aguanta o cheiro.*

- *¡Quen falou das vacas? As miñas, coxas e vellas, só sirven para dar traballo*

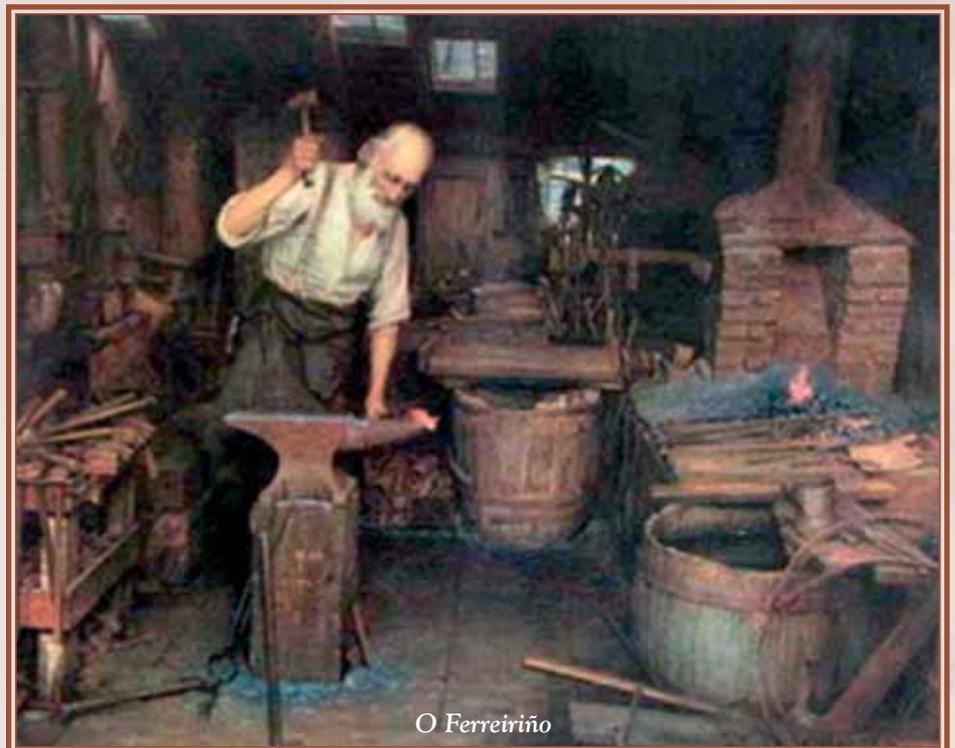
- *O centeo.... temos que mercar o pan porque non se colleita máis que palla*

- *E o viño. Si non fora por vós, que de vez en cando me convidades... ¡Vaiche boa!*

Tampouco hai que se abraiar polo xiro do seu parlamento. Os políticos fano a cotío e xa estamos afeitos e acougados.

Foi só unha escolma do baúl das lembranzas, que agora bulen coma vermes e saen como as cereixas da cesta, enganchadas e sen orde, en tropel de recordos: O roubo dun carneiro -que era can- ás Laxes, bruxas oficiais do lugar; o cociñado de serpes... ¡Parade que xa está ben!

Para rematar déixame dicir que O Marulo, á súa maneira, era un bo pai, traballador ou fardón según a licencia do alcoholímetro, honesto e simpático: En resumidas contas, un bo home que desexo e confío que có Ferreiriño e có meu pai, xa purificadas as almas, lembren, na Gloria, de cando en vez estas argalladas e mesmo lle rouben un beatífico sorriso a San Pedro



O Ferreiriño

# CRÉDITOS Solidarios

Por Pío Moa

(Socio Fundador y ex-vocal sección Estudios 1ª Junta Directiva de URECA)

A veces, una idea que parece anodina nos sorprende llevada a la práctica por sus frutos, mucho más abundantes de lo que en principio cabía esperar. Un ejemplo de esta formulación podría ser la que surgió en la mente del economista bangladesí Mohamed Yunus en 1976, de fundar un banco dedicado a la concesión de pequeños créditos, preferentemente a mujeres, sin avales, como instrumento de lucha contra las situaciones de extrema necesidad.

La iniciativa tuvo tanto éxito que se propagó rápidamente a otros países, hasta el punto que en 2004 permitió salir de la pobreza a 274 millones de personas, el 68% de las cuales sobrevivía con un dólar al día. Precisamente, en 2005 fue declarado por la ONU año del microcrédito como respaldo moral de su difusión. El empleo de este recurso favorece el autoempleo, estimula a los colectivos en riesgo de exclusión a salir de la marginación y supone la sustitución de la frustrante asistencia social por la autoayuda. Responde a la filosofía de dar la caña de pescar y no el pescado.

Son beneficiarios especialmente indicados de los microcréditos las personas que por diversas causas viven situaciones delicadas que pueden ser de orden laboral (parados), sexo (mujeres) o edad (mayores de 45 años). Todos ellos carecen de garantías o avales que son preceptivos en operaciones crediticias normales. Los solicitantes ofrecen en su lugar laboriosidad, dedicación plena, conocimiento de la actividad que pretenden ejercer, historial crediticio limpio y un proyecto empresarial razonable como prenda del cumplimiento de sus compromisos.

Muchas entidades financieras españolas iniciaron la concesión de estos créditos singulares hace algunos en fase de experimentación con la garantía del Instituto de Crédito

Oficial, pero poco después lo implantaron por su cuenta. En ambos casos contaron con la colaboración desinteresada de asociaciones sin ánimo de lucro como Cáritas o SECOT (Seniors Españoles para la Cooperación Técnica) con la función de orientar la elaboración del plan de empresa e informa del proyecto caso de considerarlo viable, y finalmente presentarlo a la entidad concedente. Esta última asociación, de la que es socio el que suscribe, está formada por profesionales jubilados o prejubilados que dedican parte de su tiempo a transmitir altruistamente sus conocimientos y experiencias a jóvenes emprendedores que deciden probar suerte en el mundo de los negocios.

Con nuestro asesoramiento y el apoyo crediticio de las Cajas de Ahorros hemos promovido la creación de pequeñas empresas del sector servicios que van desde restaurantes típicos, kioscos de prensa, locutorios telefónicos, peluquerías, ciberestablecimientos y un largo etcétera.

Las Cajas han percibido esta faceta de su actividad como una nueva, prometedora y fructífera modalidad

de su obra social que aúna la promoción de empleo, el desarrollo económico y la atención a personas desfavorecidas.

Para que el sistema funcione al máximo grado de eficacia sería deseable que se ajustase a las siguientes condiciones: importe adecuado a cada proyecto con un toque menor de 30.000 euros, tipo de interés moderado, por bajo del aplicado a las operaciones corrientes, duración no menor de cinco años con período inicial de carencia, y finalmente, tramitación ágil que no implique el riesgo de perder una oportunidad como sería el arrendamiento de un local o la toma en traspaso de un negocio.



**Mohamed Yunus, el impulsor de los microcréditos.**

# El microcrédito, una importante pieza en el puzzle de todo emprendedor

Por Carlos Palleiro

Las modalidades especiales de financiación al emprendedor deben enmarcarse de manera coherente en todo un conjunto de medidas de apoyo necesarias para su creación y supervivencia

La Asamblea General de la ONU ha bautizado a 2005 como "el Año Internacional del Microcrédito", considerando la necesidad de potenciar este instrumento financiero de apoyo al emprendedor, básico para el desarrollo social y económico y de lucha contra la exclusión que origina la pobreza. Pero un instrumento de financiación con unas características tan singulares, que ha dado muestras de su eficacia en economías subdesarrolladas, precisa ciertas adaptaciones si se quiere que sea igual de eficaz en economías más avanzadas. Por un lado, la propia concepción del microcrédito: no es una subvención, es un préstamo que la entidad financiera concede con la esperanza de que se devuelva en los plazos convenidos; por

otro, el importe máximo por operación: frente a importes muy reducidos en otras áreas, poner en marcha cualquier negocio en nuestro ámbito, que precise superar las barreras de entrada de las empresas ya instaladas, implica volúmenes de inversión necesarios relativamente elevados, también se hace precisa la coordinación de los diferentes instrumentos de que dispone el mercado para que este modelo de financiación sea realmente eficaz en economías desarrolladas.

Recientemente, Caixanova ha lanzado una línea de préstamos de carácter social de apoyo a emprendedores, que pretende dar respuesta a estos requerimientos.

## Fases en el apoyo a los emprendedores

- **Predisposición:** Los motivos para decidirse a crear una empresa son muy diferentes, pueden ser muy variables las circunstancias que provocan el inicio de un proyecto, y, es muy amplio el abanico de circunstancias personales de los que se embarcan en una iniciativa emprendedora. Pero probablemente sea preciso un esfuerzo para potenciar la "cultura emprendedora": siguen siendo muchos los universitarios cuyo objetivo es ser funcionario o trabajador de una gran empresa y muy pocos los que tienen como aspiración el constituir su propia compañía.

- **Proyección:** La idea, en la mayor parte de los casos, sólo es una pequeña parte del proyecto en su conjunto, y la realidad apunta que sólo un 30% de las ideas se plasman en un plan de empresa, en el que se dé forma ordenada a los objetivos deseados. La disposición de un "guión" claro de trabajo, que ayude en la toma de información, la obtención de estudios de mercado mínimamente realistas y, sobre todo, la existencia de Instituciones o Entidades que asesoren en estos primeros pasos, se considera vital. Un inadecuado planteamiento inicial puede conllevar serios problemas de supervivencia futuros. El factor clave: el asesoramiento.

- **Búsqueda de apoyos:** La búsqueda de información, de subvenciones y de financiación, así como el análisis de las posibilidades de ubicación física de la compañía, centran el interés del emprendedor en este momento. La disponibilidad de los programas de apoyo de las Administraciones Públicas, la existencia de entidades de carácter local que aporten asesoramiento y -sobre todo- experiencia, y, la búsqueda de locales (la oferta de los viveros empresariales es muy interesante), conllevan enormes esfuerzos. Los factores clave: la información y la disponibilidad de recursos (materiales, financieros y humanos) adecuados.

- **Puesta en marcha:** Si bien un emprendedor no abandona su iniciativa por dificultades en los trámites legales y administrativos, la petición unánime es de una reducción de dichos trámites. La Sociedad Limitada Nueva Empresa y las Ventanillas Únicas Empresariales son aportaciones importantes en este objetivo. Los factores claves de éxito en este momento; el conocimiento del mercado y de los potenciales clientes, ofrecer un buen producto o servicio (y si es exclusivo, mejor) y tener unas cualidades personales adecuadas. Las dificultades financieras normalmente desbordan todos los planes iniciales, sobre todo por que las subvenciones no llegan en el momento planificado, o es preciso primero acreditar la inversión y su pago, para, posteriormente, cobrar las subvenciones aprobadas.

- **Supervivencia:** Aunque las estadísticas varían mucho en función de áreas geográficas y de sectores económicos, existen datos por los que se evalúa que entre un 35 y un 45% de las empresas creadas durante un año, no pasa de su tercer año de vida. Sin duda, pueden ser múltiples las causas, pero, evidentemente, este dato resume muchos recursos perdidos y, sobre todo, muchas ilusiones que se han quedado por el camino. Factor clave: la formación adaptada a sus necesidades.

## Principios de actuación en los "Préstamos Caixanova de carácter social a emprendedores"

- Un micro-proyecto empresarial económicamente viable, no debe dejarse sin llevar a cabo porque no se disponga de las garantías patrimoniales que normalmente son necesarias.

- El microcrédito ha de conllevar la integración e inclusión del emprendedor en el sistema financiero "normalizado": no resulta positivo el que se considere al emprendedor un "protegido". Las instituciones han de poner los medios e instrumentos necesarios para apoyarlos, pero es necesario que el emprendedor tenga conciencia de que, desde un principio, está en una economía de mercado, y será su competitividad y su capacidad de gestión la que le sostenga en el mismo, no las subvenciones ni la permanencia "sine die" en situaciones de "ultra-proteccionismo".

- Existen agentes financieros y no financieros que, de manera coordinada, y manteniendo como objetivo la necesidad de apoyar la creación de nuevos proyectos emprendedores, pueden facilitar la adaptación que la fórmula tradicional de microcrédito precisa en nuestra sociedad. En este sentido, por un lado, las Instituciones de Asistencia Social y las Entidades de carácter local de apoyo al emprendedor, por otro, las Sociedades de Garantía Recíproca, y, por otro, la consideración de la Obra Social de Caixanova, conforman una conjunción de elementos que se ponen "en línea" con el objetivo perseguido.

- Los convenios oficiales en vigor, aunque importantes y necesarios, no alcanzan a contemplar una gran parte de los proyectos presentados por emprendedores. Unas veces, por reducido importe límite; otras, por plazos de devolución muy cortos; algunas, por la no existencia de un período de carencia de amortización inicial; frecuentemente, por no contemplar la globalidad de las necesidades de inversión de los proyectos. Por ello se hace preciso disponer de una línea de financiación de carácter social, que aporte un mayor grado de amplitud a las problemáticas descritas.



# El Túnel del Tiempo

# 40 AÑOS ATRÁS

Por Grato E. Amor

Cuando ya resultaba un tanto lejana la fundación de URECA, que en 1953 había iniciado su andadura bajo la presidencia de don Justo Davila Martínez (q.e.p.d.), nacía nuestra revista LATEXO en un momento en el que la red de sucursales de la Caja de Ahorros y Monte de Piedad Municipal de Vigo todavía se caracterizaba por su ámbito provincial y, en buena medida, predominantemente rural, pues de ella formaban parte oficinas aisladas y lejanas de Vigo, cuyos movimientos económicos giraban en torno a transacciones de tipo familiar o doméstico y naturaleza agropecuaria, muchas veces derivadas de las ferias que se celebraban en las cabezas de los respectivos municipios.

Por aquellas calendas, una de las referidas oficinas se encontraba, casi perdida en nuestro mapa, en un territorio limítrofe con las provincias de Coruña y Lugo cuyas coordenadas, aunque integradas en la comarca de Deza, no resultaban impermeables a las influencias de la Terra de Melide, cuyo centro neurálgico –que lo es también, geográficamente hablando, de Galicia-, no se hallaba muy lejano. Me estoy refiriendo al municipio de Agolada, terruño en el que, por razones familiares que la tiranía del espacio me aconseja obviar, he pasado parte de algunos veranos durante mis años de niñez y de temprana adolescencia. Fue allí donde tuve la oportunidad de imbuirme en ese mundo rural de tradiciones, costumbres y rutinas al que estaba íntimamente ligada la lengua vernácula, que, de no ser por nuestras gentes aldeanas, que la han sabido

mantener viva generación tras generación, hubiera fenecido irremediablemente. Y el túnel del tiempo me permite ahora rememorar lejanos y retrospectivos recuerdos que pretendo sean el mejor botón de muestra de una Galicia aldeana que, aunque separada en el tiempo por tan solo estas cuatro décadas de vida de nuestra revista, mostraba aspectos más próximos al medievo que al siglo XX.

Si la memoria no me traiciona, el antiguo autobús de la línea *Gómez de Castro* salía de Vigo de la calle Uruguay sobre las siete de la mañana; por eso era obligado el madrugón. Después de una parada en Pontevedra para recoger algún pasajero más, la subida hasta Cerdedo no era precisamente coser y cantar. Y ya no digo nada de la subida que, tras bajar el alto del Candán, había que vencer nada más dejar atrás el arruinado monasterio de Acibeiro. En Lalín, donde se hacía una larga parada para desayunar, ya quedaban a nuestras espaldas nada menos que unos 120 kilómetros de tortuoso viaje. Por fin, cuando el sol estaba próximo a su cenit, Agolada, punto final de nuestro viaje, que no el del ya cansado autobús, que proseguía su ruta hacia Lugo.

Nos encaminábamos por la carretera de Melide, que teníamos que abandonar a unos 200 ó 300 metros para tomar a la izquierda un camino absolutamente rural, montaraz en algunos tramos, que nos conducía, a lo largo de unos cuatro kilómetros, hasta San Xoán de Santa Comba, una



rior, a la que se podía acceder, por razones prácticas, mediante una escalera de madera que desembocaba en la amplia cocina, verdadero centro de reunión cotidiana de la familia en torno a la *lareira*, donde el fuego devoraba de forma continua los troncos de *carballo* para calentar el omnipresente *pote*, situado junto al *trasfogueiro*, y el *caldeiro*, colgado de la *garmalleira* a la que el *burro* permitía volar de lado a lado sobre el lar. Hacia la *cambota*, casi siempre repleta de embutidos y otros derivados porcinos, subían los humos y las *faíscas*, que salían al exterior por una chimenea diseñada con sencillo ingenio para impedir la caída del agua de las lluvias hacia el interior.

de las 24 parroquias que forman parte del municipio. Casi era la hora de comer cuando llegábamos a Quintela, el lugar donde estaba al caserón de nuestros anfitriones, los Castro Miguélez, una familia campesina en su quehacer cotidiano y, a la vez, acomodada si cuantificábamos su riqueza agropecuaria, que incluía ganado, huertas, campos de labor, fragas, montes, y, por supuesto, la casa, verdadero epicentro en torno al cual giraba la vida diaria de sus moradores. Años más tarde descubrí que había sido una mansión hidalga, antigua residencia de los Arias Lodeiro, como así lo certificaban la vieja capilla y el pequeño escudo que presidía la pared en la se abría la puerta principal, protegida por su patín cubierto.

Allí nos recibía la familia capitaneada por el señor Basilio, quien, a pesar de su avanzada edad, era por todos respetado y reconocido como un verdadero patriarca, cumpliendo así los cánones impuestos, a lo largo de los siglos, por el régimen hereditario de los mayorazgos, cuyas cláusulas constaban de forma expresa en el documento fundacional y que, aún cuando a raíz de la decimonónica Constitución de Cádiz quedaron sin efecto legal –luego vendría la Desamortización de Mendizábal–, en la práctica, y durante muchos años, todavía mantendrían encendidos sus rescoldos en una tierra donde viejas tradiciones y costumbres no dejaron de ser un obstáculo permanente para la implantación de nuevas tendencias innovadoras.

Aquella *casa solariega*, aunque exenta de lujos superfluos, era un paso intermedio entre las viviendas campesinas de su entorno inmediato y el no lejano *pazo* de Borraxeiros, prototipo de la arquitectura civil tradicional más evolucionada de la Galicia rural. La planta baja estaba ocupada por el amplio establo, pues debía dar cobijo a media docena de vacas cuyo calor corporal se sumaba al que desprendía el suelo vegetal que pisaban, actuando a modo de calefacción sobre los cuartos de dormir de la planta supe-

Al anoecer se encendían las bombillas, cuya tenue e insegura luz hacía bien poco que había sustituido a las fuentes lumínicas portátiles que todavía se dejaban ver por la casa: el candil o el más moderno petromax, que daba una luz más blanca, limpia e intensa. Yo compartía cuarto con Antucho, un par de años mayor que yo, que se reía cuando al acostarme me daba cuenta de lo alta que era la cama, de lo extraño que se me hacían el colchón y la almohada, rellenos de *folato*, y de lo gruesas y vastas que eran las sábanas de lienzo, tejidas por Maruxa en el rústico telar instalado en la edificación que en otros tiempos estuvo dedicada a capilla, anexa a uno de los muros de la casa y con su puerta dando frente a la escalinata del patín. Y cuando al despuntar el alba nos levantábamos, teníamos que asearnos en el propio dormitorio utilizando la palangana y el aguamanil, pues el cuarto de baño era conocido solo de oídas. Aunque los mayores desayunaban caldo y tocino, que cortaban con sus navajas sobre una rebanada de pan, nosotros dábamos buena cuenta de un rebosante tazón de leche y pan endulzado con miel procedente de las colmenas que estaban detrás de la cuadra de la yegua, separada de la casa por el camino. Éste era el preámbulo de las faenas que nos esperaban.

Del establo iban saliendo, una tras otra, la Morena, la Gallarda, la Linda (mi preferida por su mansedumbre), la Vermella, la Castaña y la Toura, de la que no me olvidaré jamás por haberme dado un buen revolcón cuando me corneó un mal día que se me ocurrió acariciar su testuz. Cada jornada se turnaban dos de ellas en el yugo de *canga* para tirar del carro, donde me encantaba ir montado y escuchar el *canto* que producía el roce del eje de sus ruedas girando bajo la *chumaceira*. Nada más comenzar pasábamos ante la fuente-abrevadero, donde ya se formaba la comitiva: delante iba el nutrido rebaño –unas 30 cabezas–

vigilado por los tres perros *palleiros*, magníficamente adiestrados para la caza; y, abriendo camino, la yegua, montada por un adulto que a veces me dejaba subir a ella para mi mayor satisfacción. A ambos lados de las angostas *corredoiras*, en las que eran bien visibles las *rodeiras* - profundas cicatrices que las ruedas de los carros habían ido formando durante años y años-, no era difícil oír los picotazos de algún *peto* fabricando su nido en el tronco de un árbol, como tampoco lo era escuchar el canto del *pas-pallás* o el de la perdiz. Pronto llegábamos al prado más cercano a la *leira* donde se iba a efectuar la siega, faena en la que, tocadas con sombreros de paja de amplio vuelo, colaboraban las mujeres en algún *eido* inmediato a la casa. Algunas veces el carro se llevaba algo más lejos y regresaba cargado de tojo, previamente cortado en el monte, que serviría, como parte integrante del *estrume* -uno de los ingredientes del estiércol-, para alfombrar el establo y hacer así más confortable el reposo de las vacas, que al caer la tarde eran *muxidas* por una de las mujeres, reservándose de vez en cuando una parte de la leche recién ordeñada para hacer mantequilla y queso, que era guardado en una fresquera de finísima malla -profilaxis contra moscas, mosquitos y otros insectos- colgada junto a la puerta de la casa y protegida bajo la cubierta del patín.

Inolvidables eran las agotadoras jornadas agrícolas que, bajo un sol de justicia y durante dos o tres días, se realizaban en la amplia *eira* -formada por losas de piedra de granito- que se barría a conciencia con la escoba de xesta como preámbulo de la *malla*, en la que el verdadero protagonista era el centeno, pues acudían a colaborar los

vecinos -hombres, mujeres e incluso niños-, además de miembros de la familia que vivían en Velpellós (parroquia de Santa María de Vilariño), San Cibrao de Esperante, San Lourenzo de Brántega y San Pedro de Merlín, quienes ya se quedaban a comer en la casa. Una vez separado el grano de la paja, con una parte de ésta -el *colmo*- se formaban los *colmeiros* (materia prima de utilidad diversa, como el relleno de jergones, la cubrición de algunas construcciones, la elaboración de pequeños cestos, etc.), mientras la restante se iba apilando en torno a un palo clavado verticalmente junto a la *eira* hasta formar el característico *palleiro*, reserva alimenticia para el ganado vacuno y mullida cama para el *cortello* del porcino. Al rematar cada jornada había festín para las gallinas, que daban buena cuenta de los granos sueltos que siempre quedaban en el suelo. Y al concluir la tarea, la moderna máquina trilladora, que acababa de sustituir a los obsoletos *mallos*, se desplazaba a otra *eira* vecina, donde se repetía la faena. Y así sucesivamente...

En cuanto al maíz (el *millo grosso* procedente del Nuevo Mundo, que en Galicia vino a sustituir al mijo -*paínzo*, *millo miúdo*- probablemente en los albores del siglo XVII), no requería el mismo tratamiento que el trigo y el centeno. Sus gruesos granos curaban en las mazorcas durante el período de almacenamiento en el hórreo, elemento consustancial en el paisaje gallego, que flanqueaba uno de los lados de la *eira*, muy cerca de la desnaturalizada capilla, a un lado, y, al otro, del *cortello* del ganado porcino, pegado al cual estaba el cobertizo en el que tenía su taller Ramón -yerno del petrucio- quien en una ocasión me hizo unos





zuecos que no me quitaba casi ni para dormir. Llegado el momento, se esperaba turno para llevar el grano al molino, artefacto algo alejado a la orilla del *regato* que servía de fuerza para mover su *rodicio*. Allí era transformado en la harina que, debidamente amasada, pasaba al horno, situado en una construcción inmediata a la casa, donde, una vez a la semana, se completaba el ciclo de elaboración del pan, alimento universal y ancestral de primerísima necesidad, que podía ser de trigo, centeno o *milllo*, pero lo más común era la broa de *milllo* y *centeo*.

Y los domingos, a la iglesia parroquial, con su atrio presidido por el *cruceiro* hacia cuyo capitel ovoide subía enroscada en el fuste una serpiente. No estaba lejos, pues se llegaba caminando durante poco más de cinco minutos, tras dejar atrás la escuela, a la que en días lectivos asistían los niños para recibir clases de enseñanza primaria en castellano, idioma que luego no utilizaban porque en sus casas se hablaba gallego, al que yo me fui habituando y en el que procuraba expresarme, a pesar de que los mayores de la casa se dirigían a mí en castellano.

En nuestro regreso hasta Agolada nos acompañaba Fernando -el hijo menor y sucesor del señor Basilio en la casa- quien permanecía con nosotros hasta que arrancaba el autobús, desde el cual veíamos cómo nos hacía un

gesto de despedida montado en la yegua que había traído sobre sus lomos la maleta y no sé cuántas cosas más -todas ellas productos de la casa- que nos habían regalado y que deleitarían nuestros paladares durante bastante tiempo.

Hoy, cuarenta años después, considero que es momento más que justificado para redactar estas líneas como homenaje a quienes en 1966 tuvieron la feliz iniciativa de crear LATEXO, cuyas páginas me brindan ahora la oportunidad de evocar con añoranza e ilusión aquella Galicia rural que, anclada en el tiempo, comenzaba a despertar de su secular letargo. Una Galicia cuya esencia he tenido la fortuna de conocer y disfrutar, no en vano era el cofre que atesoraba una rica y ancestral herencia cultural, perdida parcialmente, que tenemos la obligación de salvaguardar por tratarse de un añejo patrimonio colectivo del que somos usufructuarios, con la obligación de transmitirlo a las generaciones que nos sucedan como legado al que, por supuesto, debemos de incorporar cuantos avances e innovaciones permitan preservarlo y mejorarlo. Solo así habremos cumplido con nuestra misión de engrandecer la historia de esta *enxebre* y querida tierra, merecedora del mejor trato.

Que así sea.

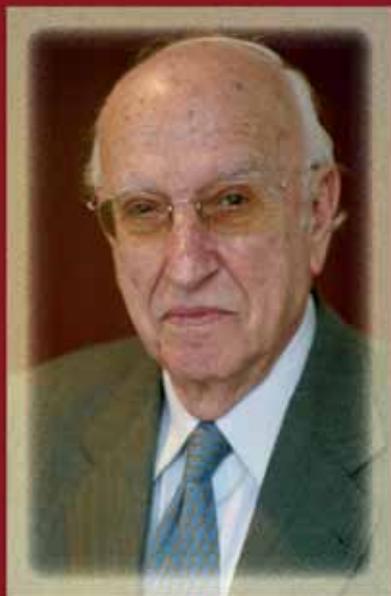
[www.xacobeo.es](http://www.xacobeo.es)



**XUNTA DE GALICIA**

CONSELLERÍA DE INNOVACIÓN  
E INDUSTRIA

S.A. de Xestión do Plan Xacobeo



# D. Alfonso Zulueta de Haz

## *un exemplo de coherencia*

Por María X. Villares

Neste número especial que conmemora o 40 aniversario de Latexo (revista trimestral de URECA) temos a sorte de poder conversar con D. Alfonso Zulueta de Haz, o actual presidente do Consello da Cultura Galega (Pazo de Raxoi, Santiago). Nado en Vigo no ano 1924, no seo de unha familia emprendedora de orixe vasco-francés, destacou dende moi novo pola súa preocupación pola cultura e sobor de todo polo seu labor social e humanitario. No seu primeiro destino como Notario en Gaucin -un pobo da serranía malagueña- que el define como moi bonito para ver pero moi duro para vivir, xa foi o fundador e primeiro presidente do Padroado de Educación e Cultura de Gaucin con un obxectivo fundamental: a formación da xuventude para contrarrestar o paro estacional e as faltas de expectativas dos gauceños. Ó longo dos anos houbo moitas máis iniciativas de este estilo que iremos coñecendo de seguido.

### **Como e cando nace o Consello da Cultura Galega**

O Consello é un organismo estatutario: é dicir foi creado polo Estatuto de Galicia, do mesmo xeito que o Parlamento ou a Xunta de Galicia. Naceu o 8 de Xullo de 1.983 polo esforzo de ilustres persoeiros da cultura galega. É unha institución única dentro do panorama autonómico español, totalmente independente, que pode programar dende a súa propia idea e levar a efecto a realización dos seus fins en diferentes campos pero sempre co mesmo obxectivo, a defensa e difusión da cultura e da lingua galegas.

### **Canta xente traballa no Consello**

Arredor de duascenas persoas en total, incluíndo os colaboradores das Seccións. Hai un Presidente, unha comisión executiva composta por tres Vicepresidentes e un Secretario; doce Seccións e catro Arquivos. Todos os colaboradores son escollidos pola súa valía persoal e os seus coñecementos para os temas correspondentes.

**O principal obxectivo do CCG é a defensa e difusión da cultura e da lingua galega.**

### **Con que fondos contan**

Bueno, nós figuramos nos presupostos da Xunta que para o Ano 2006 serán perto de tres millóns de euros e

cada ano somos examinados polos portavoces parlamentarios e temos que dar conta do que fixemos e o que queremos facer. Que eu lembre sempre tivemos loubanzas totais de todos os grupos do Parlamento.



**O Presidente Touriño destacou a función asesora “extraordinariamente relevante” do Consello da Cultura e que pensa contar co seu criterio nos grandes temas do país, moi agasallador, ¿non?**

O Consello da Cultura Galega é unha institución de moito prestixio, os nosos informes son elementos de referencia e de traballo. Se se bota unha ollada ó plenario pódese comprobar que hai xente de todas as ideoloxías. É unha institución plural e crítica pero onde tamén cultívamos moito as formas e a cortesía.



***Vostede, está no Consello dende o principio.***

Si, primeiro fun Persoeiro, nomeado polo propio Consello pola miña traxectoria persoal, logo fun Vicepresente con Filgueira Valverde (1990-1996) e tamén con Carlos Casares (1996-2002), o 17 de Abril de 2002 fun nomeado Presidente

***¡Que magoa que morrera tan novo Carlos Casares!***

Si, Carlos era un gran fabulador e moi inquedo ante moitas parcelas da vida, non estaba pechado a nada i estaba nun momento creativo excelente. Unha pena, claro que si.

***“Os nosos informes son elementos de referencia e de traballo. Si se vota unha ollada ó plenario pódese comprobar que hai xente de todas as ideoloxías. É unha institución plural e crítica pero onde tamén cultivamos moito as formas e a cortesía”***

***Cales son os proxectos máis salientables para o Ano 2006***

Elaborar un informe sobre a Cidade da Cultura solicitado polo actual Goberno Galego. A Catalogación dos fondos de RTVE-GALICIA. Un congreso sobre o Conde de Gondomar -unha figura moi importante en Galicia e pouco coñecida. Os 50 anos do I Congreso da Emigración, o noso arquivo sonoro e o da emigración, son dos mellores do mundo.

***Terá moito que ver que tamén temos moitos emigrantes***

Claro, pero preocúpanos moito recoller todo o que deixaron os galegos polo mundo, porque hai centros que xa non están en mans de galegos e non é o mesmo. Xa temos moi avanzada a localización e dixitalización das Asociacións de galegos en Cuba, Arxentina e Venezuela e temos que empezar ir a Europa. Galicia non se pode comprender sin a emigración como é loxico, é unha parte importante da nosa historia.

***A lingua é un tema prioritario para o Consello***

Por suposto, fixemos xa sete encontros sobre a lingua e estamos facendo un traballo sobre o proceso de normalización do idioma galego entre 1.982 e 2000 do que van publicados dous volumes e quedan outros dous. De todos os estímulo que hoxe en día hai para a defensa da lingua dos máis importantes son os que proceden do Consello da Cultura. Pretendemos que o galego sexa unha lingua de comunicación normal.

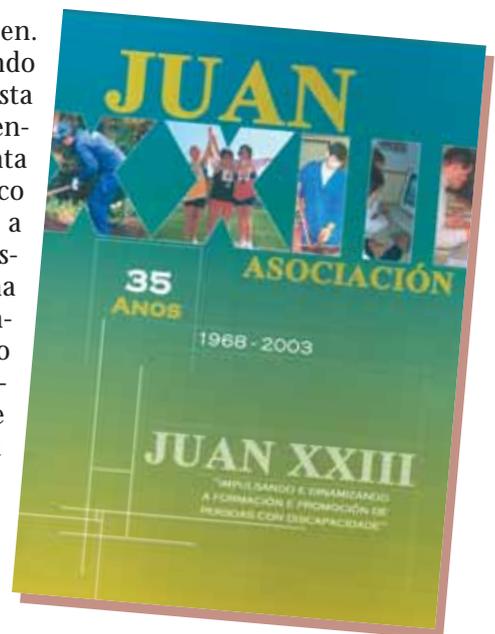
***“Frente a globalización é necesario defender a identidade dos pobos, pisando firme e sen asoballar a ninguén; eu quero ver o mundo dende a miña propia cultura”***

***A pesares de todos os esforzos, o galego recúa moito***

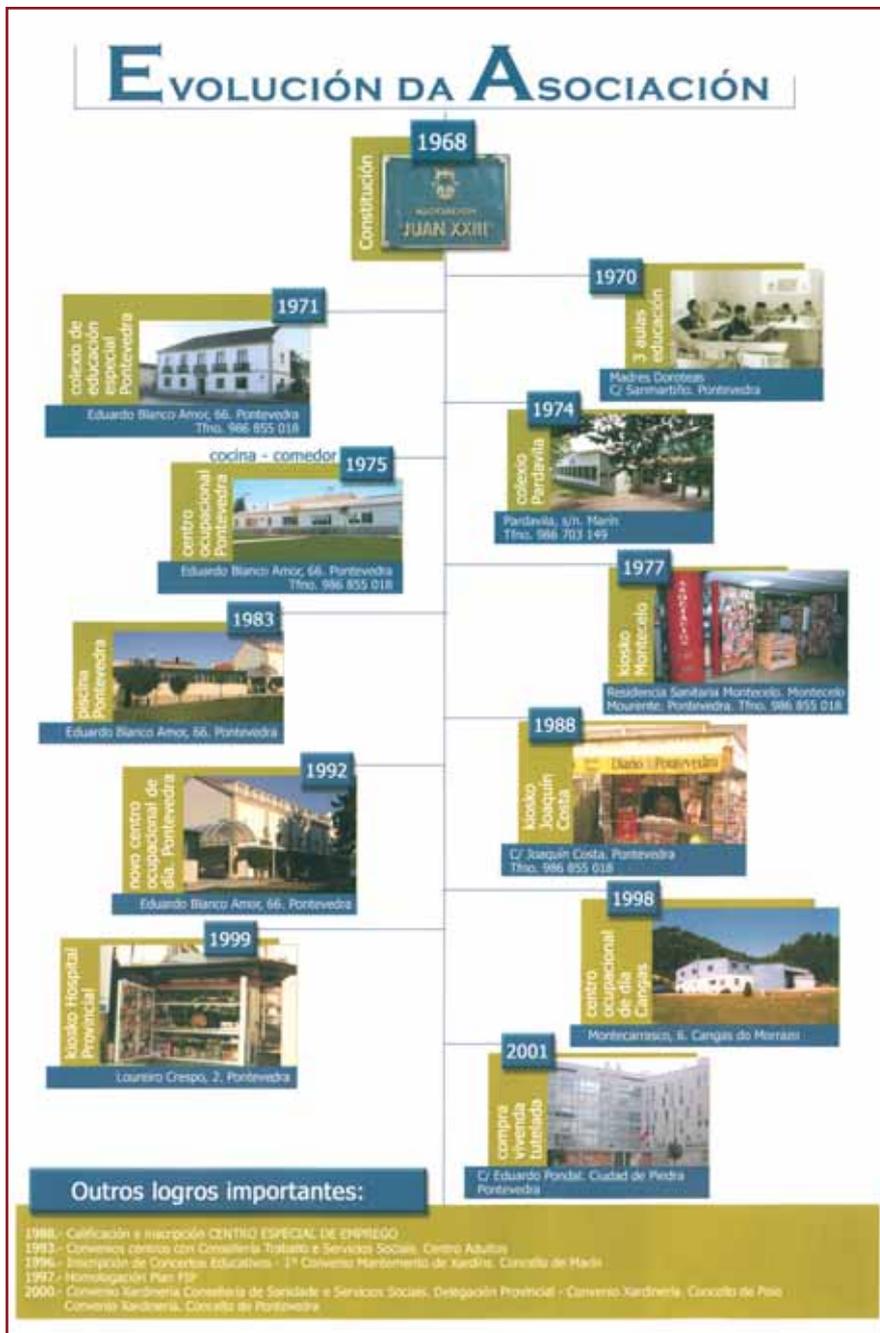
Queda moito por facer e o máis difícil é mentalizar á xente da riqueza que supón un idioma. Trátase de protexer ó máis flebe e neste momento o máis flebe é o galego. Frente a globalización é necesario defender a identidade dos pobos, pisando firme e sen asoballar a ninguén; eu quero ver o mundo dende a miña propia cultura

***Sendo vosteste notario fixo moitas escrituras en galego***

Si que fixen. Acórdome cando naceu a revista “Teima” a comenzo dos setenta que durou pouco máis de un ano, a escritura de constitución fixena eu pero representaba un traballo tremendo porque tñíase que redactar en paralelo e o mesmo que decía unha liña en castelán tñía que ir en



# EVOLUCIÓN DA ASOCIACIÓN



familias con deficientes, daquela estaban agachados nas casas e conscientes que moitas das familias afectadas non se ían enterar a miña muller María Teresa i eu mesmo fixemos un barrido pola comarca e comprobamos que había casos tremendos de desamparo. Creamos esta Asociación que ti dis e hoxe ten 183 persoas con discapacidade ó seu cargo, con centros ocupacionais en Pontevedra e Cangas, centros educativos en Pontevedra e Marín, unha vivenda tutelada en Pontevedra e un centro especial de emprego. No ano 1990 creamos a Fundación Tutelar Galega Sálvora con sede en Vigo pero de ámbito galego para tutelar a discapacitados psíquicos que non teñen a ninguén, neste momento tutelamos a 28 persoas e tamén ofrecemos asesoramento xurídico de valde. Recollendo a nosa laboura naceu FUNGA ó amparo da Xunta que tutela a xente discapacitada por calquera causa.

**Fale da Editorial Sept (Sociedade de Estudos, Publicacións e Traballos) da que vostede tamén e presidente.**

O feito máis relevante de esta Editorial foi a traducción da Biblia o galego. Resultou un traballo longo e moi enredoso, porque fíxose dende textos orixinais do hebreo, arameo e grego. Había un equipo de biblistas tremendamente xenerosos que non cobraban pero aínda así facíanos falla moita bibliografía, había que unificar o idioma e traducir os nomes ó galego i esa tarefa foi feita por ilustres lingüistas e escritores galegos. Tardamos 14 anos. Obtivo o Premio Nacional de Traducción dado en Madrid

galego. Por fortuna agora iso mellorou moito e os colexios notariales teñen xa minutos en galego, non hai problema, soamente hai que pedilo.

**Vostede compatibiliza a presidencia do Consello con outras moitas actividades, falemos agora do Padroado da Asociación Xoán XXIII para Deficientes Psíquicos, e da Fundación Tutelar Galega Sálvora.**

Verás, a vida ten unha chea de retos que non os buscas pero que hai que responder cando se presentan. Sendo eu notario en Marín saíron unhas normas que por parte da administración dábansalles unhas axudas ás

**“Xa temos moi avanzada a localización e dixitalización das Asociación de galegos en Cuba, Arxentina e Venezuela e temos que empezar ir a Europa. Galicia non se pode comprender sin a emigración como é loxico, é unha parte importante da nosa historia”**



***A traducción da Biblia ó galego foi un feito moi relevante non soio para os crentes senon tamén porque, un pobo de Occidente que non teña a Biblia na súa lingua non está normalizado no eido cultural.***

polo Ministerio de Educación. Foi un feito moi relevante non soio para os crentes si non tamén porque un pobo de Occidente que non teña a Biblia na súa lingua non está normalizado no eido cultural.

### ***Que pasou ca 1ª edición rematada no ano 1989.***

Pois que foi elixida pola Xunta como regalo institucional para o Papa Juan Pablo II cando visitou Galicia. Fixemos unha encuadernación especial en pergameo branco con un escudo de Galicia de esmalte e prata na tapa, pero pensamos que como o Papa era polaco podía levar a enganar con Galitzia (Polonia), entón incorporamos un mapa sacado de un libro do imperio romano onde están os tres fochos da cristiandade: Xerusalén, Roma e Santiago. Hai outro exemplar igual na Fundación Penzol.

### ***O Papa quedaría abraiado***

Non sei, non me deixaron estar presente, eu quixera explicarlle o do mapa ó Papa pero foi un acto moi restrinxido polo protocolo do Vaticano.

### ***Mantivo un gran compromiso co galeguismo e acudiu en coalición ás primeiras eleccións autonómicas.***

Eu fun fundador e primerio presidente do partido Galego Social Demócrata e acudimos ás autonómicas en coalición co Partido Popular Galego (Democracia Cristiana Galega). Non acadamos ningún escano, supoño que o pobo que é moi listo non nos votou e se cadra fíxome un favor porque a miña vida tería cambiado totalmente. Foi costoso polo traballo que acometemos e costounos moitos cartos, pero foi un reto coma tantos outros.

### ***Como foi o seu paso polo Consello Social da Universidade de Vigo***

Estiven dende o ano 1996 ata o 2003, practicamente partín de cero porque non había máis que unha acta, durante varios meses non tiven local e traballei durante eses sete anos moitas horas diarias e -xenerosamente porque non hai soldo- para deixar un órgano en plenitude ó servizo da Universidade .

### ***Igual que no Consello da Cultura que tamén é sen remuneración.***

Si, pero de agora en diante iso cambiará, xa está aprobado. Terá un salario igual que calquera outro presidente, así non se pechan as portas á xente que pode ser importante pero que obviamente non pode prescindir de unha maneira de gañarse a vida.

***Na Asociación Juan XXIII creada no ano 1968 impulsamos e dinamizamos a formación e emprego de persoas con discapacidade psíquica. Na Fundación Tutelar Galega Sálvora tutelamos a discapacitados psíquicos que non teñen familia.***

### ***Vostede tamén é membro do Consello de Administración de Caixanova.***

Si, son o Vicepresidente, e sempre que acudo ás reunións do Consello hai boas novas. Iso é moi bo. O Director é un home sumamente competente que ten demostrado a súa valía en moitas ocasións, estou moi satisfeito de pertencer a unha Institución que realiza unhas exquisitas e exemplares funcións nos eidos económico, social e cultural.

### ***Dígame, de onde saca tempo para tantas cousas.***

Eu sempre digo que si te queres buscar xente que traballe e que che axude, pídello a quen esteña moi ocupado, os ociosos polo regular nunca teñen tempo para nada, i eu así o fago, non hai máis segredo.

### ***¡Vostede si que sabe D. Alfonso!***

## ***Breve reseña curricular***

- Fundador e elixido primeiro presidente do Ateneo de Pontevedra (1966-1969)
- Vicepresidente da Fundación Penzol
- Académico de honra da Academia Galega de Xurisprudencia e Lexislación
- Conselleiro da Editorial Galaxia
- Membro vitalicio do padroado da Fundación Gonzalo Torrente Ballester
- Membro do padroado da Fundación Wenceslao Fernández Flores e Otero Pedrayo
- Foi distinguido co primeira clase da Orde de San Raimundo de Peñafort e coa Medalla Castela.

# 40 AÑOS : LO QUE CAMBIÓ LA COSA... !!!

## EL PLAZO DE LAS HIPOTECAS...

...Y LUEGO TIENE USTED LA HIPOTECA INSTANTÁNEA, QUE SE PAGA EN 6 MESES. PARA MÁS PLAZO, LA EXPRESS, EN 3 AÑOS...



ANTES

## LAS CAMPAÑAS

TOCA CAMBIAR DE HUCHA. AHORA, CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE EN ÁFRICA.



ANTES

...Y QUERRÍA NOVARR LA HIPOTECA DE MI CASA...  
¿LA QUE FIRMÓ DON EDUARDO LANDÍN HACE 77 AÑOS?



AHORA

OYE, JEFE, QUE PREGUNTAN COMO VAMOS EN SEGURNOVA...



AHORA

## FUMAR EN LA OFICINA

¡QUÉ PESADO PÁEZ CON ESA TOS!  
ES QUE SI NO ESTÁ BIEN, QUE SE QUEDE EN CASA...



ANTES

## LA CONCESIÓN DE PRÉSTAMOS

EN FIN, SEÑOR IGLESIAS, QUE TENIENDO EN CUENTA QUE UNO DE LOS SIETE AVALISTAS ES REGISTRADOR, VAMOS A TIRAR PARA ADELANTE Y CONCEDERLE EL PRÉSTAMO DE 200.000 PESETAS...



ANTES

¿PERO CÓMO ESTÁ TAN MOJADA LA GRAPADORA?



AHORA

EL PISO LE CUESTA 200.000 EUROS Y NOS PIDE 220.000€ PARA QUEDAR HOLSADO...



AHORA

MOAR 06

# Eloy Hernández, de la saga de los Hernández

Por Tato Barbeito

*Elegido "Vigués Distinguido" en este año 2006*

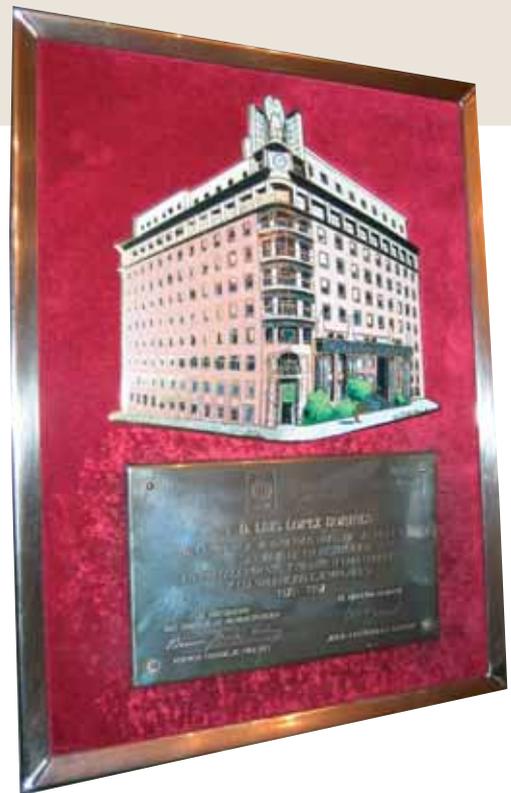


Saga de los Hernández

**H**oy traemos a estas páginas de LATEXO a Eloy Hernández, uno de los miembros de la saga de los Hermanos Hernández, artistas orfebres y esmaltistas. Los Hermanos Hernández son su tío Osmundo y Eloy Hernández (su padre), los cuales se instalaron en Vigo en 1922 y en la concurrida calle del Príncipe en 1926. Continuaron su labor artística y creativa en la ciudad olívica hasta 1956. A partir de ese año continúa la saga de los Hernández con Eloy y Julián, hijos y sobrinos de los anteriores, manteniendo su buen gusto creativo y artístico de los anteriores Hernández. Vamos a charlar con Eloy Hernández, hijo que nació, fue amamantado y criado en la calle del Príncipe, cuando aún pasaban los tranvías por dicha calle.

Eloy, mucho debió influir tu padre en ti, porque habiendo nacido en Vigo pareces más castellano que gallego: Por supuesto que he tenido una enorme influencia de mi padre al trabajar además con él, codo con codo, pero la ciudad donde se vive también deja su impronta.

Procedían los artistas Osmundo y Eloy de Valladolid. Al serles concedida la Medalla de Honor en la Exposición Internacional de Filadelfia, Estados Unidos, en 1926 el Ayuntamiento de Vigo les nombra Hijos Adoptivos de la Ciudad al año siguiente. Al obtener la Primera Medalla de Artes Decorativas en la Exposición Nacional de 1934 les nombraron Hijos Distinguidos de la ciudad vallisoletana.

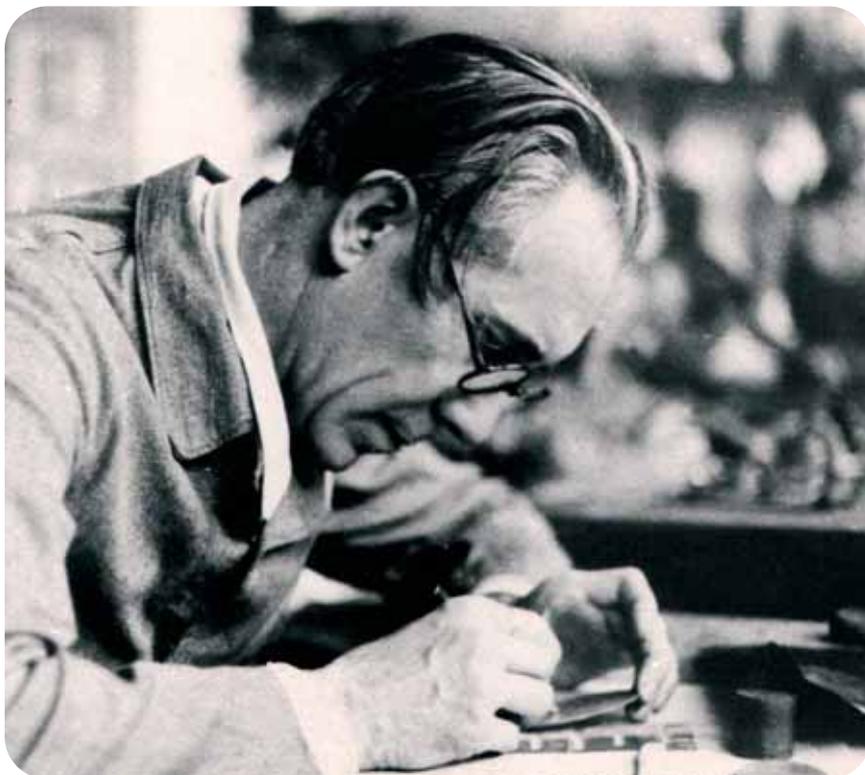


Placa "25 años empleado de la Caja"

Sin pasión de hijo, ¿de los Hermanos Hernández quién era más artista, Osmundo o Eloy?

Formaban una magnífica simbiosis pero quizá mi padre era más artista.

La Editorial Provincial publicó, con el patrocinio de la Diputación Provincial de Valladolid, un libro homenaje a los Hermanos Hernández escrito por José Carlos Brasas en el año 2003. ¿Cómo fue la idea del libro?



Eloy Hernández

Ahora vamos con la segunda generación de los Hernández, Julián y Eloy, también hermanos. ¿Cómo os nació la vocación?

Pues sencillamente porque la mamá nos.

De ésta nueva generación, ¿quién es más artista, Julián o Eloy?

Sin ninguna duda Julián.

Eloy, ¿hay madera para una tercera generación de los Hernández?

Pues sí, dado que mi hijo Eloy, licenciado en Bellas Artes e Historia del Arte, es un magnífico colaborador.

La gran mayoría de empleados de Caixanova (antigua Caixavigo) así como de los socios de URECA tienen un esmalte de los Hermanos Hernández en casa, ¿qué significó para vosotros?

Una gran satisfacción el colaborar con esta Entidad en la que contamos con magníficos amigos.

El profesor Carlos Brasas, especialista en orfebrería y vallisoletano, conoce y aprecia la obra de los Hermanos Hernández desde hace muchos años y, como investigador empezó a trabajar en el libro que salió a la luz patrocinado por la Diputación de Valladolid.

Eres anunciante de Latexo desde hace muchos años y por lo tanto la recibes, ¿qué te parece?

Una revista muy amena y magníficamente editada y os felicito por esta iniciativa digna de que perdure muchos años.

Eloy, ¿podrías señalar algunas de las exposiciones y premios de los hermanos Hernández?

Además de los citados anteriormente el Premio de Honor en la Exposición Internacional de Artesanía de 1953 y el nombramiento de Artesanos Ejemplares.

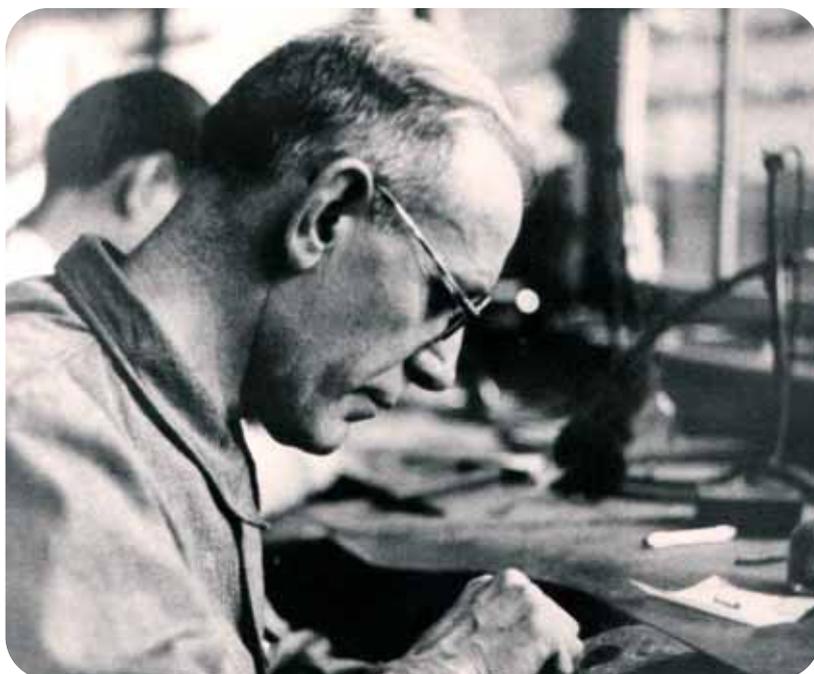
Este es Eloy Hernández Santo Domingo, un profesional del arte, orfebre y esmaltista y, añadiría, un perfecto caballero.



Pin "25 Años Socio de Ureca"



Pin "30 Años Haciendo Equipo"  
(Idea y realización Promoción 1.9.72)



Osmundo Hernández

# Crónica de



Por Tomás de Novoa

*Aquel año de 1966 en el que se emite por primera vez nuestra revista, es a nivel nacional y mundial un año tranquilo, apenas ocurren eventos que requieran una especial atención, más bien se celebran conferencias y aniversarios.*



A nivel mundial quizás lo más destacado sea la VIII Copa el Mundo de Fútbol que se celebró en Inglaterra entre los días 11 a 30 de julio ganando el país anfitrión su primer título en la final con Alemania Occidental con el resultado de 4 - 2 y merced a dos polémicos goles.

En enero sale elegida como Primer Ministro de la India Indira Gandhi, hecho que marca un antes y un después de 1966 en la historia de este país debido a las decisiones que desde ese momento se toman en política interior.



El 25 Mayo se fija en la Universidad de Pekín el primer cartel que da comienzo a la "Revolución Cultural" en China.



En junio gana las elecciones de la Republica Dominicana el candidato del Partido Reformista Joaquín Balaguer, con el apoyo de los E.U.A.





En Francia el General De Gaulle separa las fuerzas francesas del Mando de la OTAN, proceso que se hace paulatinamente, culminando el proceso en el mes de octubre.



La actualidad más rabiosa en aquella época se centraba en la carrera espacial alcanzando la Unión Soviética uno de sus momentos de gloria el 6 de febrero con el alunizaje de la sonda "Luna 9" que presenta una construcción bastante innovadora sobre la industria espacial de la época, ya que se abrió en varios pétalos después de rebotar sobre la superficie de nuestro satélite y su alunizaje de forma suave fue todo un éxito enviando imágenes de TV y fotografías. Y aunque los americanos en marzo lograban ensamblar por primera vez dos naves espaciales, el Géminis 8 y un cohete Agena, no lograrían alcanzar aquel año los éxitos de la Unión Soviética. Su evolución en la carrera espacial seguirá otros derroteros que desembocarán en la conquista de la luna.

En el aspecto cultural este año se celebraba el 50 aniversario de la muerte del escritor Félix Rubén García Sarmiento, quien a partir de sus catorce años firmaba los escritos con el nombre más conocido de "Rubén Darío". Este poeta nicaragüense que visitó España por primera vez en 1892 representando a su país en el centenario del Descubrimiento de América, volvería en repetidas ocasiones, residiendo cortos periodos de tiempo.



Aquí en España El Real Madrid ganaba su sexta Copa de Europa y a nivel político en noviembre se presentó la Ley Orgánica del Estado, que fue sometida a referéndum el 14 de diciembre y que fue aprobada por el

95,9 de los votantes, según el gobierno.

Se celebra el VI Centenario de la fundación de Guernica, así como el primer centenario del nacimiento de Don Ramón María del Valle Inclán, de Don Carlos Arniches y Don Jacinto Benavente.



Y para los "profesionales", ahí van los cuatro matasellos conmemorativos que se emitieron aquel año:



Tuy  
17 al 21 de abril



Vigo  
16 al 20 de julio



Pontevedra  
13 al 17 de agosto



Barco de Valdeorras  
12 al 15 de septiembre

EXISTEN OTRAS FORMAS DE ESTUDIAR UNA CARRERA...



...APRENDIENDO  
A RESOLVER  
LOS PROBLEMAS  
EN EQUIPO

## Carrera Universitaria en Administración y Dirección de Empresas

Bachelor  
in Business Administration

**B.B.A**

Escuela de Negocios Caixanova  
University of Wales

Otorgado por:



PRIFYSGOL  
CYMRU  
UNIVERSITY  
OF WALES

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

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

escuela de negocios  
caixanova 



Por Juan José Díaz

Fotos Miguel Soto y Juan José Díaz

**En su calidad de principal urbe del país, París es la sede del gobierno central francés y acoge las principales representaciones diplomáticas extranjeras, siendo a la vez una de las ciudades más destacadas en el ámbito político de la Unión Europea. Como dijo Víctor Hugo (escritor francés del siglo XIX):**

**“ Avant d’avoir son peuple, l’Europe a sa ville, et cette ville c’est Paris ”**

**(“ Antes de tener a su pueblo, Europa tiene su ciudad, y esta ciudad es París ”).**

París tiene como origen un pueblo de pescadores Celtas, la tribu de los Parisii, que se instaló en el siglo III antes de Cristo en **la île de La Cité**. La fortificó y la llamó “Lutetia”. Cuando Roma de Julio Cesar se apoderó de ella, nombraron la ciudad Parisii “Civitas Parisorum”.

El rayo cultural e ideológico de París en la época del Siglo de las Luces (Siècle des Lumières) va traspasando fronteras para transformar esta ciudad en una verdadera capital Europea. La revolución Francesa y su aspiración Universal harán de París la capital de los derechos Humanos y continuará atrayendo hasta principios del siglo XX los artistas e intelectuales del mundo entero como Ionesco, Cioran, Kessel, Troyat, J. Green pintore y escultores como Modigliani, Picasso, Dalí, Miró, Chagall, Soustine, de Staël, Mondrian, Giacometti, Foujita, Brancusi y compartiendo afición, talento y pasión con los artistas franceses como Bonnard, Braque, Léger, Matisse, Utrillo...

Actualmente París es una ciudad de unas 10.530 hectáreas de superficie con más de 2.200.000 habitantes. Goza

de un clima que se sitúa entre un clima oceánico del Oeste y un clima semi-continental del Este. Los inviernos son secos y clementes aunque el termómetro puede bajar hasta  $-15^{\circ}\text{C}$  (1953-1954) y los veranos son cálidos y dulces aunque también puede haber algunas sorpresas como las que conocimos durante el verano de 2003 con  $+38^{\circ}\text{C}$ .

París es también un polo económico de importancia prima para la economía francesa.

La ciudad abarca a más del 40% de los ejecutivos franceses y tiene el nivel de paro más bajo del país. El 80,7% de sus actividades se centran en el servicio y tan sólo un 19% en el sector secundario. El pasado año 2004, visitaron la ciudad más de 40 millones de turistas, dato verdaderamente revelador del atractivo mundial de París.

Desde siempre el corazón de París late al ritmo de los enamorados. Como dijo Jules Renard, poeta francés del siglo XIX: **«Ajoutez deux lettres à Paris: c’est le Paradis»**. (Añadid dos letras a París: es el Paraíso).

Desde los muelles de la [Île de St Louis](#) hasta las orillas de la [Île de la Cité](#), se pasea uno entre terrazas y jardines en flor, como en la [plazoleta Juan XXII](#), para llegar a la [Catedral de Notre Dame](#), immortalizada por la bella Esmeralda.

Dependiendo de las ganas que uno tenga, el paseo puede prolongarse desde los puentes que cruzan por encima del [Sena](#) y sus barcazas hasta una vuelta por las librerías de libros antiguos, el mercado de las flores de la [plaza Louis Lépine](#).

En la [Plaza del Ayuntamiento](#), volveremos a vivir la célebre fotografía del beso de Robert Doisneau antes de admirar el [Pont des Arts](#), entre el [Louvre](#) de nuestra ya afrancesada [Mona Lisa](#) y [La Rive Gauche](#) (orilla izquierda, del río Sena, obvio).

Para hallar un poco más de tranquilidad descansaremos en el barrio de [St Germain des Prés](#) con sus tiendas lujosas y sus famosos cafés literarios ([Café de Flore](#) y [Les Deux-Magots](#)) o su [Plaza de Fürstenberg](#) y su [Museo Delacroix](#).

En La [Rive Droite](#) (la orilla derecha) pasaremos de la [Plaza des Vosges](#) con sus Moradas del siglo XVII al [Museo Picasso](#) en el corazón del Marais.

Los más fogosos descubrirán en la rue Chaptal el museo de la Vie Romantique y su Jardincillo donde les gustaba reunirse a Frederico Chopin y Georges Sand.

Pero como **no podemos olvidarnos** estas famosas vistas de los tejados de París (mayori-



Vista de la pirámide del Louvre

tariamente cubiertos con pizarra gallega), hay que decir que desde la colina de [Montmartre](#) y desde la cúpula de la [Basilica del Sacré Coeur](#) la puesta del sol es un recuerdo inolvidable al igual que la vista que se domina desde lo alto del parque de [Belleville](#), más íntima.



título de capital del romanticismo, de las luces y de las artes. Aragón (poeta francés del siglo XX), dijo de ella: “Paris est plus belle que les larmes” (París es más bella que las lágrimas).

*No quiero finalizar sin enviar desde aquí, desde París, una calurosa felicitación a todos y cada uno de los que durante estos últimos 40 años han hecho posible que, trimestre a trimestre, tengamos en nuestro poder la revista LATEXO. Acudir puntual a esa cita es una obra encomiable digna de respeto, admiración y agradecimiento a sus realizadores, al ser hecha así, de forma altruista y generosa. ¡Felicidades pues, y que cumpla muchos más!*

### Escaleras en el Museo del Louvre

Desde los tejados de los famosos almacenes parisinos como la Samaritaine, les Galeries Lafayette y el Printemps, los que deseen tomar una copa mientras admiran a cualquier hora del día las luces de la ciudad pueden disfrutar de un ambiente más relajado.

Otra opción es subir hasta lo alto de Notre Dame de París, del Centro Georges Pompidou, del Arco de Triunfo o de la Torre Eiffel abierto hasta muy tarde por la noche e iluminando esta ciudad sin descanso cual faro protector guiando los famosos barcos que surcan el Sena (Bateaux Mouches). La Torre Eiffel, por cierto, es una estructura construida por el ingeniero francés Gustave Eiffel en ocasión de la Exposición Universal de 1889.

Otro punto de vista insólito es el que se disfruta desde la gran rueda de la Plaza de la Concorde que desemboca al final del famoso paseo de los Campos Elíseos.

Aprovechar de las vistas famosas desde la explanada del Trocadéro y si es posible hacer un pequeño desvío hacia el Palais de Tokio situado frente a nuestra oficina en la famosa Av. Presidente Wilson.

Tanto en invierno como en verano, ya sea de día o de noche, no hay duda de que París se merece con creces su

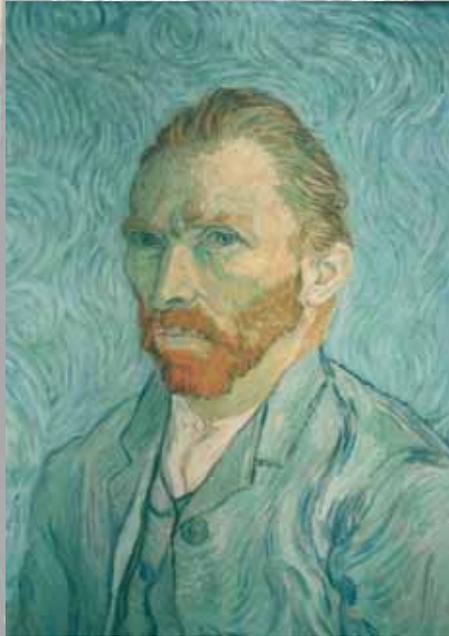


Vista desde la Torre Eiffel

Ahora sí, termino este pequeño relato sobre París con una invitación a todos vosotros, compañeros, y a usted también estimado lector, a visitar esta maravilla de ciudad, de la que ya Jacques Prévert, poeta del siglo XX, transmitía ese sentimiento que al fin y al cabo ha guiado y guiará a los que un día pasaron o pasarán por la calles de esta ciudad eterna.

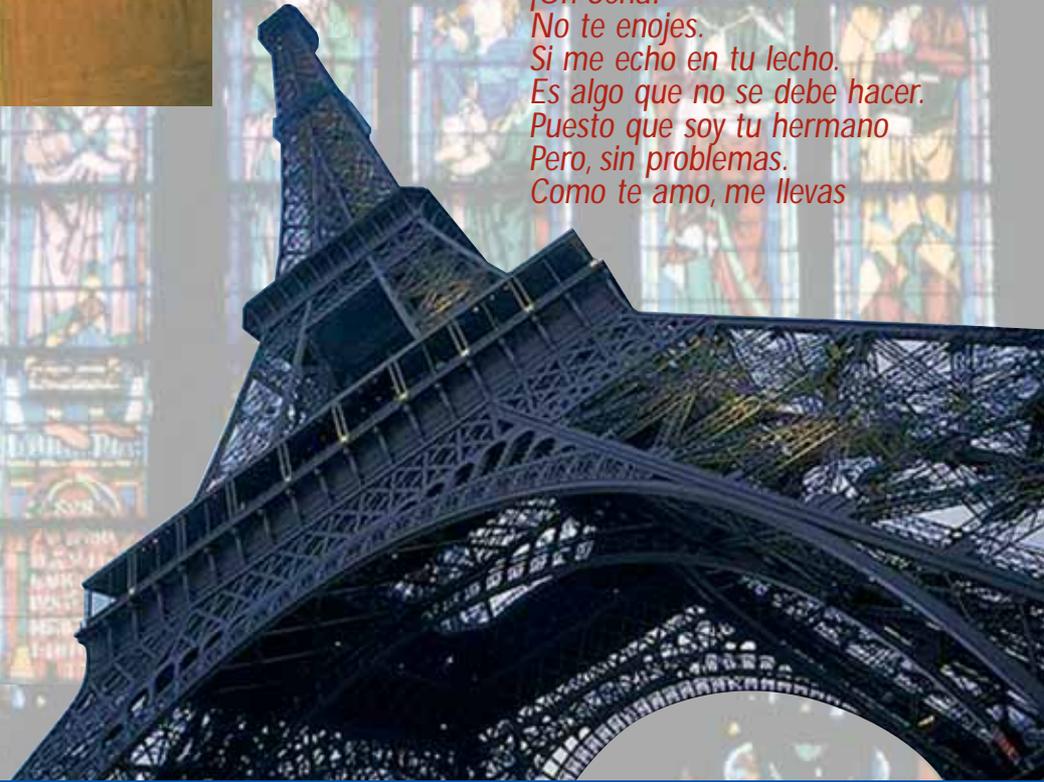


Vista del Arco del Triunfo



Oh! Seine  
 Ne m'en veux pas  
 Si je me jette dans ton lit  
 C'est pas des choses à faire  
 Puisque je suis ton frère  
 Mais, pas d'histoires  
 Je t'aime alors tu m'emmènes

¡Oh Sena!  
 No te enojas.  
 Si me echo en tu lecho.  
 Es algo que no se debe hacer.  
 Puesto que soy tu hermano  
 Pero, sin problemas.  
 Como te amo, me llevas



## Álbum de fotos



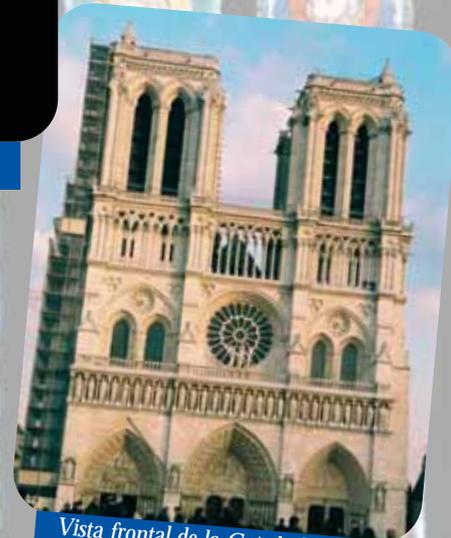
Farola de la ciudad de París



Vista nocturna del Centre Beaubourg



Vista desde la plaza de la "Concorde" y del Obelisco



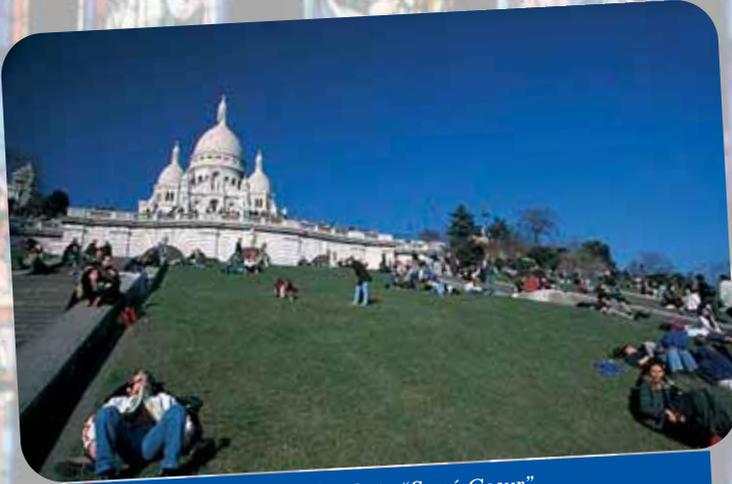
Vista frontal de la Catedral Nôtre Dame



Vista desde la boca de metro de la Opera de París



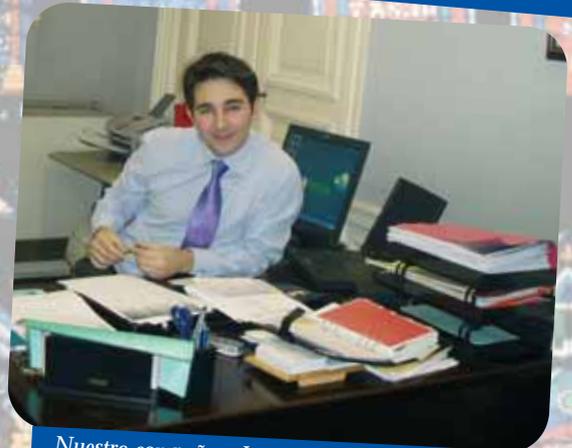
Vista frontal del edificio donde se ubica nuestra oficina en 14 Avenue du Président Wilson. F-75116 PARIS. Tlf. 0033.147.236911



Vista de la iglesia "Sacré Coeur"



Vista desde la parte baja del trocadero hacia la torre Eiffel



Nuestro compañero Juan José Díaz Jiménez en la mesa de su luminoso despacho.



El pantheon



La iglesia del Sacré Coeur



De izquierda a derecha: Juan José Díaz (Delegado Caixanova) María Recalde (Representante de CECA), Visitación García (Administrativa) y José Antonio Senra (Promotor)



## **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. Invirtiendo 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

# Turismo de mochila

*Otra manera de viajar*

Por Alberto Canle

Cuando la sociedad impone su inexorable ritmo en nuestras vidas, no nos queda más remedio que buscar, de vez en cuando, el modo de sosegar el giro de las agujas del reloj y disfrutar de los viajes no sólo cuando llegamos a destino sino también durante los trayectos. La lectura, la contemplación del paisaje y de la vida, la conversación y cómo no, el dormir mecándonos con el suave traqueteo de los vagones al circular por las vías de ancho métrico. Nada que ver con el AVE.

La red de Ferrocarriles Españoles de Vía Estrecha – FEVE

– cubre una amplia zona del norte peninsular, con una longitud total de 1.200 kilómetros, permitiendo por medio de dos líneas básicas: Ferrol - Bilbao atravesando el norte de Galicia, Asturias, Cantabria y Vizcaya y Bilbao - León atravesando las provincias de Vizcaya, Burgos, una pequeña parte de Cantabria, y el norte de Palencia y León.

La importancia que para las comarcas que recorren estos trenes de cercanías, la dan algunas cifras tales como los aproximadamente cinco millones de pasajeros anuales en Asturias, cuatro millones en Cantabria y el tramo Balmaseda-Bilbao utilizado por 1,89 millones de usuarios. En total en 2004, 12,2 millones de usuarios utilizaron el FEVE. En cuanto a mercancías, el carbón y la siderúrgica movieron en el mismo año 2004 un total de 457.056.991 toneladas. Elocuentes cifras.

Combinando de forma razonable ambas líneas y buscando los fines de etapa, puedes organizarte unas minivacaciones difíciles de olvidar ya que al argumento de los muchos atractivos de las ciudades que encuentras en el itinerario, puedes añadir pequeños recorridos a pie a fin de conocer lo más interesante de pequeños pueblos a pie de vía.

El pasado mes de noviembre, después de decidir una de las múltiples opciones posibles, cuatro amigos de “andainas” nos desplazamos hasta León, para iniciar un viaje de mochila, ya que, para este periplo, las maletas serían un estorbo más que una solución para transportar el equipaje.

**León.** Acomodados en el hotel, una visita al Barrio Húmedo ocupa las últimas horas de la tarde, degustando vinos y tapas en los innumerables bares ubicados en un entorno muy bien cuidado. A la amplia oferta de vinos de las mejores D.O. se añade la variedad de tapas y pinchos que te ofrecen para “hacer de esponja” y a unos precios muy razonables y asequibles por lo que optamos “pasar” de la cena.

Por la mañana, después de dejar el coche en el aparcamiento, sacamos los billetes León - Vado Cervera y entre tanto no salíamos – 14,00 horas – nos dedicamos a visitar y conocer los monumentos más significativos de León: la Catedral, del mejor estilo gótico, con sus impresionantes vidrieras, nada menos que 1.800 metros cuadrados, recién-





temente restauradas; San Isidoro, con su Panteón Real y sus pinturas; el Parador de San Marcos – por fuera – tal vez uno de los paradores más hermosos de los de España; el palacio de Los Guzmanes, el edificio de La Diputación, el Ayuntamiento y poco más ya que el tiempo se nos echaba encima y nos quedaba aun comprar bocadillos y bebida ya que el

FEVE no dispone de Coche-Restaurante.

**Viaje León-Vado Cervera.** Con puntualidad de AVE, a las 2 de la tarde el tren, compuesto por tres unidades, un automotor y dos vagones, se pone en marcha dejando atrás de modo paulatino el paisaje urbano para pasar a dominar amplias llanuras de uso agrícola previas a la zona de montaña del norte de las provincias León y Palencia por las que discurriría gran parte del viaje.

Y como en los viejos tiempos, bocadillo de tortilla para comer acompañados en esta ocasión por cervezas de lata ya que olvidamos la bota de vino en casa; pasteles de postre y después de echarle un vistazo al periódico, el sol que entra a raudales por las cristaleras de las ventanas, produce en todos un sopor que conduce a una siesta reparadora. Al regreso del sueño, más lectura y contemplación del pasar de la vida por los pequeños pueblos y aldeas que jalonan la vía férrea.

Aproximadamente a las cinco de la tarde, llegamos a Vado Cervera, abandonamos el tren, echamos las mochilas a la espalda y a recorrer a pie los dos kilómetros que separan la estación de FEVE de la villa de Cervera de Pisuerga.

**Cervera de Pisuerga.** Situada a unos mil metros de altitud, en plena “Montaña Palentina”, dentro de un paisaje extraordinario y cerca del nacimiento del río Carrión, esta villa hermosa y señorial, ofrece todos sus recursos naturales, paisajísticos, artísticos y gastronómicos para disfrute del visitante.

Acomodados en el hostel, salimos a recorrer el pueblo por estrechas calles y porticadas plazas, haciendo ciertas paradas en algunos de los numerosos bares y cafés ya que el intenso frío no invita a disfrutar de la intemperie. Cena en el Restaurante Asador Gasolina a base de cocina popular de la zona y a dormir, pues mañana nos espera una intensa jornada.



Después de un suculento desayuno, nos ponemos en marcha para recorrer la Senda Peña del Oso, que desde Cervera va hasta el embalse de Requejada, por las orillas del río Pisuerga, pasando por el pueblo de Arbejal, con notables construcciones. El trayecto, salpicado de hermosos rincones, no presenta dificultades y por sí mismo justifica su recorrido.

De regreso, visitamos la Iglesia de Santa María del Castillo, obra gótica del siglo XVI. La joya de este oratorio es el retablo hispano-flamenco en el que destaca “La Adoración de los Reyes” de Juan de Flandes.

Comida en el Restaurante Cervera y después de comentar las incidencias y bondades de la jornada alrededor de una taza de café, un taxi nos acerca hasta la estación de FEVE.



**Viaje Vado Cervera – Bilbao.** Cinco de la tarde: con puntualidad inglesa, aparece tras la curva que hace la vía, el tren que nos llevará a Bilbao. Nos acomodamos y después de pasar un tren mercancías procedente de Bilbao, nos ponemos en marcha. Domina el paisaje de montaña y el trazado de las vías, realiza amplias y numerosas curvas para acomodarse al relieve del terreno y superar los desniveles sin excesivas pendientes. La noche se nos echa encima y en Mataporquera realizamos una prolongada parada para cruzarnos con otro convoy. Durante la espera, hablando con el interventor del tren, le comentábamos las delicias culinarias de los antiguos ferroviarios del tren de La Robla cuando elaboraban la “Olla Ferroviaria”.

Al llegar a Balmaseda, el tren empieza a tener una ocupación rentable pues hasta el momento, hicimos los trayectos con los vagones casi vacíos. Un pequeño retraso se va acumulando y a las 21,45 llegábamos a la estación Concordia de Bilbao.

**Bilbao.** Una intensa lluvia cae sobre Bilbao y a la salida de la estación no hay taxis disponibles, nos echamos las mochilas a la espalda, abrimos los paraguas y nos ponemos a andar hacia la otra orilla del Nervión. Nos dirigimos a una parada de taxis frente al Teatro Arriaga y tomamos el primero que llega; en cinco minutos nos sitúa en el Hotel Nervión. Dejamos las mochilas nos ponemos “ropa de agua”, tomamos los paraguas y a la calle, Bilbao nos aguarda.

La fuerte lluvia no arredra a la gente y las calles y bares bullen hasta el extremo de no ser fácil caminar con holgura y encontrar mesa para cenar. Algunos vinos acompañados de muy diversos y suculentos “pintxos” son el preámbulo de la cena. Entretanto aguardamos turno para cenar, como no, unos vinos hacen mas amena la espera. La cena, bacalao al pil-pil unos y chuletones de vaca otros, regadas las viandas

con vino de rioja, nos deja dispuestos para pasar la noche.

Por la mañana, desayuno en el famoso Café Iruña – fundado en 1903 – y visita al Museo Guggenheim; paseo por la margen izquierda del Nervión, Gran Vía y visita a la estación central del Metro de Bilbao, obra de Norman Foster y de nuevo a Estación Concordia para sacar los billetes destino Oviedo.



**Viaje Bilbao-Santander-Oviedo.** Después de adquirir unas vituallas para el viaje, a las 13.02 horas salimos de Bilbao con destino a Santander. El itinerario discurre en principio a orillas del Nervión hasta que en Basurto realiza un giro a izquierda para interiorizarse con destino a la capital cántabra. De nuevo nuestras conversaciones giran en torno a lo vivido y visitado en Bilbao y sobre las excelencias del paisaje. En esta línea, la ocupación de las plazas es muy superior a la de los días anteriores y los vagones presentan un aspecto mucho más animado, dando más trabajo y ocupación al interventor el constante subir y bajar de viajeros.

Poco antes de llegar a Santander, el tren recupera el bullicio por la incorporación de jóvenes y no tan jóvenes, que se desplazan a la capital cántabra para, suponemos, divertirse. Se nota que es sábado.

A las cuatro de la tarde, llegamos a la estación de FEVE de Santander. El interventor del tren en que el vinimos, se dirige a nosotros para participarnos que debemos hacer trasbordo y nos acompaña hasta el andén en donde está situado el tren con destino a Oviedo. Nos deja en manos del interventor del nuevo tren, nos acomodamos y pasadas las 4, 10 iniciamos un nuevo trayecto.

Dejamos Santander con la nostalgia de no contar con algún día más para poder hacer aquí un final de etapa, pero no podemos estirar los días, disponemos de los que tenemos y no dan mas de sí..

El paisaje se va suavizando a medida que pasan las estaciones y aprovechamos las últimas luces del día contem-



plando como quedan atrás aldeas y caseríos en los que se distingue la vida por las señales emitidas por las chimeneas. Ahora, el transcurrir del tiempo se circunscribe al interior de los vagones: conversaciones con viajeros desconocidos hasta hoy, subidas y bajadas al tren, control de billetes e itinerarios, visitas al servicio y, como no, largas “sonatas” hasta poco antes de la estación de destino.

Oviedo, final de trayecto. Los vagones se vacían en un santiamén. Mochilas al hombro y salimos a la calle Uría que recorremos casi hasta el final. En el hotel aún nos esperan. Cambio de ropa, aseo rápido y a buscar un lugar en donde cenar. Por fortuna, las noches de los sábados, las sidrerías atienden hasta altas hora de la noche y no falta en donde disfrutar de la variada gastronomía asturiana. Un breve paseo por las calles de la capital del Principado, nos anticipan lo que podemos ver mañana. Diez sobre diez.

**Oviedo.** En el casco antiguo de Oviedo, se concentra, como en un gran matraz, el principio y el presente de una ciudad ancestral. Caminar por sus calles nos retrotrae a pasados siglos, tal es el nivel de conservación y restauración de sus calles y edificaciones. Oviedo es una ciudad de caminar pausado. En Oviedo hay que ser curiosos para no perder detalle alguno.

Para el visitante reincidente, Oviedo ofrece nuevas facetas separadas por imperceptibles aristas que toleran la convivencia entre la modernidad y lo tradicional; lo funcional con lo ancestral; sin confrontaciones, sin antagonismos, con armonía y cordialidad.

Cascos antiguos, encontramos muchos y bien recuperados para la ciudadanía a lo largo y ancho de nuestra piel de toro, pero lo que nos llama la atención en Oviedo, es la cantidad de grupos escultóricos incorporados a plazas y calles. Tan solo uno de ellos, de los más de noventa que existen – la composición de Woody Allen – sufre el acoso de los desaprensivos ya que con demasiada e no deseada frecuencia tienen que reponerle las gafas. El resto, un gozar de los sentidos.

Bueno, esto se acaba aquí, podríamos continuar pero el TALGO nos espera para llevarnos a León para recoger el coche y regresar a Vigo.



# IDIOMAS EN EL MUNDO - VEN CON NOSOTROS



COLLEGE **KELLS**

Kells College es una empresa con 35 años de experiencia en la organización de cursos de idiomas en el extranjero, que cumple todos los requisitos legales, además de ofrecer a los participantes las máximas garantías de calidad y seguridad.



## Cursos de idiomas para niños, jóvenes, adultos y profesionales

### NIÑOS 10-13 años

- Curso de verano en residencia o familia.
- Campamento de Inglés en Asturias

### JÓVENES 14-17 años

- Programas de verano en familia o residencia en Irlanda, Gran Bretaña, Canadá y USA
- Trimestre escolar
- Año escolar convalidable
- Inglés y fútbol con AC Milan

### ADULTOS

- En cualquier época del año.
- Desde 2 semanas hasta un año.
- Varias opciones de alojamiento.
- Cursos generales y específicos.

### PROFESIONALES

- Cursos para profesores de inglés.
- Cursos para mayores de 50 años.
- Cursos en casa del profesor.
- Cursos específicos.

Precios especiales para asociados e hijos de asociados de URECA-CAIXANOVA

MÁS INFORMACIÓN:

902 119 612

E-mail: [eft@kellscollege.com](mailto:eft@kellscollege.com)

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



## COLCHONES ROYAL MATTRESS

### ESTOS COLCHONES ADMITEN TODO TIPO DE BASES

Están recomendados por los médicos especializados en descanso, al considerar que son los más apropiados para proporcionar un descanso integral, porque permiten un acoplamiento ideal individualizado, mejorando la circulación sanguínea, aliviando la tensión en cuello y hombros y manteniendo la columna vertebral recta.

### CONSECUENCIAS DE NO DORMIR EN UN COLCHON ADECUADO

#### Dolores de Cabeza - Torticolis

La tensión en los músculos del cuello se agrava con frecuencia por una postura incorrecta durante el sueño y puede ser la causa de dolores de cabeza. Si el cuello no recibe un soporte adecuado, los músculos se estiran durante el sueño, teniendo como resultado dolores y rigidez.

#### Fibrosis

Este problema común es agravado a menudo por una postura incorrecta durante el sueño que causa tensión en los músculos de la espalda.

#### Dolor de Espalda

El dolor de espalda es uno de los problemas de salud más comunes. El dolor y la rigidez a menudo se agravan durante la noche, especialmente si el colchón fuerza a la espina dorsal a adoptar posturas antinaturales.

#### Dolor de Brazos

Dolor, entumecimiento y una sensación de hormigueo en los brazos, son acusados generalmente por una inflamación de los nervios del cuello. Estas condiciones se agravan por una postura incorrecta durante el sueño especialmente si el cuello no recibe un soporte adecuado.

#### Dolores de Cadera

Los problemas de dolor de cadera pueden ser empeorados por un colchón inadecuado y pueden conducir a una incomodidad considerable e incluso inflamaciones de articulaciones.

#### Ciática

El dolor de ciática que recorre la parte posterior del muslo y pantorrilla llegando hasta el pie, puede llegar a durar varios meses. Una cama que produce posturas antinaturales a menudo agrava esta condición.

#### Dolores de Rodilla

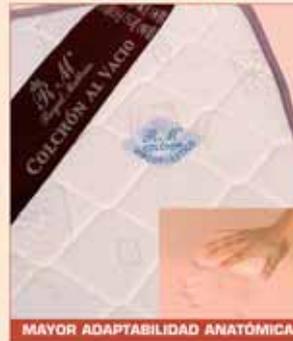
Las inflamaciones dentro y alrededor de las rodillas pueden llevar a que sean sensibles y vulnerables a la presión y al roce. Para aliviar este problema el colchón debe amoldarse incluso a la más mínima presión localizada.

#### Problemas Circulatorios

Los problemas circulatorios a menudo llevan a un doloroso y entumecido hinchazón de pies y pantorrillas durante la noche. El colchón debe ser lo suficientemente blando para aliviar la presión de contacto que bloquea el flujo sanguíneo.



### VISCOELÁSTICA CON ALOEVERA



MAYOR ADAPTABILIDAD ANATÓMICA

### ELIOCEL



SE ENTREGAN ENROLLADOS AL VACÍO PARA MAYOR HIGIENE EN EL TRANSPORTE A LAS 5/6 HORAS DE DESEMBALARLO RECUPERA SUS 20 CM. DE ALTURA ORIGINAL



TRATAMIENTO ANTI-ACARO  
La eliminación de ácaros, bacterias y hongos. Garantía 10 años de protección contra ácaros, bacterias y hongos.

ELIOCEL	PVP. MERCADO	PVP. Socios URECA	PVP. No Socios
90x180/190x20 cm.	260 €	183 €	210 €
105x180/190x20 cm.	288 €	196 €	225 €
135x180/190x20 cm.	304 €	218 €	250 €
150x180/190x20 cm.	346 €	232 €	267 €
VISCOELÁSTICA CON ALOEVERA	PVP. MERCADO	PVP. Socios URECA	PVP. No Socios
90x180/190x20 cm.	340 €	240 €	276 €
105x180/190x20 cm.	378 €	300 €	345 €
135x180/190x20 cm.	461 €	313 €	360 €
150x180/190x20 cm.	505 €	342 €	395 €

Medidas especiales: 10% por cada 10 cm. de más.

Pago aplazado: 1,50 € más por cada recibo

PARA AMBOS COLCHONES:

CARA VERANO: PIQUE

CARA INVIERNO: PURA LANA MERINO

SI SE DESEA SE PUEDEN FABRICAR CON AMBAS CARAS DE PIQUE

ENTREGA POR SEUR EN UN PLAZO DE 8 A 10 DÍAS

Teléfono de información Dicep-Sevilla

954 36 60 91

[www.dicp.net](http://www.dicp.net)

Teléfono de pedidos URECA

902 36 78 60

# CHINA

## Un Dragón bien despierto

Por Isabel Fernández

*Después de varios meses de preparación y otros muchos antes especulando sobre el destino de nuestro próximo viaje, comenzó la cuenta atrás y, casi sin darnos cuenta, nos vimos embarcados en el avión rumbo a China. Disponíamos de 14 días para visitar las Capitales Imperiales: Bejín (Pekín), Xian, Guilin, Hangzhou, Suzhou y, por último, Shanghai.*

**L**legamos a **Pekín**, centro político de China y la capital durante los últimos siete siglos, y nos sumergimos de lleno en el caótico tráfico de una ciudad de 13 millones de habitantes, en la que pronto advertimos la falta absoluta de reglas de circulación, ya que allí impera el principio de que “el pez grande se come al más chico”. **La primera impresión que tuve de Pekín fue la de una gran metrópoli con edificios modernos de construcción totalmente europea, rodeados de amplias zonas verdes, que pudiera pertenecer a cualquier país occidental, nada que ver con la China que yo esperaba encontrar.** Nuestro guía nos propuso desviarnos de nuestro programa para conocer un “**hutong**”, que son callejones flanqueados por los muros de las casas tradicionales alrededor de un patio, en el que antes vivía una familia acomodada y ahora es compartido por cinco o seis familias. Todavía quedan unos 3.000 hutongs en la ciudad, aunque ya se han destruido otros 3.000 y la tendencia es a que desaparezcan tragados por el desarrollo urbano; los jóvenes prefieren

vivir en pisos modernos, pero los mayores se resisten a abandonar esta forma de vida.

Al día siguiente, nos dirigimos a la **Plaza de Tiananmen**, donde, a través de la puerta de la Paz Celestial presidida por un enorme retrato de Mao, se accede a la parte sur de la Ciudad Prohibida. A pesar de su historia, de los tristes episodios ocurridos en dicha plaza, no sentí emoción ninguna por encontrarme en un lugar tan emblemático, me pareció fría y no conseguí respirar su esencia. Sin embargo, la Ciudad Prohibida o Palacio Imperial me impresionó por la belleza de sus salones y las dimensiones de sus patios, pabellones y jardines.

El tercer día nos esperaba una de las citas ineludibles de nuestro viaje: **la Gran Muralla China** que, como un inmenso dragón serpentea por las montañas a través de cinco provincias y dos regiones autónomas, desde el río Amarillo hasta el desierto de Gobi. **Me sorprendió lo**

Gran Muralla China



escarpado de la subida, con escalones irregulares que dificultan el acceso a las distintas torres, y también la avalancha de visitantes chinos ¡tan ruidosos! que, junto con la cantidad de puestos callejeros con todo tipo de recuerdos horteras, restaba encanto a una experiencia que debería ser casi religiosa.

No obstante, eludiendo este abigarrado ambiente, pudimos valorar la grandeza de esta incomparable y monumental obra, una de las maravillas del mundo antiguo. (Como datos curiosos: la Gran Muralla es la única obra hecha por el hombre que es visible desde el espacio; utilizando los ladrillos con los que está construida, se podría rodear 24 veces el globo terrestre). Por la noche acudimos a una representación de la Opera Pekín, en la que, antes de comenzar, tuvimos oportunidad de observar como se maquillaban los actores siguiendo una tradición cuyo origen se remonta a más de 200 años a.C.

**En Xian comencé a encontrarme con la China que buscaba.** Esta ciudad fue la capital de varias dinastías y sigue siendo el centro histórico y cultural, con 53 universidades y una estación de seguimiento espacial. Cuenta con 7 millones de habitantes: 3 en el centro y 4 en las afueras. El centro se encuentra rodeado por una gran muralla de 14 km. de largo y 12 m. de ancho, construida por la dinastía Ming. En el corazón del centro histórico, un barrio chino musulmán con sus numerosas y curiosas tiendas hizo nuestras delicias y nos permitió contemplar ¡y comprar! interesantes y diversos recuerdos. Esa tarde **cumplimos otro de los objetivos de nuestro viaje, el más deseado, ¡la visita al impresionante Museo de los Guerreros de Terracota!** Bajo nuestros admirados ojos se desplegaban, en perfecta formación de batalla, once columnas de silenciosos oficiales, soldados con lanzas y espadas y otros conduciendo carros de caballos, todos ellos diferentes y a tamaño natural ¡Quedamos mudos de admiración, ya que es una visión que no deja indiferente a nadie que tenga la suerte de contemplarla!

**Guilin**, la tercera en nuestra agenda de viaje, es una ciudad moderna de más de 500.000 habitantes que no conserva ningún vestigio de la ciudad antigua, destruida durante la guerra con los japoneses. A la mañana siguiente a nuestra llegada, hicimos un cruce por el río Lijiang: **allí me sentí sumergida de lleno en la China que todos conocemos a través de grabados y pinturas.** La belleza

incomparable de su paisaje, que han inmortalizado poetas, pintores y fotógrafos de todo el mundo, se debe a los movimientos geológicos que se produjeron hace trescientos millones de años; hasta entonces, este lugar se hallaba bajo el mar. Es un paisaje surrealista de rocas calizas erosionadas que forman colinas, unas veces redondeadas y otras puntiagudas, que se reflejan como en un espejo en las verdes aguas del río Lijiang en el que los pescadores, en sus balsas de bambú, pescan ayudados por cormoranes adiestrados. Además del cruce por el río, visitamos la **Cueva de la Flauta de Caña**, en la que numerosas estalactitas y estalagmitas evocaban figuras de leones, cascadas y pagodas que desembocan en el mágico Palacio de Cristal del Rey Dragón, una especie de ciudad fantasma que se reflejaba en el estanque subterráneo.



Guerreros de Terracota



GUILIN. El río Lijiang con las caprichosas formaciones montañosas al fondo

Esta es una zona eminentemente agrícola. En China la tierra pertenece al Estado, que concede pequeñas parcelas a los agricultores para que las trabajen a cambio del 15% de la cosecha. Los campesinos no tienen seguridad social y los sueldos son bajos, no tienen instrucción ni mecanización y viven en condiciones muy humildes, de ahí que se produzcan grandes movimientos migratorios de

también el famoso Té del Pozo del Dragón, que muchos de nosotros compramos en una de las plantaciones cercanas, donde nos explicaron el proceso de producción del té y sus virtudes. Después, subimos al Monasterio de las Almas Ocultas (o del Alma Escondida) que se encuentra en la “Montaña que llegó volando de lejos”, cuyas laderas rocosas han sido esculpidas con unas trescientas imágenes,



SUZHOU. Las casas se reflejan en las aguas del Gran Canal



Puerta típica de los jardines chinos, donde la forma cuadrada simboliza la parte terrenal y la redondeada, la espiritual

entre ellas, la más popular es la del Buda Sonriente que la gente toca para que les dé buena suerte. En el Monasterio se encuentra la estatua dorada del Buda Sakyamuni (al que nosotros, irreverentemente y basándonos en el mercantilismo de los chinos, y porque sonaba parecido, llamábamos “saca-money”), de 20 m. de altura, hecha en madera de alcanfor.

Nuestro penúltimo destino fue Suzhou, cuyo nombre significa “Ciudad dulce” y a la que Marco Polo llamó “la Venecia de Oriente” por su gran canal, que es la tercera maravilla de China (después de la Ciudad Prohibida y la Gran Muralla), y sus 14 canalitos. Es una ciudad de 120 Km/2 y 6 millones de habitantes, que posee 150 hermosísimos jardines en los que se recrea la naturaleza con diminutas cascadas entre rocas de extrañas formas, pequeñas islas conectadas por canales y puentes en zigzag, estanques de peces, etc. Nuestra guía nos llevó a conocer los dos más importantes: el Jardín del Administrador Humilde o del Político Necio, construido por un funcionario de la corte cuyo hijo, según la leyenda, perdió su propiedad en el juego, y el Jardín del Pescador o Señor de las Redes, famoso por sus peonías y parte del cual se encuentra reproducido en el Museo Metropolitano de Nueva York. Suzhou es el paraíso del arroz y de las carpas y sus sedas y bordados son apreciados en todo el país. Como curiosidad, existen allí tres fábricas españolas de las marcas Roca, Indo y Chupa Chups, aunque la más importante en China es la de Cola Cao.

Por último, llegamos a Shanghai, el París de Oriente, centro económico de China, con 18 millones de habitantes y a orillas del río Yang-Tse o Amarillo. Es una ciudad totalmente cosmopolita con sus imponentes rascacielos que compiten en altura y diseño y sus carreteras de circunvalación de cuatro y cinco alturas. Los edificios más altos pertenecen a cadenas hoteleras famosas: Hyatt, Raddison, Marriot, etc. El río divide a la ciudad en dos partes: Este y Oeste. En la orilla occidental se encuentra el Bund o Malecón, un paseo marítimo de más de 1 km. desde el que se puede contemplar, al otro lado, el frente futurista del nuevo distrito de Pudong, zona económica en la que destaca la torre de Televisión, en forma de nave

SHANGHAI. Jardines Yuyua con el típico puente en zig-zag





**SHANGHAI-** La calle Nanking de noche produce una borrachera de color

espacial. Esta vista es espectacular durante la noche, con todos los edificios iluminados.

La orilla oriental era la parte colonial de la ciudad, donde se encontraban los mejores bancos, casas de comercio, consulados y hoteles europeos, americanos y japoneses. En la actualidad, estos edificios neoclásicos pertenecen al gobierno. En el centro de Shanghai se encuentra la calle peatonal Nanking, la más concurrida del mundo, paraíso del consumidor, ya que allí están las mejores tiendas, no sólo de ropa de marcas como Burberrys, Esprit o Christian Dior, sino también tiendas de música, de arte, de sellos para coleccionistas etc., mezcladas con viejas tiendas de comestibles. El idioma no es una barrera para comprar en China; una calculadora soluciona cualquier problema de entendimiento y es un arma perfecta para el regateo ¡que es atroz!

Para los más consumistas está el mercado de las imitaciones, donde gracias al ingenio y a las habilidades manufactureras chinas se ha creado un comercio al mejor precio; allí se encuentran relojes, bolsos, prendas deportivas, corbatas de seda... y un sin fin de productos de las más prestigiosas marcas, con venta incluso por catálogo en plena calle, donde te asaltan con copias de las últimas revistas de moda e intentan llevarte a minúsculos pisos convertidos en almacenes. ¡Allí es donde los grandes diseñadores consolidan su fama y pierden a cambio todo su glamour!

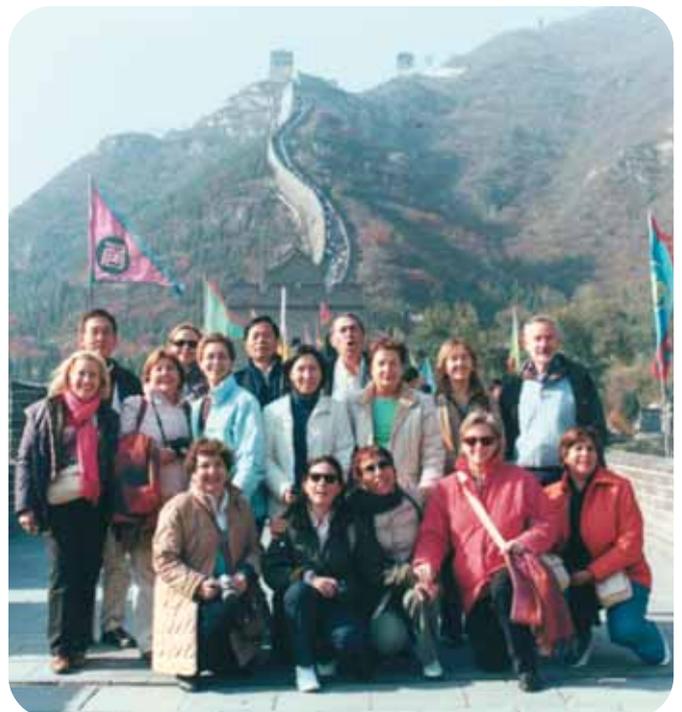
**China me ha parecido una nación de grandes contrastes:** es un país comunista con un régimen económico eminentemente capitalista, sus ciudades son supermodernas, su infraestructura vanguardista, su comercio pujante... No obstante, la sanidad no es estatal; la educación, aunque obligatoria, no es gratuita; la universidad es cara, solamente los estudiantes que excedan de la nota media requerida pueden tener una pequeña ayuda del estado. **El control de la natalidad, aunque imprescindible debido a la superpoblación, es brutal:** en el este del país no permiten más que un hijo por pareja. La preferencia por los niños (la sociedad china establece que el hijo varón debe cuidar de sus mayores y que las hijas, al casarse, pasan a

pertenecer a la familia de sus esposos) induce a muchas mujeres a abortar ilegalmente o a abandonar a las niñas recién nacidas (durante nuestra estancia, nos encontramos con treinta familias españolas que habían ido a recoger a las niñas que habían adoptado). A los campesinos se les permite tener hasta dos hijos para que les ayuden en las labores del campo. El aborto es ilegal en el primer embarazo; en los sucesivos, es obligatorio, salvo si se paga una multa millonaria.

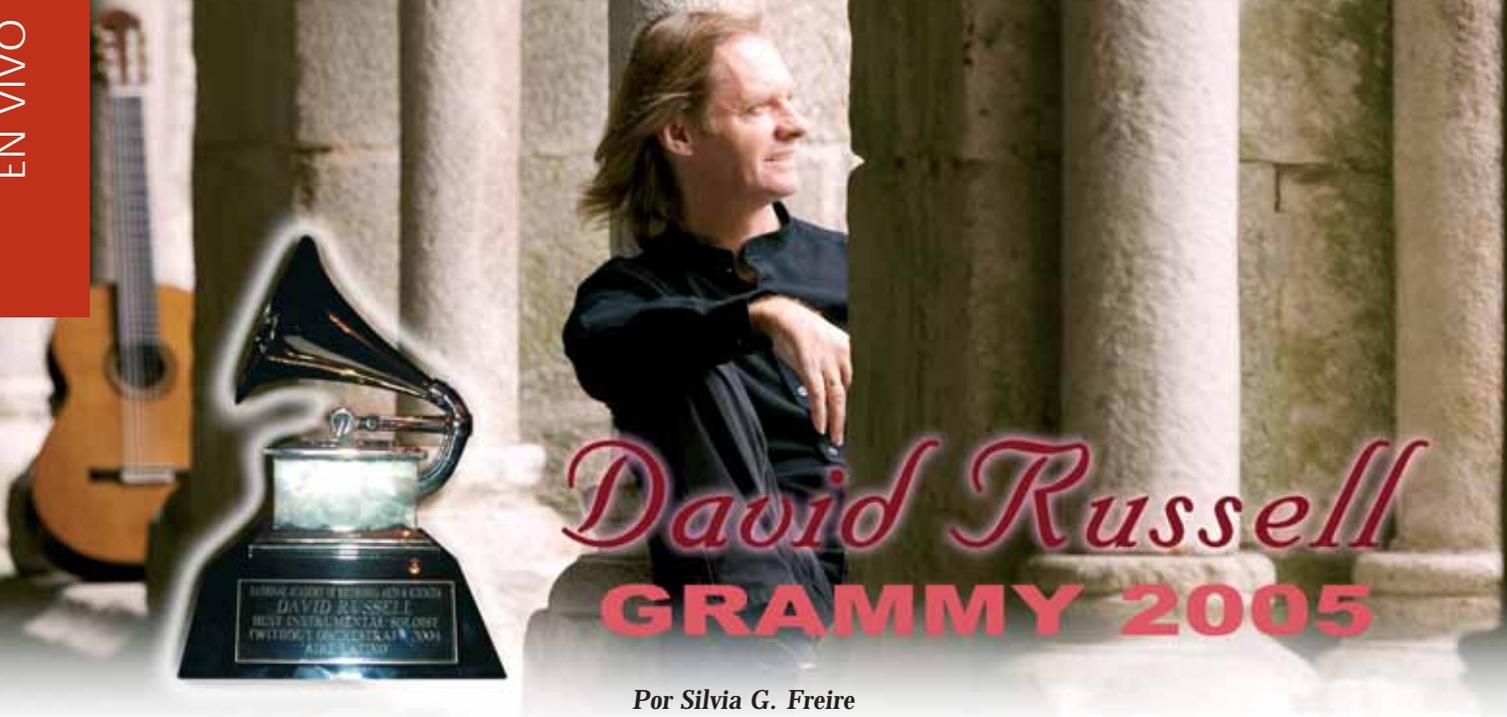
Los chinos están muy ilusionados por mostrar al mundo sus logros y avances durante los Juegos Olímpicos del 2008 y la Expo del 2010, pero todavía tienen mucho que

“pulir” en cuanto a servicios, formación y ciertas costumbres poco higiénicas (como escupir en las calles). Es prácticamente imposible entenderse en inglés fuera de los grandes hoteles (en los que sólo alguno de sus empleados lo habla), por lo que **es imprescindible llevar siempre la tarjeta del hotel con la dirección escrita en chino para poder moverse en taxi.**

***A pesar de los puntos negativos, el viaje resultó muy interesante y, si os interesa esa milenaria cultura, os recomiendo que no tardéis mucho en intentar conocerla ¡las cosas están cambiando muy rápidamente en China!***



**Nuestro grupo al pie de la Gran Muralla**



Por Silvia G. Freire

**D**avid Russell, Glasgow (Escocia, 1953), brillante guitarrista a nivel mundial. Desde pequeño y por influencias familiares, hijo de padre y madre artistas, el pequeño David se deleitaba con discos de Andrés Segovia, al que su padre admiraba profundamente. Parte de su niñez la pasa en Menorca, a donde se trasladada con sus padres a los seis años.

Con 16 años se va a Londres para estudiar en la “Royal Academy of Music”. Allí fue alumno de Héctor Quine, que marcará su estilo, al igual que José Tomás en España, del que recibió clases durante tres años.

Su carrera musical está repleta de premios importantes y reconocimientos a la carrera de un guitarrista destacado por su manera de acariciar la guitarra, de dar órdenes con sus dedos a las cuerdas, que responden al maestro con dulces y extraordinarios acordes que se convierten en secuencias musicales y con las que deleita a su público hasta el clímax.

Entre los importantes premios que ha recibido a lo largo de su carrera musical, citamos algunos de ellos: “Julian Bream”, dos años consecutivos (1970 y 1971), Primer Premio en el “Concurso Ramírez” en Santiago de Compostela (1975), Primer premio en el “Concurso Andrés Segovia” de Palma de Mallorca (1977), Primer premio en el “Concurso Francisco Tárrega” en Benicasim, etc. En el año 1979 es nombrado “Young Musician of London”, reconocimiento al trabajo del joven músico.

En el año 1981 haría su debut en “Wigmore Hall de Londres” y después en el Merking Hall de Nueva York.

Como reconocimiento a su carrera internacional, le conceden un título honorífico “Associated to the Royal Academy of Music” y posteriormente es nombrado miembro

de la Royal Academy.

Desde los años 80, David Russell ha trasladado su residencia a Vigo, aunque el tiempo de descanso de este importante “Tesoro” musical es muy reducido, ya que tiene que atender a diferentes compromisos, giras musicales, festivales, e incluso clases magistrales que lo llevan a viajar por todo el mundo, dando conciertos en América, en Europa, asistiendo a festivales guitarrísticos internacionales tales como el de Edimburgo, Toronto, La Habana, etc. Pero de vez en cuando se deja ver por nuestra ciudad y para nosotros es un honor que ya no sólo un gran músico, sino una gran persona, se encuentre entre nuestro vecindario.

Detrás de su carrera, de su vida, de sus éxitos, de tantos y tantos viajes, de nervios, de salidas a escenarios, de aplausos, está una figura que entendemos es muy importante tanto en su carrera profesional como en su vida personal, María Jesús, su Manager y su mujer, un ángel que llegó a su vida y le mostró con su cariño, ayuda, empeño e ilusión, lo fácil que es volar a veces, pero siempre con los pies en el suelo.





***“Desde los años 80, David Russell ha trasladado su residencia a Vigo, aunque el tiempo de descanso de este importante “Tesoro” musical es muy reducido, ya que tiene que atender a diferentes compromisos, giras musicales, festivales, e incluso clases magistrales que lo llevan a viajar por todo el mundo,... pero de vez en cuando se deja ver por nuestra ciudad y para nosotros es un honor que ya no sólo un gran músico, sino una gran persona, se encuentre entre nuestro vecindario.”***

La culminación de éxitos en su carrera profesional se da el pasado año, cuando David Russell es nominado a los premios Grammy 2005 como “Mejor Solista de Música Clásica”, por su último disco Aire Latino, que es un homenaje a la música brasileña e hispanoamericana, en el que se recogen piezas de Lauro, Dilermando Reis, Jorge Morel, J. Pernambuco, Manuel María Ponce, Villa-Lobos o Cardoso, interpretadas con la sutileza que caracteriza al maestro.

El crítico John Huxhold ha dicho de él: “Es difícil imaginar a nadie capaz de producir un sonido más bello en la guitarra que el de David Russell”.

David y su manager, María Jesús, deciden asistir a la gala de los Grammy 2005, celebrada en la ciudad de Los Ángeles, pero en ningún momento llevan en mente la posibilidad de hacerse con el premio. Ellos mismos comentan esto

en un comunicado que hacen posteriormente. Su presencia en la Gala le permitió poder recoger él mismo el premio a su trabajo durante todos estos años, y a su vez este premio iba dedicado a su mujer y manager, María Jesús, que desde el silencio lleva trabajando tan duro como el propio guitarrista durante todos estos años. María Jesús decía que mientras él recogía el premio ella, no pudo parar de llorar, un gesto que resume todo el esfuerzo y tiempo que conlleva el finalmente poder optar a una nominación de este tipo.

David se hizo con el Grammy 2005, lo merecía, los reconocimientos, la importancia de una carrera debe ser así, el músico tiene que poder disfrutar de lo que hasta ahora ha disfrutado su público, el músico tiene que y debe sentir el temblor en sus piernas al recoger un premio, un reconocimiento a lo que mejor ha hecho durante toda su vida, en el caso de David Russell, piezas de música, que de modo muy generoso, ha compartido siempre con todos nosotros, con todos aquellos que le hemos querido escuchar, y que sin él saberlo su música llega muy lejos, atraviesa nuestros corazones y nos lleva a todos los lugares imaginarios que necesitemos trasladarnos en cualquier momento de nuestras vidas y en los que siempre reina la paz, la paz que reina en su autor, el gran músico al que vamos a entrevistar, David Russell.

***¿Cómo se desarrolla la infancia de un niño que se traslada de Glasgow a Menorca a la edad de seis años con sus padres? ¿Lo recuerdas como un momento duro o agradable?***

Lo recuerdo como una aventura con toda la familia. Mis padres son pintores y querían estar en zonas con mucha luz, como el sur de Francia y el Mediterráneo en general. Viajábamos en una furgoneta y nos parábamos donde a mis padres les apetecía y allí pintaban. A Menorca llegamos por casualidad. La idea de mis padres era ir a Ibiza, porque allí había una colonia de artistas. El problema fue que el barco de Barcelona a Ibiza no aceptó nuestra furgoneta y el de Menorca sí. Cuando llegamos a Menorca, después de unos años en casas alquiladas, compramos una casa antigua muy bonita y ésta fue nuestro hogar durante gran parte de mi infancia.

***¿Cómo consigues tu primera guitarra? ¿Es un regalo o tú mismo te la compras?***

Mi padre le había regalado a mi madre una guitarra antigua del siglo XIX y aprendí las primeras nociones en ese instrumento. A los 8 años más o menos me compraron una para mí. Y esa guitarra, que todavía está en uso, ahora mismo la tiene mi hermano.

***“Detrás de su carrera, de su vida, de sus éxitos, de tantos y tantos viajes, de nervios, de salidas a escenarios, de aplausos, está una figura que entendemos es muy importante tanto en su carrera profesional como en su vida personal, María Jesús, su Manager y su mujer...”***

**De los maestros que han pasado por tu vida ¿Cuál / cuáles destacarías? ¿Nos podrías decir por qué?**

Hice la carrera de música en la Royal Academy of Music en Londres. De todos los maestros que tuve, los más importantes fueron, primero, mi padre y, más adelante, José Tomás, con quien estudié en Santiago de Compostela, en los cursos de Música en Compostela, y en Alicante. José Tomás era un gran maestro y tenía la habilidad de inspirar a sus alumnos a mejorar. A mí me ayudó mucho a ganar confianza.

**“...me preguntó si me acordaba de haber nadado con unos niños y también le respondí que sí. Me dijo que él era uno de esos niños y que ahora era guitarrista clásico...”**

**¿Qué personas han contribuido a lo largo de tu vida para que hoy en día seas considerado uno de los más prestigiosos solistas en guitarra clásica del mundo?**

En Londres tuve la suerte de vivir en la casa de un gran violinista, Emmanuel Hurwitz. Él era el primer violinista de la English Chamber Orchestra e indirectamente me enseñó mucho sobre la música y la vida del músico. De él y de su familia aprendí que era necesario un gran esfuerzo para llegar al nivel requerido de un músico profesional. Él, siendo ya un músico consagrado, seguía estudiando muchas horas cada mañana antes de ir a sus ensayos o a sus conciertos. Su vida me enseñó tanto como sus consejos prácticos.

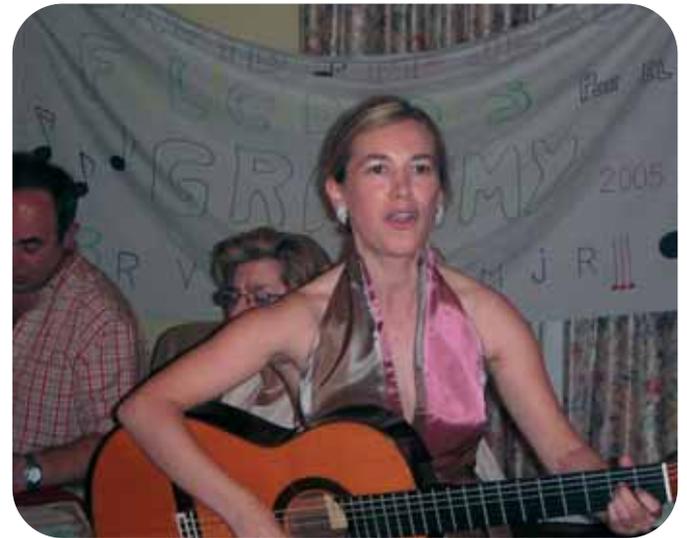


**¿Cómo y en qué momento llega una mujer vaguesa a tu vida? ¿Cómo os conocéis y dónde?**

Me había quedado con muy buenos recuerdos de Santiago, de cuando pasaba los veranos como estudiante en los cursos de Música en Compostela. Volví para tocar unos conciertos y conocí a un grupo de guitarristas clásicos de Galicia. Ellos se ofrecieron para transportarme desde el hotel a los conciertos y María Jesús era la única que tenía coche. Fueron un par de semanas muy bonitas y a los pocos meses nos casamos.

**¿Qué papel desempeña María Jesús en tu carrera profesional, además del de manager?**

La verdad es que es difícil encontrar a alguien que quiera estar de viaje ocho meses al año y compartir una vida social intensa con guitarristas y demás músicos en muchas partes del mundo. A veces la conversación entre músicos es muy especializada y tal vez aburrida para el de fuera. Por suerte, María Jesús es también guitarrista y disfruta de esta vida tanto como yo. Ella me apoya, me aconseja y hace muchas de las cosas que yo hago mal. Ella se enfrenta a los problemas con valentía, mientras que yo me escapo de ellos. Somos un buen equipo.



**¿Dónde fue tu primera actuación en público? ¿Cómo la recuerdas?**

De niño toqué muchas veces en fiestas en casa y en la galería de arte que tenían mis padres, pero los primeros conciertos reales fueron después de ir a Londres para estudiar. En cierto modo, perdí la inocencia infantil y tocar en público, que había sido tan fácil y divertido de niño, se hizo mucho más arduo y difícil. Tardé muchos años en recuperar la alegría en el escenario que considero necesaria para disfrutar de este trabajo y para que disfrute el público de lo que uno hace.

**David, cuéntanos si hay algo simbólico, ya sea un objeto, una costumbre, etc., que te acompañe en tus giras antes de cada actuación, un amuleto, algo que acostumbres a hacer antes de una actuación...**

Intento no ser supersticioso y evito los amuletos. Es muy fácil caer en supersticiones, por eso conscientemente las evito. Por ejemplo, si un día me como un plátano antes de un concierto y resulta ser un concierto de mucho éxito, casi de manera espontánea para el siguiente concierto quiero un plátano antes de empezar. Entonces a propósito no me lo como. Cuando se está de gira, la vida es muy poco regular y hace que uno no pueda tener normas estrictas, ya que no siempre se podrán cumplir. Si te dejas llevar, llegas

a tener multitud de costumbres de las que acabas siendo esclavo.

De todos modos, el día del concierto me gusta no tener otras cosas que hacer, para poder estudiar un poco por la mañana y son los únicos días que soy capaz de dormir la siesta. Me encanta hacerlo el día del concierto. Es lo único que hago casi siempre.

### **¿Consideras que es fácil o difícil el camino de un músico destacado en Guitarra Clásica, como lo eres tú?**

Considero que toda carrera de música como solista es difícil, ya que no hay ningún camino preestablecido. Todos hemos llegado a donde estamos por diferentes rutas y hacen falta tantos requisitos para que funcione, que no se puede aprender en un conservatorio ni de un solo profesor. Por ejemplo, si no te gusta viajar y vivir en hoteles, por muy bien que toques, no vas a soportar esta vida. Si no te gusta tocar en público, aunque los dedos hagan lo que tú quieras, no vas a disfrutar y, consecuentemente, tampoco tu público.



### **Cuéntanos alguna anécdota de alguna de tus actuaciones por el mundo que te haya sorprendido.**

Hace muchos años toqué mi debut en Nueva York y fue un gran éxito. Inmediatamente después me fui de gira a Filipinas, Indonesia y Malasia. Allí me invitaron a ir a un campo de refugiados vietnamitas en una isla. Fui con ilusión y me encontré con una realidad que me impactó. Unos miles de supervivientes que habían llegado a la isla y las historias de cada uno eran conmovedoras. Un grupo de niños me pidió que fuera a bañarme a la playa con ellos. Jugué en el agua un buen rato. Más tarde, en un escenario que había en el medio de la isla toqué para varios miles de

refugiados, que escuchaban atentos de pie. Oscureció mientras tocaba y aun así nadie se movía. Luego me dijeron que durante unas horas mi música había conseguido hacerles olvidar sus calamidades... esto sucedió unos días después de mi debut en Nueva York en una prestigiosa sala de conciertos. El contraste no podía ser mayor.

Años más tarde, en Australia, después de un concierto se me acercó un chico y me preguntó si me acordaba de haber tocado la isla de Palawan para unos refugiados vietnamitas. Le dije que sí. **Me preguntó si me acordaba de haber nadao con unos niños y también le respondí que sí. Me dijo que él era uno de esos niños y que ahora era guitarrista clásico. Esto me llenó de emoción.**

### **¿Cómo definirías a tu público?**

El público de la guitarra es muy heterogéneo. Tenemos gente que son amantes de la música clásica, otros de la música folk, otros que vienen del jazz. La guitarra, por suerte, abarca un amplio espectro de público. También en la guitarra el público suele ser relativamente joven. Es un instrumento muy popular y esto hace que tengamos buen público.

### **¿Consideras que has contado con mucho apoyo a lo largo de tu carrera musical o has visto cómo alguna vez te han cerrado las puertas?**

Creo que he tenido mucha suerte en la vida, porque poder vivir haciendo lo que más me apasiona, que es tocar la guitarra, es un lujo.

### **¿Cuántas horas dedicas a la música diariamente?**

Directamente con el instrumento practico unas cuatro horas diarias, pero hay otros aspectos del estudio que ocupan mucho más tiempo, como hacer arreglos, leer partituras para seleccionar el repertorio que quiero tocar, escuchar música...

Por último ya, te voy a pedir que contestes a lo siguiente:

#### **¿Un lugar?**

Podría vivir en cualquier parte del mundo, y escogí las Rías Baixas, porque es un paraíso.

#### **¿Un libro?**

Las cartas de Van Gogh.

#### **¿Un músico?**

Johann Sebastián Bach.

#### **¿Una persona?**

Por supuesto, María Jesús, mi mujer.

#### **¿Un hobby?**

El golf.

*Gracias por esta entrevista que nos permite acercarnos un poco más a ti, y esperamos que toda tu carrera siga llena de éxitos tal y como te mereces.*

# O Covelo

Por Tato Barbeito

El pasado 14 de Enero, como estaba “escrito”, nos desplazamos a **O Covelo** (Pontevedra) para realizar la marcha del mismo nombre del pueblo, y que tan bien conoce Asterio, quién por cierto, nos visitó a la hora del café y las filloas.



A las 10:10 A.M. empezamos la “marcha” río abajo con paisajes dignos del día soleado que nos tocó ese sábado, día de San Félix. Llegamos a la playa fluvial, en donde había un camping sin tiendas, claro, porque es Enero. Visitamos un aserradero de carros del país, movido por agua, el molino y demás aparatos para la construcción de los carros de “bois”. Pudimos contemplar cepillos, escuadras, escofinas y garlopas (no farlopas, como alguno parece que decía), todo ello con energías limpias.

Todo esto pudimos verlo y tocarlo por 1 euro cada senderista, éramos 44 “marchadores”. Eran ya las 12:35 P.M. cuando desde la playa del río, iniciamos el retorno de la bajada, o sea, que había que subir al lado del río, hasta la **Rectoral de Fofe**. De aquí a tomar el cocido que ya eran las 15:00 P.M.

Por la tarde, visita a la **Rectoral de Barciademera**, una joya arquitectónica, según dicen los “entendidos”. Más tarde



visitamos la Casa/Pazo de un “gran señor” y nos invitó a un vino de su bodega.



Cuando el frío, la niebla y la noche aparecieron, nos escapamos para Vigo, para llegar a las 19:30 P.M. con “fin de fiesta” en el autobús.

**Esto fue lo que dio de sí la primera marcha del año en curso. Gracias lectores por aguantar el “Rollo Macabeo” pero así fue el día, y ya sabes, ¡te esperamos en la próxima salida!**

## Última hora

**Senderismo Gastronómico  
Ruta 2 - Año 2006**

### A Camiños do Miño

El 4 de Marzo pasado nos reunimos en la Plaza de España para ir rumbo a Camiños do Miño, y hacer nuestra habitual marcha de senderismo. Las inclemencias del tiempo nos lo impidieron, pero nos reunimos a las 13:30 horas para ir en bus hasta Las Nieves a tomar la lamprea y el cordero, que estaban encargadas.

Una vez degustados los platos contratados, los senderistas (40 en total) a pesar de las bajas por el mal tiempo, nos desplazamos a Melgaço y Monção en ruta turística portuguesa.

Llegamos a nuestra ciudad a las 19:30 horas, preguntando el personal cuándo era la próxima. Se dijo lo mismo que ahora, se informará.

... 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**



**Louxomar**  
TALASO  
La Toja

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

Por Luis M. Salgado y Juan R. Arenosa



*Juntos en la Plaza Mayor de Salamanca*

## EXCURSIÓN A SALAMANCA

El 28 de noviembre, un grupo de 52 asociados y acompañantes, emprendimos un nuevo viaje a la provincia de Salamanca, dando así oportunidad a los compañeros que no pudieron realizar el viaje anterior al haberse agotado las plazas.

Nos alojamos durante cinco días en el Hotel Dña. Teresa de cuatro estrellas, en el precioso pueblo de La Alberca y donde no faltó la queimada y "cena medieval", ataviados la gran mayoría de los excursionistas con trajes de época.

Las distintas excursiones nos permitieron conocer tanto el campo charro como los pueblos serranos de la provincia: Peña de Francia, San Martín del Castañar, Mogarraz, Miranda del Castañar, Ciudad Rodrigo, Béjar, Candelario, y Salamanca capital. También visitamos Las Hurdes y el Valle de las Batuecas.

No podríamos regresar sin hacer una breve parada en la monumental y preciosa ciudad de Zamora, visitamos el Museo de los Pasos de la Semana Santa Zamorana, y contemplamos esas extraordinarias obras de imaginería y tallas realizadas por prestigiosos maestros de las Bellas Artes. Tenemos que agradecer al Sr. Rodríguez Jambrina su extraordinaria colaboración en esta visita.

Resultó una excursión extraordinaria e inolvidable de la que, como recuerdo de aquellas tierras, nos hemos traído afamados productos de la zona, como jamones, paletas, lomos, chorizos, etc., que hicieron las delicias de los paladares en la pasada época navideña.

## EXCURSIÓN A PADRÓN

El habitual autobús como medio de transporte, fue sustituido en esta ocasión por uno de los trenes más modernos de que dispone RENFE en la actualidad, el modelo R-598, por ello a la comodidad y rapidez en el recorrido se unió el hermoso paisaje que se ha podido disfrutar con las mara-

villas de nuestras Rías Baixas de fondo.

A la hora prevista se alcanzó Padrón y allí se dejó el moderno medio de transporte utilizado para tomar el Vavi-Tren, más conocido por el tren de carretera, que nos fue llevando a la Pajarería de Teodoro, Iria Flavia (sede de la primera Catedral de España), la Colegiata de Iria Flavia. Visita al cementerio de Adina donde se encuentra la sepultura del literato Camilo José Cela y visita también a la Fundación que lleva su nombre, completando con un recorrido por el Museo del Ferrocarril "John Trulloch".

De nuevo al Vavi-Tren para continuar al centro de Padrón; visita al Palacio del Obispo de Quito y la iglesia de Santiago. Reponemos fuerzas en la famosa tienda de D. Pelegrino donde se comieron unos sabrosos chorizos de la tierra, entrante del posterior almuerzo en el Hotel Rosalía y en cuyo menú se incluyeron fideos a la marinera, ragout de ternera, postres caseros variados, vinos de la tierra y café como cierre culinario.

Últimas visitas por la tarde a la Casa da Matanza y Museo de Rosalía de Castro para volver a tomar el tren de retorno, esta vez sin el atractivo del paisaje porque en estas épocas los días son muy cortos.

## FIESTAS, MERIENDAS-BAILE Y COMIDAS

### IFEVI (INSTITUTO FERIA DE VIGO)

Atendiendo a una cariñosa invitación de la Concellería de Bienestar Social del Ayuntamiento de Vigo, con motivo de la celebración del "Día Internacional de las Personas Mayores" un grupo bastante numeroso de asociados se trasladó hasta los altos de Cotogrande, para disfrutar en el amplio recinto del Ifevi de una muy simpática fiesta de la que retornaron todos muy satisfechos y por supuesto agradecidos, ya que a la merienda se unió un animado baile que sirvió para mover el esqueleto a la mayoría.

## CONFRATERNIDAD DE NAVIDAD

No podía faltar esta tradicional comida que aparte de reunirnos y unirnos en tan señaladas fechas como son las navideñas, sirve para homenajear a los asociados/as que han cumplido los 82 años de edad dentro del presente año completado con esos sorteos de cestas.

Pasando a la relación de homenajeados por haber llegado a esos 82 años de vida lo fueron: Arturo Campos Gil, Pilar Cesar Rodríguez, Joaquín González Suárez, Manuel Guitián López, Manuel Pérez Bilbao y José A. Vila García.

Con respecto a los agraciados con las cestas, los favorecidos han sido: José Manuel Abellás Piñeiro, María del Carmen Baños Otero, Arturo Campos Gil, Antonio Cordo Durán, Ana María Crespán Goicoechea, Vicente de las Llanderas Barrios, Carmen Fernández Colmeiro, María Teresa Fernández Romero, María del Carmen Natalia Ferrer Lojo, Pilar Figueroa Ucha, José D. Fuertes Rodríguez, María del Carmen García Santos, Manuel Guitián López, Alfonso Molins Ristori, Mercedes Piñeiro Sotelo, Francisco Pousa Gómez, Leopoldo Prego Trigo, César Prieto Baena, José A. Riveiro Oneca y Julio Rodríguez Alonso.

Pero no sólo fueron las cestas lo sorteado sino que hubo asimismo tres jamones que se llevaron María Teresa Brea Pedreira, María del Carmen García Santos y Juan Manuel Martínez Salgado.

Y como no todo iba a ser para comer se sortearon dos gratuidades para el viaje realizado a La Alberca del que resultaron agraciados José María Janeiro Rodríguez y Angel Molares Alonso.

## SAGRADA FAMILIA

Comenzamos el nuevo año con un acto que, año tras año, cobra mayor arraigo y que en el presente ha batido el record de asistencia ya que han sido unos 250 asociados los que acudieron a todos los números incluidos en el programa.

Se inició con la Santa Misa que presentó Carlos Rey y en la que realizaron las lecturas Juan Rodríguez Arenosa y Gregorio, cantando el Coro de Ureca. Fueron muchos los que acudieron a este acto religioso luciendo las medallas alusivas a la Sagrada Familia que se usaban antaño en esta festividad.

Terminado el acto religioso se sirvió a todos los asistentes un "Vino Español" en el transcurso del cual y de acuerdo con los vigentes estatutos se procedió a la entrega de un distintivo a los asociados que alcanzaron los 75 años durante 2005 y con una antigüedad de cinco años como socios. Fueron los siguientes: Joaquín Duarte Novoa, Francisco Fernández Martín, José Carlos González González y José Lorenzo Benavides.

Tuvimos el honor de contar con la asistencia de D. Antonio Fuertes Saavedra, Director de Administración de Personal de Caixanova, quien nos acompañó en dichos actos, dependiendo con todos nosotros con esa amabilidad y cortesía que le caracteriza, por lo que desde aquí queremos expresarle una vez más a él y a la Caja, nuestro más sincero agradecimiento.



## NUEVA JUNTA DIRECTIVA

El pasado día 9 del cte., en Asamblea General Extraordinaria fue aprobada por unanimidad la candidatura presentada para la renovación de la Junta Directiva de la Asociación, en Vigo, cuya composición es la siguiente:

**Del. Territorial:** D. Juan A. Rodríguez Arenosa  
**Secretario:** D. Manuel Iglesias Barciela  
**Tesorero:** D. Gregorio L. Bernárdez Vidal  
**Contador:** D. José Docampo Otero

**Vocales:**  
D. Enrique S. Davila Fernández  
D. Eduardo Freire Bueses  
D. Enrique Lorenzo Paradela  
D<sup>a</sup> María del Carmen Pereira Montero,  
D. Miguel A. Rodríguez Rey

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

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

*A su servicio desde 1981...*



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*

**HERNÁNDEZ  
- ESMALTES -**



**PRINCIPE. 15  
TFO 43-42-79  
• VIÑO •**

*quieren felicitar cordialmente a todos los que trimestre a trimestre hacen posible Latexo, logrando con ello que ahora cumpla 40 años: ¡enhorabuena y que cumpla muchos más!*

# FIESTA DE LA LAMPREA EN ARBO

Por Manuel R. Ojea y Antonio Calviño  
Fotos: Antonio Calviño y Luis L. Borines



Como manda la tradición, el último domingo de abril (día 30) tendrá lugar en ARBO la 46ª edición de la FESTA DA LAMPREA. Se trata de una de las fiestas gastronómicas más antiguas de Galicia, que se celebró por primera vez en 1961, siendo alcalde de este concello D. Luis Cubelas Queimadelos. Aquel año, un grupo de vecinos, funcionarios y restauradores de la zona tomaron esta iniciativa para dar salida a los excedentes de lampreas pescadas en el Miño (coincidiendo con el fin de la veda), y simultáneamente promocionar los vinos de la comarca.

Para los que no conozcáis Arbo os diremos que se trata de un concello pontevedrés de la comarca Condado-Paradanta situado a orillas del Miño, fronterizo con Portugal y lindante con los concellos de As Neves, A Cañiza y Crecente. Antiguamente lo atravesaba el camino real, siguiendo el curso del río, para unir los núcleos de comercio medieval de Ribadavia y Tuy. Tiene censados 4.000 habitantes y está dividido en seis parroquias: Cabeiras, Santa María de Arbo, Mourentán, Cequelíños, Sela y Barcela. La mejor forma de llegar a él es a través de la autovía A-52 (entre Vigo y Ourense), que se ha de abandonar, en función de la procedencia, por la salida de Arbo (si se viene de Ourense) o por la de As Neves (si se viene de Vigo). También es posible acceder desde la autovía A-55 (entre Porriño y Tuy), por la salida de Salvaterra de Miño.

La lamprea es un pez de extraordinaria singularidad; de hecho, la clasificación científica de los peces divide a éstos en dos clases: la lamprea y todos los demás. Se trata efectivamente del único superviviente de la superclase "Agnatha" (sin mandíbula), una reliquia prehistórica que ha conseguido eludir las leyes de la evolución. De cuerpo gelatinoso y muy resbaladizo, similar externamente a la anguila (pero en absoluto emparentada con ella), su esqueleto es totalmente cartilaginoso y carente de piezas osificadas, precursor de los vertebrados marinos.

En vez de mandíbula tiene una característica boca en forma de ventosa dentada, que utiliza para alimentarse (fijándose a peces a los que parasita, succionándoles sangre y tejidos) y también para otros menesteres tales como transportarse y reproducirse: las hembras se adhieren a las piedras del fondo del río, con las que forman una especie de nido para la puesta de huevos. De ahí viene su nombre científico "petromyzon", que podría traducirse del griego como "chupapiédras". Su nombre común parece proceder del "lampetra" romance, que vendría a significar lo mismo.

Esto nos lleva a otra de las peculiaridades de la lamprea: nace en agua dulce, pero al cabo de 4-5 años desciende al mar, donde vivirá hasta alcanzar su madurez sexual, momento en que volverá al río, remontándolo hasta aguas poco profundas, para el desove (en este proceso recorre grandes distancias, nadando o adhiriéndose como las rémoras a algún pez o embarcación que lleven la dirección adecuada).

Un hermoso ciclo vital que lleva aparejado el aliciente gastronómico de la estacionalidad: la temporada de la lamprea, coincidente con su remonte fluvial, comienza en enero y termina con la llegada de la primavera, a partir de la cual pierde sabor y desaparece de los ríos.

La lamprea tiene un sabor original e inconfundible, distinto al de cualquier otro pescado. Dice la tradición que ya en tiempos de la dominación romana era considerada un manjar exquisito, con valor añadido por la capacidad que tienen estos animales para sobrevivir varios





**Bocas de una pesqueira**

días fuera del agua. Hay quien opina que su textura y gusto están más próximos a la carne que al pescado. Quizá por ello fue apreciada y cultivada en algunos conventos de la península, en tiempos en que la cristiana prohibición de comer carne durante la cuaresma podía hacerse más llevadera con el disfrute de este bocado de extraña naturaleza. De hecho existen varios pueblos zamoranos, en la órbita del jacobeo monasterio de Sahagún de Campos, cuyos nombres llevan el apellido de nuestra protagonista: son Manganeses, Villalba y Pajares “de la Lampreana”, situados en una comarca que los monjes consideraron, por la calidad de sus aguas, idónea para establecer viveros de estos peces.



**Lamprea bordelesa**

Fue muy abundante en las cuencas fluviales del norte de España (y particularmente en Galicia), pero la proliferación de barreras físicas y la contaminación en los ríos han ido reduciendo notablemente su hábitat. Actualmente están censadas en el Eo, Ulla, Umia, Deza, Sar, Tea, Miño y poco más.

Merece especial mención la forma artesanal de captura en el Miño mediante las “pesqueiras”: se trata de peculiares construcciones de sillares de granito, situadas a ambos lados del río, que reconducen su cauce natural para dirigir a las lampreas hacia unas redes de forma cónica que hacen de trampa. Esta técnica hace que el animal no pierda sangre (y por tanto sustancia) al ser apresado. De las pesqueiras se habla ya en documentos del siglo XII, y unas libretas manuscritas con tapas de piel llamadas “táboas” han regulado tradicionalmente su régimen de propiedad, así como el sorteo de días de pesca y el reparto de las capturas.



**Lamprea rellena**

Existen numerosas referencias literarias a la lamprea, pero citaremos a dos paisanos: Gonzalo Torrente-Ballester, que dio una visión cuasi-mitológica de este vampiro acuático en su novela “La saga-fuga de J.B.”, y Álvaro Cunqueiro, que enaltecía su excelencia gastronómica en numerosos artículos, en los que divulgó diferentes formas de cocinarla.



**Lamprea seca**

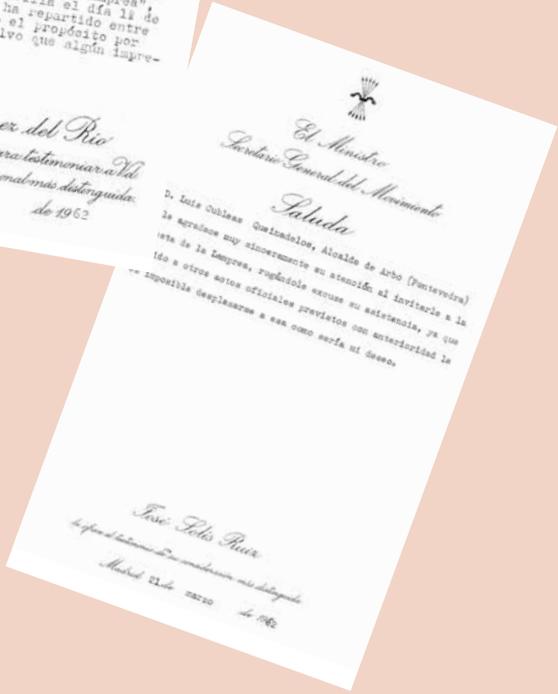
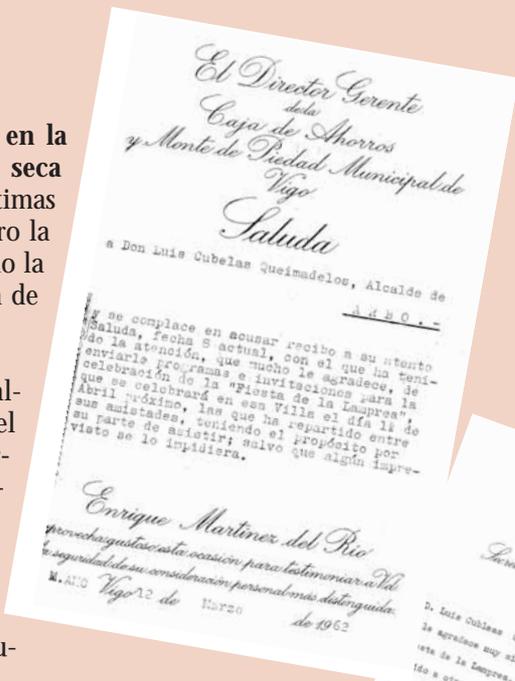


**Pregón popular**

La lamprea puede degustarse en empanada (típica en la comarca del Ulla), rellena (a modo de fiambre), seca (asada a la brasa) y a la “bordelesa”. Estas tres últimas variedades pueden probarse en la Fiesta de Arbo, pero la receta bordelesa es sin duda la más popular, cocinando la lamprea entera en su propia sangre y con guarnición de arroz.

El fin de semana grande de Arbo comienza habitualmente con pasacalles, bandas de gaitas y lectura del pregón. La degustación de la lamprea puede realizarse en la “Arbomostra”, exposición en la que se reparten raciones a un precio módico bajo una gran carpa habilitada para la ocasión, y en los negocios de restauración de la comarca. Para los amantes de las cifras diremos que en la edición del 2005 se estimó la concurrencia en 30.000 personas. La fiesta concluye con una verbena y tirada de fuegos artificiales.

**Para quienes deseen saber más acerca de la lamprea y de los caldos de la zona es muy recomendable la visita al Centro de Interpretación del Vino y Lamprea “Arabo”, en el que se rinde homenaje a los productos estelares del municipio. Está situado en el Parque de Turbela.  
Tlf. de contacto 986.66.50.00  
(Concello de Arbo)**




# Casa Calviño

*Exquisitez  
culinaria*

**-75 Años-**

As Neves. Teléf. 986 648 040

# UNA RUTA GASTRONÓMICA



*De izquierda a derecha: Susana, Cristina, Almudena, Ana, Toñi, Chus, Marta y María José en la cocina de Toñi Vicente*

*Con el firme propósito de darnos un merecido homenaje, tras todos los excesos navideños y las responsabilidades que estas fechas hacen que, en muchos casos, seamos sufridoras en el gozo general, decidimos homenajearnos.*

*Con esta idea emprendimos una ruta gastronómica que tenía como objetivo no sólo comer, también conocer un poco mejor el valor de aquello que buscan los foráneos cuando nos visitan. Una auténtica filosofía escenificada en dos de los lugares más emblemáticos, en materia gastronómica, de Galicia. Un viaje que ponía fin a los excesos navideños y auguraba un principio de año con sabor... un punto y final que quería marcar un buen principio.*

## CAMBADOS Y EL PRIMER ALBARIÑO EMBOTELLADO EN GALICIA

Comenzamos nuestra ruta en Cambados -cuna del Albariño- y comenzamos en el mismo origen de este vino mítico, en las Bodegas del Palacio de Fefiñanes, joya de la arquitectura pacega gallega y la bodega más antigua de la D.O. Rías Baixas, fundada en 1904, aquí se embotelló la primera botella de albariño. Ese vino que conquista al mundo.

Tuvimos un anfitrión de lujo, un auténtico caballero por linaje y amabilidad; Juan Gil González de Careaga, Marqués de Figueroa, un verdadero apasionado de sus vinos de cuya singularidad disfrutamos en el interior de la bodega. Vinos monovarietales magníficos con diferentes procesos de elaboración, pero que todas coincidimos en su marcada personalidad.

No somos enólogas y nuestros conocimientos son escasos en materia vinícola, pero nos gustó especialmente la

variedad que incluía una fermentación sobre lías... estu-pendo! El vino es un prodigio de la naturaleza y sólo cuando te acercas a su íntima realidad constatas el duro trabajo que hay tras una botella. Juan nos ayudó, en su experiencia, a saber algo más. Desde aquí le damos las gracias.



*En la entrada del Pazo, en la fabulosa Plaza de Fefiñanes, con nuestro anfitrión, Juan Gil González de Careaga, Marqués de Figueroa.*



*Calamar en plancha, aceite de vainilla, zamburín y verduras.*



*La famosa Ensalada marinada de Lubina ¡Impresionante!*



*Un delicioso y crujiente bogavante en jugo de trufa*



*Saltado de setas en aceite de trufa*



*Bacalao en emulsión de Aceite con patata de cachelo*



*Hígado de pato con torrija y manzana caramelizada*



*Un sorprendente "petit four"*



*Ensalada de frutas con chufas y helado de verbena*



*Posos de café, crema de chocolate y helado de kefir*

Una degustación ilustrada con la historia de la bodega, la tecnología aplicada a la conservación de los caldos, la historia del palacio familiar... y una empanada artesana buenísima, a esa hora en la que el estómago comienza a reclamar...

### SANTIAGO Y LA "PATRONA" DE LA ALTA COCINA GALLEGA

Todos en Vigo seguimos teniendo nostalgia de la cocina de Toñi Vicente, sin duda nuestra cocinera más reconocida internacionalmente y la única mujer que hasta la fecha ha logrado hacerse con el título de Campeona Europea de Cocina.

Desde hace ya algunos años, Toñi ha instalado en Santiago un restaurante que se ha convertido en referencia de la alta cocina en Galicia... No podía defraudarnos, su propuesta ha sido un verdadero homenaje a los sentidos a través de un menú de gourmets perfectamente maridado con caldos acordes con cada una de las propuestas culinarias; un cava para los entrantes, un albariño para los pescados, y un Penedés con variedades de Merlot y Cavernet sauvignon para el foie y la carne, además de un Sauternes bordelés para los exquisitos postres... ¡Insuperable! Aunque no pudimos degustar la famosa "Tarta del Abuelo Delmiro", tomamos en su lugar esa rica teja de almendra y sus personales trufas de chocolate acompañando el café y la larga sobremesa...

Algunas culturas proponen que se fomenten acontecimientos importantes los primeros días del año, en el convencimiento de que esa energía positiva será decisiva para alentar los meses venideros. Nosotras hemos cumplido el ritual de empezar el año con un auténtico festín que compense la voráGINE de todo el año. Ha sido una maravillosa experiencia, que sin duda repetiremos... y recomendamos!



**Una cata de los deliciosos monovarietales del Palacio de Fefiñanes.**

**Juan Gil explicándonos el proceso de conservación del vino en el interior de la bodega.**



Caser Auto



# Cada kilómetro, una nueva historia por vivir.

Cada vez que se pone al volante son muchos los imprevistos que pueden salirle al paso. En Caixanova lo sabemos, por eso le ofrecemos un seguro que le pone a cubierto de cualquier eventualidad, para que conduzca tranquilo. Caser Auto es un seguro lleno de ventajas, con el respaldo de una compañía especialista en seguros de automóviles: CASER Seguros y la confianza de Caixanova.



# En el coche nunca estará solo.

## ASISTENCIA EN CARRETERA DESDE EL KM 0.

Las 24 horas del día, los 365 días del año, al vehículo y a las personas.

## SERVICIOS.

Con Caser Auto dispondrá de la mejor protección:

- ▶ Un seguro a medida: diferentes opciones de contratación a las que podrá acceder según sus necesidades.
- ▶ Amplia red de talleres concertados, que le ofrece una atención personalizada y a su medida.
- ▶ Defensa Jurídica y reclamación de daños: Caser se encarga de todas las gestiones amistosas y judiciales que sean necesarias para la reclamación de los daños que haya podido sufrir en su persona o en su automóvil.
- ▶ Además, gestionamos la defensa de sus multas de tráfico.

## OTRAS COBERTURAS.

- ▶ Le garantizamos el 100% del valor de adquisición en caso de daños, incendio o robo durante los dos primeros años desde la fecha de la primera matriculación del vehículo.
- ▶ Cubrimos los gastos que se deriven del transporte del vehículo asegurado desde el lugar del accidente hasta el taller más próximo.

## SER UN BUEN CONDUCTOR TIENE SUS RECOMPENSAS.

En Caser, los buenos conductores obtienen una bonificación de hasta un 60% por no siniestralidad en la renovación anual de su póliza.

Si desea más información o un presupuesto personalizado pase por su oficina habitual.

# Consuelo Nieto,

## *la ourensana que cuidó a la viuda de Rockefeller*

Por Antonio Piñeiro y Andrés Andrade

Consuelo Nieto Fernández, nació en un pequeño pueblo del municipio de Verea. Cuando la juventud llamaba a sus puertas sintió la necesidad de ampliar las pequeñas fronteras de las Terras de Celanova. Quería conocer el mundo que palpita al otro lado del charco. Sintió deseos por saber cómo eran aquellas tierras que ya había tenido la oportunidad de conocer su padre y, de la misma forma y con la misma ilusión que hicieron otras muchas vecinas de su comarca natal, cuando todavía no había cumplido los veintiún años viajó a Vigo y embarcó rumbo a Venezuela.

Lo que en aquel momento ni siquiera podía sospechar aquella joven despierta, era que acabaría compartiendo vida con importantes damas de la sociedad americana y que incluso gozaría del privilegio de vivir en la mismísima casa de la que durante un tiempo tal vez fue la mujer más poderosa de América, la denominada por el New York Times "First lady of New York" y viuda del todopoderoso Nelson Rockefeller, Mary C. Rockefeller.

En Venezuela empieza su andadura trabajando como niñera de los hijos de un matrimonio de origen italiano cuyo cabeza de familia era un alto ejecutivo de la compañía de aerolíneas venezolanas VIASA. Cuatro años después el señor Antonio Piña, que era como se llamaba el ejecutivo fue enviado a Nueva York como delegado de esta compañía y con él toda su familia.

En aquel momento le propusieron a Consuelo que se fuera con ellos a Estados Unidos. Y ella, entre que no le sentaba bien el clima venezolano y los recuerdos de las historias tantas veces contadas por su padre sobre aquel país, decidió iniciar una nueva aventura, llegando a la Gran Manzana el 12 de Septiembre de 1962.

Tres años después esta familia retorna a Caracas, pero ya Consuelo había tomado raíz y decide quedarse en su tierra prometida. A través de una amis-



Consuelo con la revista *Latexo*

dad de sus antiguos jefes empezó a trabajar con una nueva familia que vivía en Manhattan. Esta vez fue con el matrimonio Ros. Una familia de origen cubano, cuyo marido era socio de una de las más importantes sociedades de la bolsa de Nueva York. Él fue quien le consiguió el correspondiente permiso de residencia y con él vivió hasta el día de su fallecimiento, hecho que ocurrió de forma repentina

mientras los dos paseaban juntos por la Quinta avenida. La relación con este matrimonio llegó a ser tan familiar que, una vez fallecida la señora Ros, los amigos del señor Ros cuando lo llamaban por teléfono siempre le preguntaba en donde estaba su "ángel de la guarda", y éste no era otro, que Consuelo Nieto.

Después de fallecer el señor Ros, Consuelo Nieto decide viajar a su Verea natal durante una temporada. Pasa seis



Con una amiga en San Patricio



Con unas amigas en Long Island

meses en Galicia y cuando vuelve a Nueva York, gracias a las relaciones que fue haciendo en compañía del matrimonio cubano y a su buena manera de hacer las cosas, le dieron la oportunidad de elegir su nuevo hogar. De esta forma es como empieza a vivir con el matrimonio Down, cuyo marido había sido un alto diplomático en Italia, que también vivía en la Quinta Avenida, la “creme” de la “creme” de Manhattan. La señora Down era muy amiga de Mary Clark Rockefeller, y gracias a esta amistad y a la edad de la esposa del diplomático, fue así como estableció relación con la viuda del magnate neoyorkino.

Cuando ya la señora Down estaba muy enferma, la viuda de Rockefeller le dijo que el día que ya no estuviese su amiga, le gustaría contar con ella entre su servicio. Para ello le dio, muy privadamente, su teléfono de la residencia familiar de Maine. Aunque en un principio le impuso la idea de ir a trabajar a la casa de una señora tan importante, una vez fallecida la señora Down, Consuelo se lo comunica a la señora Rockefeller y a partir de ese momento para ser su dama de compañía.

Según afirma Consuelo, “la vida con la señora Rockefeller era muy fácil, porque era una mujer muy culta y sencilla”. Tenía 11 empleados a su cargo en el servicio, por lo que la función de Consuelo Nieto era la de acompañarla y estar cerca de todas sus necesidades cotidianas en el hogar.

Consuelo recuerda que acostumbraban a salir a pasear por las calles comerciales de Manhattan y la viuda del potentado Rockefeller quería el anonimato total, “nunca digas quien soy”, le recordaba a menudo. Visitaban las mejores tiendas de la ciudad y le encantaban los restaurantes franceses, acostumbraba a asistir a los mejores espectáculos de Broadway.

Entre las anécdotas que recuerda, destaca el cuidado especial que tenía para con las obras de arte que colgaban de las paredes de su casa. No quería que nadie tocara los cuadros de su residencia, sólo Consuelo tenía ese privilegio. Una vez le explicó que tenía una preferencia especial por uno que colgaba de la puerta de su cuarto de baño

personal. Era un cuadro de Picasso, un dibujo de una de sus amantes, que después le dijeron que estaba valorado en 6 millones de dólares. Consuelo afirma que la señora Rockefeller conocía todo el mundo. Sin embargo, apenas conocía España, sólo 2 de sus siete hijos habían venido a las olimpiadas de Barcelona 92, les gustó España, en particular Barcelona y Sevilla.

Esta relación laboral y de amistad se termina cuando la señora Rockefeller sufrió un derrame cerebral que la internó en un hospital. Es en ese momento cuando Consuelo decide que ha llegado la hora de retornar a su querida tierra, después de 37 años en la emigración. El viaje no fue, sin embargo, definitivo, puesto que de vez en cuando -normalmente cada dos años- sigue viajando a Nueva York en donde conserva estrechas amistades forjadas a lo largo de los años en aquella “hermosa ciudad”. En cada uno de esos viajes acostumbra a pasear por las inmediaciones del Rockefeller Center, en pleno corazón de Manhattan, paseos que le devuelven a la memoria los entrañables recuerdos de una dama que la supo tratar como una auténtica señora que es.



En la 5ª Avenida

con Aguilera

QUE GALLO NI QUE  
LECHES, ES QUE LLEVO  
ACHANTADO  
EL FRENADOR





← BROCHETA  
DE PORRIÑO



*Haga sus  
reservas*

*RESTAURANTE*

*TAPERÍA*

*CAFETERÍA*



[www.abrochetadeporrino.com](http://www.abrochetadeporrino.com)  
e-mail: [info@brochetadeporrino.com](mailto:info@brochetadeporrino.com)  
POL. IND. "A GRANXA" Nº 260 P1 L11  
Telf.: 986 34 27 63 / 986 34 22 99  
Fax: 986 34 27 64  
PORRIÑO





Por Elena Fernández y José Carlos Giraldo

# Exposición de cuadros de *Elena Pérez Villanueva*



**D**urante el mes de febrero, pudimos disfrutar en nuestras instalaciones de una maravillosa muestra de cuadros pintados por Elena Pérez Villanueva, una joven promesa del mundo de las artes, hija de uno de nuestros compañeros. Sus cuadros, de colores vivos, nos recuerdan a Sorolla, y nos transmiten alegres sensaciones. Que sirvan estas líneas para mostrar nuestro sincero agradecimiento a esta joven pintora y para desearle mucha suerte en el mundo de las artes.

## LA ZAMORANA NEVADA

**I**mágenes sorprendentes como ésta no nos pasan desapercibidas. Nuestras instalaciones de La Zamorana, cubiertas de un precioso manto blanco, cual postal de Navidad. Por unos días la hierba de nuestro campo de fútbol, y el piso de nuestras pistas de tenis, se volvieron de un immaculado blanco, al igual que el maravilloso césped que rodea la piscina. Queda como muestra estas fotos.



# El Belén



Como todos los años en Navidad y gracias a nuestro compañero Vicepresidente Sr. Giraldo, podemos disfrutar con un hermoso Belén en las instalaciones de Nigrán. Este año estaba realmente hermoso y como muestra os adjuntamos la presente foto.

## ENTREGA PREMIOS CONCURSO DE DIBUJO

En el pasado mes de diciembre, en un sencillo y emotivo acto realizamos la entrega de premios del concurso infantil de dibujo desarrollado al final del verano. A los premiados se les entregó su dibujo enmarcado, excepto a los primeros clasificados de cada categoría, que se les entrega un pequeño obsequio, a cambio nos dejan en depósito su cuadro hasta la siguiente edición del concurso.

**¡Felicidades a los premiados!**



# LUNES 27 FEBRERO FIESTA INFANTIL DE DISFRACES LA ZAMORANA

El lunes la fiesta la trasladamos a Orense como es tradicional, en concreto en las instalaciones de La Zamorana, y aunque era una celebración infantil, asistieron algunos papás muy animados también disfrazados, y con ganas de pasarlo muy bien. Nos acompañaron dos payasos que hicieron bailar, saltar y disfrutar tanto a padres como a niños. A media tarde se les ofreció a cada niño una estupenda merienda a su gusto: bocatas de nocilla, zumos y chokolatinas. Lo que quedó claro es que el año que viene repetiremos y seremos cada vez más.



# LUNES 27 FEBRERO FIESTA JUVENIL DE DISFRACES LA ZAMORANA



El mismo día que la fiesta de Orense, se celebró la fiesta juvenil en Nigrán, a la que asistieron unos 50 jóvenes con abrumadora presencia femenina. Se echó de menos más gente disfrazada, pero los chavales venían dispuestos a pasarlo bien. Disfrutaron de una cena a su gusto: perritos, hamburguesas y sándwiches acompañados de refrescos. Y gozaron de lo lindo con el DJ. Esperamos que el año que viene repitan y se animen muchos más.

# MARTES 28 FEBRERO FIESTA INFANTIL DE DISFRACES NIGRAN

La celebración más numerosa fue la de Nigrán, a la que asistieron casi 200 niños, todos disfrazados de multitud de personajes, y dispuestos a pasarlo muy bien. Tres payasos amenizaron la fiesta, en el comedor del restaurante de URECA, decorado con farolillos, caretas, antifaces, y cintas de colores. No faltó la música, los juegos, la merienda y los sorteos de regalitos entre los asistentes. Por las caras de los niños podemos asegurar que fue todo un éxito.



# SABADO 25 FEBRERO

## Cena de Carnaval

### NIGRAN



Como todos los años, la noche del sábado de carnaval es mágica en nuestras instalaciones de Nigrán. El comedor de nuestro restaurante se llena de maravillosos personajes de ficción, indios, vikingos, dráculas, arlequines, boxeadores,... Todos ellos sentados a la mesa con gran humor y muchas ganas de pasarlo bien. En primer lugar una estupenda cena, laconada, y postres típicos, en segundo lugar el desfile de los participantes más animados, proseguido de una entrega de premios digna de reyes, y como fin de fiesta un gran baile hasta altas horas de la madrugada. Como podéis ver los mejores ingredientes para una noche muy especial que os aseguro que lo fue. Os esperamos el año que viene.



# CURIOSIDADES

• ¿Sabías que una ballena azul adulta -el animal más grande que existe- puede llegar a comer 40 millones de krill al día? Esto es, unos 4000 kilos.



• ¿Sabías que las tortugas laúd nadan una media de 40 km al día? En Galicia han aparecido tortugas

de esta especie procedentes de la Guayana francesa.

• ¿Sabías que la anaconda puede dar a luz hasta 40 crías?

• ¿Sabías por qué el demonio de Tasmania -popularizado por los dibujos animados-, tiene tanta fama de voraz? Porque es capaz de tragarse el 40% de su peso corporal en tan sólo media hora.



• ¿Sabías que en España tenemos individuos del mamífero más pequeño del mundo?

Se llama musgaño enano, y su cuerpo, sin contar la cola, mide sólo ¡40 milímetros!, y pesa unos 2 gramos.



• En el otro extremo, un cachalote puede llegar a pesar 40 toneladas.

# RECOMENDAMOS



• “O Mar”, de Adela Leiro y Mon Daporta. Un completísimo libro sobre el mar en nuestra tierra y todo lo relacionado de una u otra forma con él, desde la riqueza biológica a la etnografía, pasando por el uso productivo o

recreacional. Ilustrado con múltiples imágenes, y en un lenguaje sencillo y plenamente didáctico. Para todos.

• “El hombre y la tierra”, de Félix Rodríguez de la Fuente, por fin en dvd. Creo que poco se puede decir de la obra que cambió la manera en que empezamos a mirar a nues-

tro alrededor. De gran valor documental, tanto visual como didáctico. Una magnífica oportunidad para que los pequeños de la casa se queden pegados al sillón, como me pasó a mí en su día con aquel grito de “¡el lobo!”.

• “Tras la sonrisa del delfín”, de Richard O’Barry. La auténtica historia del que fuera entrenador de los delfines de la serie “Flipper”. Tras comprobar cómo los delfines se volvían locos o se morían al estar en cautividad, decidió posicionarse en el otro lado.



# 40 HITOS DE LA CIENCIA Y NATURALEZA EN LOS ÚLTIMOS 40 AÑOS

**1966**

- Estudiando lava de distintos volcanes, se probó que el magnetismo terrestre sufrió periodos en que el norte y sur magnético estuvieron intercambiados.
- Se lanzó el primer satélite de predicción meteorológica capaz de cubrir toda la Tierra.



**1967**

- Manabe y Wetherald usaron por primera vez el término “efecto invernadero”.

- Dian Fossey empezó sus estudios sobre los gorilas de montaña en África.
- Se habló por primera vez de las “placas tectónicas” de la corteza terrestre y de los “agujeros negros” en astronomía.

**1968**

- Se crea la delegación española de WWF/Adena.

**1969**

- Se encuentran aminoácidos de origen extraterrestre en un meteorito caído en Australia.

**1970**

- El 22 de abril se celebra el primer “Día de la Tierra”

**1971**

- Se sintetiza la hormona del crecimiento humano.

**1972**

- Se restringe el uso de los DDT para proteger el medio ambiente y la vida salvaje.

**1973**

- 80 países firman por primera vez el

convenio CITES, que prohíbe el comercio de especies protegidas.

#### 1974

- Comienza la emisión de “El hombre y la tierra”, la serie más reconocida de Félix Rodríguez de la Fuente, que tanto contribuyó a que los españoles tomásemos conciencia de la naturaleza.

#### 1975

- Como respuesta a las inquietudes ecológicas en Galicia, se crea ADEGA (Asociación para a Defensa Ecolóxica de Galicia).
- Se comienza a hablar de la sociobiología, el estudio de las bases biológicas del comportamiento social.

#### 1977

- Se descubre que la incineración de residuos genera dioxinas, sustancias químicas peligrosas relacionadas con el cáncer.

#### 1978

- Se dan los primeros pasos hacia la obtención de una gasolina sin plomo.

#### 1979

- Lovelock postula su teoría “Gaia”, según la cual la Tierra es un organismo vivo, que se autorregula mediante la relación entre los organismos y el ambiente físico.

#### 1980

- Se explica la gran extinción de los dinosaurios hace 65 millones de años como el resultado del impacto de un gran asteroide en la Tierra.

#### 1981

- Se obtiene el primer clon de un pez, concretamente un pez cebra.



#### 1982

- Por primera vez se transfiere un gen de un mamífero a otro, siendo funcional.

#### 1983

- Se descubre la PCR, método que permita multiplicar pequeñas fracciones de ADN, y que se ha convertido en una herramienta básica en los estudios genéticos actuales, incluyendo la identificación genética

#### 1984

- Se establecen las bases del Proyecto Genoma Humano, que pretende identificar todos los genes del ser humano.

#### 1985

- Se detecta un gran agujero en la capa de ozono, situado sobre la Antártida.

#### 1986

- Se firma la moratoria internacional de la caza de ballenas.
- Se inicia la serie “El mundo submarino”, de Jacques Cousteau.
- El 26 de abril se produce el accidente nuclear de Chernobyl (Ucrania).

#### 1989

- Accidente del petrolero Exxon Valdez en Alaska. 35.000 toneladas vertidas. Mueren unas 400.000 aves



#### 1990

- Se firma el protocolo de Montreal, por el que se prohíbe el uso de clorofluorocarbonos y otros gases causantes de la destrucción de la capa de ozono.

#### 1991

- La erupción del volcán Pinatubo en Filipinas liberó a la atmósfera tanto dióxido sulfúrico que provocó bajadas de la temperatura en todo el planeta.

#### 1992

- Se celebra la cumbre de Río de Janeiro, en la que 178 países se comprometen a proteger la diversidad biológica y parar el calentamiento global del planeta.

#### 1994

- Se descubren 3 nuevas especies de grandes mamíferos en Vietnam y Nueva Guinea.

#### 1996

- Se encuentra un fósil de dinosaurio que presentaba en su cuerpo estructuras parecidas a plumas, lo que refuerza la idea de que las aves evolucionaron de los dinosaurios.



#### 1997

- Nace la oveja Dolly, el primer mamífero clonado a partir de una célula diferenciada.
- 150 países firman el protocolo de Kyoto, con la intención de reducir la emisión de gases de efecto invernadero.

#### 1999

- Aparecen en China los fósiles de dos peces de 530 millones de años de antigüedad, considerados como los primeros vertebrados conocidos.



#### 2002

- En julio se declara el Parque Nacional de las Islas Atlánticas, el primero en Galicia, formado por los archipiélagos de Cíes, Ons, Sálvora y Cortegada.



- El 13 de noviembre se produce el accidente del Prestige. Vierte 65.000 toneladas de fuel. Mueren 400.000-650.000 aves.

#### 2003

- Se secuencian el genoma del chimpancé, resultando un 98,8% igual al del ser humano.

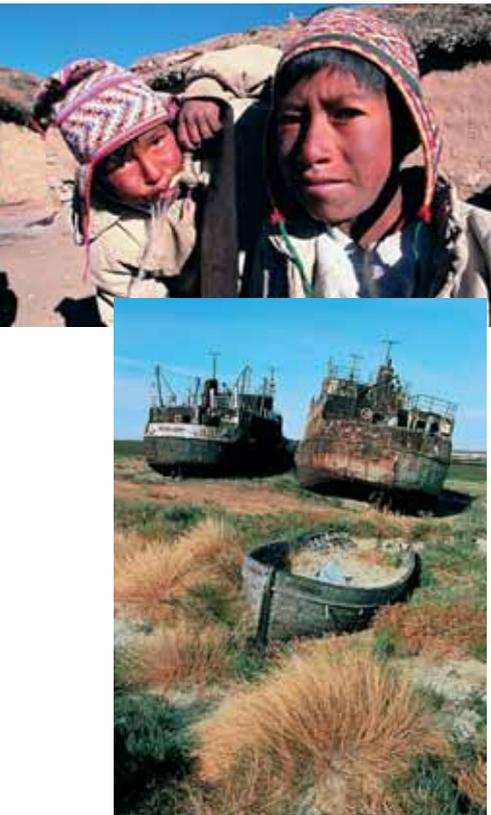
#### 2004

- Aparición del último brote de la gripe aviar en el sudeste asiático, iniciando su dispersión hacia el norte y oeste.

#### 2006

- El hombre descubre que aún le queda mucho por conocer, incluso en tierra firme. En Papúa (Indonesia) se ha descubierto una treintena de nuevas especies, incluyendo mamíferos, ranas, mariposas, plantas...

# EL AGUA, ORO AZUL



**H**ace unos meses hablamos aquí del cambio climático desde un punto de vista general. En esta ocasión nos centraremos en un aspecto más concreto y tangible: el agua. El aumento paulatino de la desertización, el incremento de las temperaturas y la disminución de lluvias (en el sur de Europa las precipitaciones se han reducido un 20% en el último siglo) harán disminuir la disponibilidad de tan preciado líquido. Llamamos a la Tierra el “Planeta azul”, pero únicamente el 2,5% del agua es potable, y sólo el 0,01% forma los lagos y ríos.

A nosotros nos parece lo más normal del mundo abrir un grifo y ver correr

el agua. Agua que, aún encima, podemos usar para beber, cocinar, ... Y por supuesto, si siempre ha estado ahí, pensamos que siempre estará. Pues aunque nos cueste hacernos a la idea, en el mundo hay actualmente 1.200 millones de personas que no tienen acceso directo al agua potable, y cada día mueren 9.000 personas por no tener acceso a agua potable o a las condiciones sanitarias o higiénicas relacionadas. Y para terminar de pintar tan desolador panorama, la ONU afirma que en 2025 la necesidad de agua excederá en un 56% a los recursos disponibles. En Latinoamérica, donde tienen muchos recursos acuícolas sin explotar, las compañías norteamericanas y europeas se están posicionando y estableciendo privatizaciones prohibitivas para sus ciudadanos. Como se empieza a escuchar de manera cada vez más frecuente, “las guerras del siglo XXI serán por el agua”.

Es necesario tomar medidas para ahorrar y gestionar lo que tenemos, no sólo cuando nos lo dicen en el periódico o telediario de turno, sino incluso en las ocasiones en que creemos que llueve mucho y todo está solucionado. No nos cuesta nada cerrar el grifo al cepillarnos los dientes o afeitarnos (ahorraremos 10 litros), darnos una ducha en vez de un baño (150 litros), optimizar la lavadora y lavavajillas poniéndolos en marcha sólo cuando estén llenos, o colocar una botella de plástico vacía dentro de la cisterna, de forma que se gaste menos agua cada vez que se utilice (2 litros).

[www.unesco.org/water/index\\_es.shtml](http://www.unesco.org/water/index_es.shtml)

[www.unep.org/vitalwater/freshwater.htm](http://www.unep.org/vitalwater/freshwater.htm)



**E**ntramos de lleno en la primavera. Si pensamos en las flores de un prado, seguro que en pocos segundos con nuestra imaginación también colocamos en la foto algo más... una abeja. En esta época la abeja reina empieza a desovar en la colmena, depositando los huevos en las celdillas hexagonales de cera, de la que saldrán las obreras (hembras infértiles), los zánganos (machos) y otras reinas (hembras fértiles). Como ya sabréis, las unas sin las otras no son nada. Una colmena no es un conjunto de individuos, sino un superorganismo en sí mismo, ya que el individuo no cuenta, en favor del conjunto. Os preguntaréis cómo se llegan a diferenciar en el desarrollo las obreras de las reinas si ambas son hembras; pues porque las larvas que generarán obreras son alimentadas con polen y miel diluida, mientras que las pocas que generarán reinas son alimentadas con jalea real, mucho más



nutritiva. Por cierto, los zánganos hacen más de lo que se piensa tradicionalmente de ellos; además de fecundar a la reina, colaboran en la elaboración de la miel y el calentamiento de la colmena.

- ¿Sabías que las abejas no vuelan de noche? Necesitan el sol para orientarse.

- ¿Y sabías que los zánganos no te picarán nunca? Esto es porque no tienen aguijón.

En Arzúa podéis visitar un Museo do Mel ([www.abelleiro.com](http://www.abelleiro.com))

# CALENDARIO LUNAR 2006

Por Marta de Ybarra

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

# PESCA SIN MUERTE



Por Manuel Iglesias

La sociedad ha emparejado siempre al pescador y al cazador. Hasta hoy, parecía no existir el uno sin el otro, una especie de Dr. Jekyll y Mr. Hyde. Pero es hora de terminar con el mito. Aunque nacidos de una necesidad básica, la de proporcionar alimento, la caza y la pesca tienen poco en común, tal vez, el escenario en el que se desarrollan. Pero también el alpinismo, el cross y el Lisboa-Dakar se desarrollan en la naturaleza. Ahora el pescador ha dejado de ser el depredador, nada tienen que ver la caza y pesca.

El movimiento comenzó tras la segunda guerra cuando los pescadores se dieron cuenta de que matar todas las piezas que pescaban reducía las posibilidades al volver a pescar las mismas aguas tiempo después. Aunque la idea fue liderada y proclamada por un americano llamado Joan Salvato Wulff, en Europa, pescadores austriacos, belgas e ingleses devolvían igualmente sus capturas, pero en silencio. Tras algunas de las reuniones anuales celebradas en el club de pesca más grandioso de todos los tiempos, el International Fario Club en el hotel

de su presidente Charles Ritz, sus miembros, entre los que se encontraban personajes tan importantes como Eisenhower, Hemingway, General Mc Connell, comienza a difundir la pesca sin muerte.



## PASO 1:

Tras su captura y con las manos mojadas se desanzuela la trucha



**PASO 2:**  
Con cuidado se coloca en el agua

Pero la parafernalia de la pesca, llamada ahora filosofía cambió poco. Había muchos peces y apenas se cuidaba su devolución. Tras la agotadora lucha, el enorme esfuerzo y la quemazón al que se somete al pez por la mano del pescador (diferencias de temperatura) muchos morían inmediatamente o lo hacían más tarde tras encontrarse sin protección en muchas partes de la piel al perder en la lucha el mucus que la protege del medio.

Poco a poco la pesca sin muerte fue imponiéndose entre los pescadores y la experiencia fue mostrando el camino para hacerla más positiva. En poco tiempo, tal vez por ser una moda, tal vez por verse como la última posibilidad de poder capturar peces salvajes, la filosofía de la pesca sin muerte llegó a España y se impuso. Pero al contrario que en otros países donde todo sucedió en silencio, en el nuestro hubo quienes trataron de imponerse y demostrar que la captura de un pez a mosca suponía inevitablemente su muerte. Pero para rizar el rizo, hubo quienes teóricamente demostraron que la pesca con cucharilla, (señuelo metálico al que va unido un anzuelo triple) era menos dañina de la se realiza con mosca. Conocer el proceso de captura y devolución de un pez puede dar una idea de la enorme diferencia que se ha creado entre la caza y pesca. En la actualidad, los pescadores sin muerte usamos todos los medios a nuestro alcance para devolver al agua el pez.

La lucha debe ser lo más corta posible, por tanto, la elección de nuestro nylon o hilo de pesca es importante, elegimos el mejor, el más resistente. En ningún momento de la lucha el pez debe ser tocado con las manos dado que la diferencia de temperaturas es enorme y podemos quemar su piel, en cualquier caso si se tuviera que hacer, se haría con las manos mojadas. Para su manejo fuera del agua se usa un salabre o sacadera de malla muy fina con el fin de no dañarlo. El anzuelo se extrae sin tocar al pez, prácticamente sale solo, la falta de la muerte permite realizar el trabajo con facilidad. Si fuera necesario recuperar al pez se hace moviéndolo en el agua para que ésta circule entre la boca y las agallas. Y ahora me pregunto. ¿No hay una caza sin muerte?. El conejo o la perdiz no pueden hacer como el pez, elegir entrar o no al cebo. Desafortunadamente el cazador les dispara, y no precisamente con una red que cuide su plumaje y evite que en la caída se dañen. Se tira a matar.

La carencia de caza puede achacarse a los pesticidas, a la administración o al abandono del campo, pero el verdadero culpable es el conjunto de cazadores que no ha sabido poner los medios para evitarlo. Tal vez el invento de un cartucho, que en lugar de contener plomo, lance una pequeña red que envuelva al animal sea lo más adecuado. Y hasta que esto suceda, practiquen la caza fotográfica, que es tan interesante como cualquier otra , pero sin muerte. ¿O acaso el alpinista se lleva a su casa el pico alcanzado?.



**PASO 3:**  
Y se devuelve a su medio

# LA HUERTA DOMÉSTICA VIII

Por Miguel Soto

*¡Por fin llegó la primavera! No podemos dejar pasar ni un minuto más. Nuestra huerta está aburrida de criar malas hierbas. Éste es el momento ideal para sembrar y plantar lo que nos comeremos en el verano.*

*Lo primero es preparar las herramientas. El sacho y el rastrillo conviene dejarlos unas horas en un poco de agua para que hinche la madera y no se desmangue. A las herramientas hay que pasarles un paño con aceite para limpiarles el óxido y los restos de tierra. Para las tijeras un poquito de lejía para desinfectar y después aceite para que no se oxiden.*

*Sólo nos faltan las botas y los guantes. Si hace sol tampoco estará de más un sombrerito y*

*¡Manos a la obra!*

*Para los que no tengan una parcela en la que trabajar, les recomiendo que estudien la posibilidad de utilizar una de un familiar del pueblo o incluso que adquieran un terreno en la aldea de los abuelos.*

*En esta época toca doblar un poco la espalda, pero después vendrá el momento de disfrutar de los frutos de ese trabajo. Y entre medias está la contemplación de un trabajo realizado con nuestras manos y en el que participamos directamente en todas sus fases. Preparamos la tierra, abonamos, sembramos, regamos, cosechamos y comemos. Un ciclo completo que difícilmente podremos ver en tan poco tiempo en otra actividad.*

## PARA PLANTAR



### Cebollas.

Por mi experiencia, la plantación de cebollas (en plantita) es mucho más gratificante si la realizamos sobre plástico, pero mejor con el de malla negra. Este tipo de plástico permite que el agua se filtre, facilitando el riego, dura más, aunque también es más caro. En cualquier feria de Galicia os venderán cebollas en manojos para plantar.

Antes de plantarlas es conveniente cortar las hojas y las raíces en 1/3 de su longitud, de esta manera estimularemos la formación de nuevas raíces y hojas.

### Lechuga.

La plantación de lechugas intercaladas con las cebollas representa una de las asociaciones de cultivo más tradicionales en Galicia. Por el volumen que puede alcanzar la lechuga conviene dejar un cierto margen entre éstas y las cebollas. Conviene vigilar el crecimiento de las lechugas porque las babosas y caracoles se pueden instalar debajo del plástico y arruinarlos la cosecha. Si estos bichos llegasen a representar un problema, es muy eficaz poner al atar-





### **Cebollino (*Allium schoenoprasum*)**

Se trata de una planta pariente cercana de la cebolla. Se cultiva por la utilización de sus hojas como condimento en sopas y ensaladas. No requiere un cuidado especial y en un lugar abrigado de las heladas aguantará varios años. Es recomendable cortar las hojas cada mes aunque no se consuman.

En realidad se suele plantar en un margen del huerto junto a las demás plantas aromáticas y condimentarias. Si alguno quiere unos bulbos para probar, no dudéis en pedirnoslos.

### **Grosellas rojas y blancas (*Ribes rubrum*)**

Por su belleza y propiedades estos arbustos son muy recomendables en una huerta doméstica. También se cultivan las grosellas negras (*R. Nigrum*) que tienen un sabor especial. Las rojas y blancas dan sus frutos en ramas viejas mientras que las negras lo hacen en ramas de un año. Esto es interesante a la hora de practicar la poda. En las primeras se corta un tercio de su longitud para mantener la forma. En las negras se cortan aquellas ramas que ya han dado su fruto, dejando las ramas jóvenes, éstas se diferencian por el aspecto y color más oscuro.

Las bayas de estos arbustos se usan fundamentalmente para salsas de acompañamiento a las carnes y aves. También se utilizan para elaborar mermeladas y postres.

### **Poda de las ramas secas en los frutales de hueso.**

Aprovechad que los árboles de hueso están con sus hojas, después de la floración, para cortar aquellas ramas que han quedado secas. Muchas veces cuando realizamos la poda es difícil saber si las pequeñas ramitas que quedan fuera de nuestro alcance están o no secas. En este momento ya no hay duda. Con una tijera de pértiga podemos sanear el árbol y eliminar un peso innecesario y facilitar la entrada del sol.

decer unos pequeños recipientes con cerveza. También está la lucha directa consistente en cazarlos en los días de lluvia o al amanecer. Este método es el recomendado por los cultivadores naturistas. Lo ideal es que con el fruto de nuestra caza se den un festín nuestras gallinas. De esta manera casi todos contentos.

### **Tomates.**

Para estas plantas yo utilizo plástico negro y riego por goteo. Para entutorar cada planta sirven las cañas y varas. También se usan cordeles atados a un alambre que se tensa sobre las plantas. Este último sistema lo utilicé el año pasado para los tomates y es bastante cómodo. Se ata el extremo superior del cordel al alambre y el inferior a la base de la planta o a un gancho clavado en el suelo. Conforme crece la planta se va atando al cordel o girando la planta alrededor del mismo. alrededor del mismo.

### **Berenjena.**

Para las berenjenas es necesario que el Verano sea moderadamente bueno. Les gusta el sol y hay que vigilar el ataque de los pulgones negros. Las variedades más resistentes son la globosa y la larga. La primera es ideal para rebozar y preparar frita, la segunda pide ser preparada rellena o en Musaka.

### **Pimientos.**

Con respecto a los pimientos he de decir que hoy en día se encuentran en los mercados una gran cantidad de variedades como los de Padrón, Dulce italiano, Morrón, de Arnoia, del Piquillo.

Cada uno tiene sus preferencias y lo aconsejable es probar según el gusto particular hasta encontrar las variedades que mejor se den en cada lugar.

En mi huerta, este año, he recogido los cuatro últimos pimientos del Piquillo a finales de Marzo, con las plantas queriendo retoñar.





## XUNTA DE GALICIA



### *Saúdo do presidente da Xunta para a revista Latexo da sociedade recreativa URECA con motivo do seu 40 aniversario*

Constitúe un motivo de fonda satisfacción para min poder saudar a todos os lectores de **Latexo** con motivo do 40 aniversario desta publicación, que goza dunha tiraxe importante, próxima aos 2.000 exemplares. Quero facer chegar unha felicitación aos que fan posible que esta revista vexa a luz cada trimestre e se distribúa en diferentes lugares da nosa comunidade, como asociacións recreativas, concellos, bibliotecas ou hospitais, así como nas sedes de diferentes empresas tanto de Galicia como do exterior.

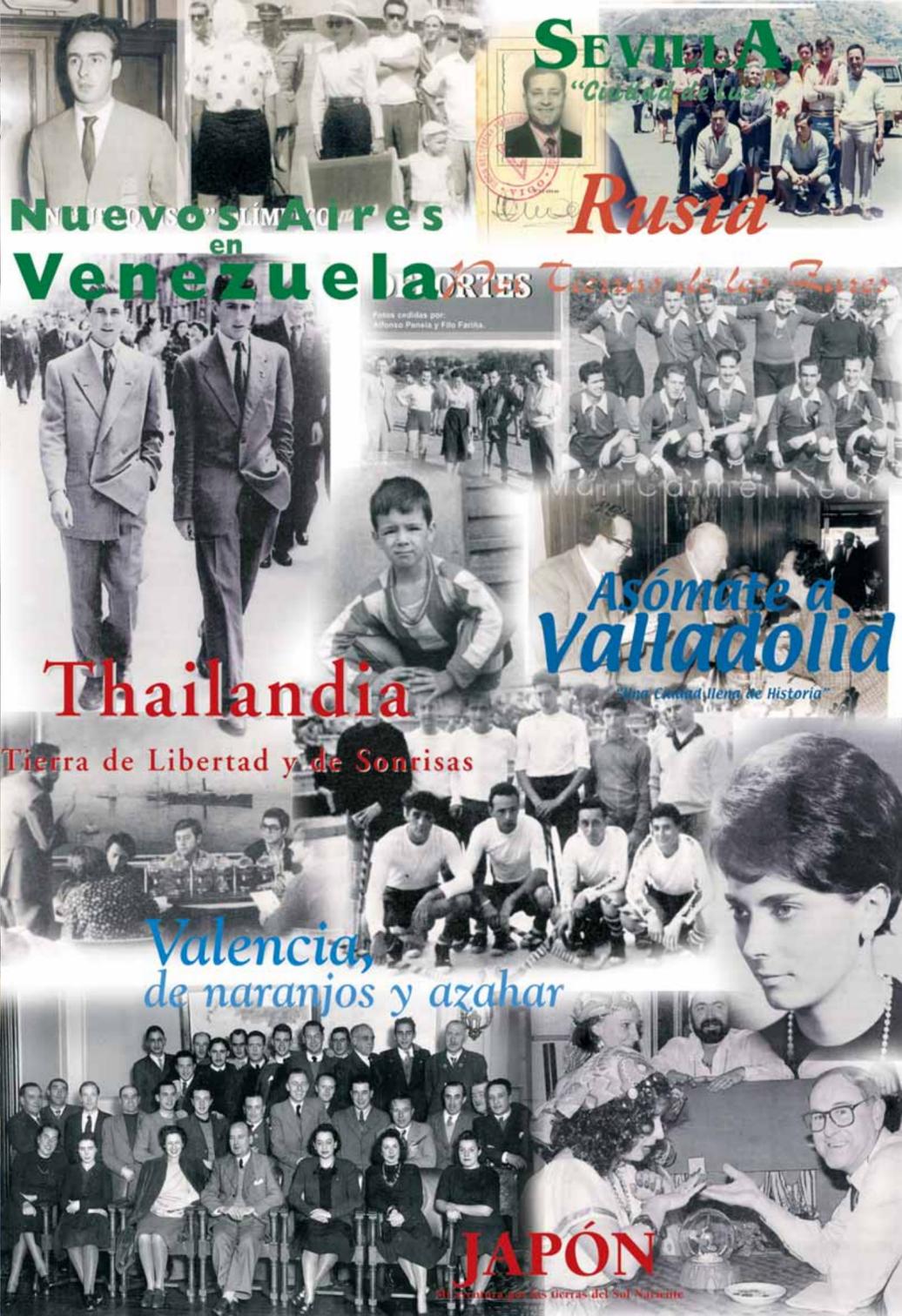
A Sociedade Recreativa URECA, de empregados de Caixanova, promove ademais a publicación entre todos os seus socios e empregados nun afán por facer chegar aos que forman parte da empresa todo tipo de novas de interese, que non teñen só que ver coa firma senón con diferentes aspectos da realidade política, económica, social ou cultural de Galicia, especialmente do sur.

URECA, como toda sociedade recreativa que se precie, tense feito acreedora xeral de simpatía entre os seus membros, promovendo diferentes iniciativas de grande calado, como é o caso desta publicación, realizada de xeito altruísta por un equipo de persoas xenerosas e interesadas en que a revista sexa un referente entre as do seu xénero.

Este espírito solidario e social ben podería encadrar nas máximas que definen entidades como Caixanova. As caixas de aforro adoitan presentar unha especial natureza xurídica que combina o ámbito mercantil e o social. Isto permite que os seus excedentes revertan na sociedade a través de obras benéfico-sociais, que se converten en auténticos dividendos para o pobo. Consecuencia deste espírito é tamén a especial sensibilidade que amosan coas demandas do seu contorno.

Non me resta senón eloxiar este espírito para que o seu fomento faga posible, alomenos, outros 40 anos de **Latexo**.

**Emilio Pérez Touriño**  
Presidente da Xunta de Galicia





### FELICITACIÓN 40 ANIVERSARIO "LATEXO"

Han pasado cuatro décadas y LATEXO sigue tan fuerte y jovial como el día que salió a la luz por primera vez, con muchas ilusiones y magníficas realidades plasmadas a lo largo de tanto tiempo. De todo ello sois artífices los que componéis el equipo de redacción, que, con vuestro trabajo, dedicación e imaginación, lo hacéis posible.

Mi más cordial felicitación a todos vosotros, así como un cariñoso recuerdo y reconocimiento para equipos anteriores que han hecho posible tan larga vida ya.

A ti, LATEXO, que te asomas a la ventana de nuestras vidas cada tres meses, las cuatro estaciones, que nos regalas maravillosa cultura y amistad, a todos los que formamos esta gran familia que es URECA, que nos presentas a los más alejados en sus puestos de trabajo en nuestra querida Caja, que haces que nos conozcamos mejor, que nos comuniquemos, mantenernos unidos siempre, recibe el calor también de los que te admiramos.

¿Sabes?, tienes que vivir muchos años: estoy seguro que así será. Y no te preocupes ya que como en las pruebas atlético-deportivas por relevos, el testigo, como hasta ahora y en todo, estoy seguro quedará en buenas manos, para seguir siendo los mejores como hasta hoy

JUAN GONZÁLEZ VIDAL  
Subdirector General



Seguramente no soy el primero en componer la frase "... y sin embargo se mueve", pero lo que sí tengo claro es que, cuando algo efectivamente se mueve, casi siempre es por que hay al menos una fuerza, delante o detrás, que tira o empuja. En el caso concreto de nuestro Latexo, pienso que cuarenta años de brillante trayectoria son suficiente aval para poder sustentar esa sencilla teoría.

Latexo es, hoy por hoy, uno de los principales exponentes del pulso, firme y saludable, de nuestra URECA, y cuenta con el evidente acicate - primera fuerza motora - de dirigirse a un extraordinario grupo de compañeros y amigos que ciertamente se merecen el esfuerzo de producir una revista de calidad. Un medio de comunicación que, entre otras misiones, contribuya a acercarnos un poco más a todos los que integramos esta Gran Familia, objetivo éste cuya importancia crece conforme lo hace la dispersión geográfica de la presencia de la Caja.

Pero nada de esto sería posible sin el impulso vital del equipo de compañeros y compañeras que, con su dedicación y saber hacer, consiguen - han conseguido, en realidad, durante prácticamente 40 años - que Latexo acudiese puntualmente a su cita cada trimestre.

A todos los que han contribuido a que Latexo siga siendo una bella realidad, y especialmente a los que tienen actualmente la responsabilidad de hacerlo, quiero trasladarles, aunque modesto, mi más sincero y profundo agradecimiento, y junto con él, desde el honor de la presidencia de URECA, el afecto y el aliento de todos los urequistas.

JUAN DÍAZ ARNAU  
Subdirector General



caixanova

### FELICITACIÓN 40 ANIVERSARIO REVISTA LATEXO

Quiero enviar mi felicitación a todos los que, desde aquel ya lejano primer número hasta hoy, han dirigido y colaborado en la edición de nuestra revista Latexo, a la que siempre he estado muy unido.

Este aniversario no sólo debe de ser un recordatorio de éxitos pasados, sino un estímulo para afrontar un futuro de continuidad y superación. Porque, aunque valoremos la longevidad, 40 años no son pocos, hemos de tener en cuenta que lo importante es alcanzarla en buena forma y con ánimos y compromisos por parte de todos de seguir mejorándola en cada número.

Latexo, nexo de unión de toda la familia de Ureca, ha de mantener vivo ese espíritu con el que fue concebida hace cuatro décadas y que, con el esfuerzo de muchos, continúa estando vigente.

JULIÓ FERNÁNDEZ GAYOSO  
Director General de Caixanova

Mantener encendida durante 40 años la llama de LATEXO es un ejemplo de la calidad humana de todos los que, con gran ilusión y entrega, se han dedicado desinteresadamente a tan solidaria tarea.

A todos ellos -que son muchos- mi felicitación y agradecimiento, porque LATEXO nos permite conocer tanto la intensa actividad de URECA y sus asociados, como las aficiones y habilidades personales de muchos compañeros. Pero también, y quizá sea lo más relevante, nos posibilita recordar hechos y personas, actividades y amistades.

Para mí, que llevo conviviendo con LATEXO 30 de los 40 años de su vida, URECA y su LATEXO siempre ocuparán un lugar importante en mi corazón y en mis recuerdos, puesto que han sido muchos los buenos momentos disfrutados -con mi familia, amigos y compañeros- en y con URECA.

OSCAR N. RODRÍGUEZ ESTRADA  
Director General Adjunto



Coincidiendo con la publicación del nº 54 de "Latexo", con la que se alcanza el 40 aniversario, solo unas breves líneas para felicitar y estimular a su equipo redactor por su magnífica aportación, consiguiendo, trimestre a trimestre, que los latexos de URECA puedan grafiarse número tras número, edición tras edición, manteniendo el interés por su lectura en todos los que la recibimos.

El nivel de calidad con que se viene editando, el interés social de los contenidos, la frescura y naturalidad de sus artículos, redacciones y fotografías, hacen de "Latexo" una publicación de "ÉXITO" leída por todos nosotros. Y ello es así, sencillamente por tratarse de un trabajo magníficamente bien hecho, con mucho amor, ilusión y entrega.

Estoy muy seguro que no es necesario ningún aditamento para animaros en vuestro cometido, dado que el éxito es por sí mismo suficiente estímulo para vencer la amenaza del cansancio, y no se necesitan más aderezos.

El nuevo reto territorial de Caixanova es, en sí mismo, un acicate suficientemente atractivo en la generación de nuevas ideas creativas, para mantener un espíritu de unión, pues la realidad que ya está aquí, es que Caixanova tendrá, en tres años, fuera del Sur de Galicia más de la mitad de su plantilla, fuera de la provincia de Pontevedra más de 1.500 empleados y de ellos, fuera de Galicia alrededor de 700.

Cómo mantener cercanos a los futuros Urequistas a pesar de la lejanía geográfica es por sí mismo todo un reto, y requerirá una gran dosis de creatividad y un enorme esfuerzo, para adaptar los actuales sistemas de comunicación a las nuevas tecnologías, que permitan que la comunicación esté en escena, encada instante.

Y nada más... mi enhorabuena por vuestro éxito, mi personal reconocimiento por vuestra ayuda, por vuestra dedicación y esfuerzo que hacen, también a través de URECA, que la familia Caixanova tenga un contenido superior al de una mera relación laboral, cooperando y fomentando con sus actividades y su "latexo" a la práctica de aficiones, deportes, proyectos de ocio y cultura, entretenimiento... y amistad.



JUAN GONZÁLEZ PORTAS  
Subdirector General



Hablar de Latexo es hablar de Ureca y hablar de Ureca es hablar de Caixanova en toda su dimensión: Compañeros, clientes, amigos.....

Cuando te ofrecen la posibilidad de escribir unas líneas con motivo del 40 cumpleaños de Latexo, lo primero que a uno "se le viene a la cabeza" es un montón de bellos recuerdos y, aún queriendo, no puedes evitar que te embargue una profunda emoción. Hablar de Ureca es hablar de los juegos y vivencias de nuestros hijos, es hablar de "familia", de amigos, de deporte, de colaboración, ..... es hablar de escuelas de natación, de tenis, de fútbol, de artes plásticas, .....pero, sobre todo, de la exaltación de valores fundamentales en nuestras vidas como son la amistad, la solidaridad, el espíritu abierto al resto de la sociedad y la convivencia.

Latexo es el espejo en el que se refleja toda la grandeza de Ureca: el principal vehículo de comunicación de la Sociedad con todos los que formamos Caixanova.

Yo, solo puedo agradecer públicamente el que se me haya brindado esta oportunidad y reiterar mi reconocimiento y profundo agradecimiento a todos los compañeros y amigos que con su esfuerzo y dedicación, y sin pedir nada a cambio, desde Latexo y Ureca nos han dado y seguirán dando tantos días de felicidad y buena convivencia. ¡ Feliz cumpleaños y muchísimas gracias amigos!

ALBERTO I. MÍGUEZ LOURIDO  
Subdirector General



Enero, 2006  
Durante los últimos 40 años, el "LATEXO" de Ureca ha llegado a toda nuestra red (ahora incluso cruzando "el charco") para acercar y unir los corazones de todos los que componemos el común ser, Caixanova. Todo ello ha sido posible gracias al esfuerzo y generosa dedicación de todos aquellos personas que, a lo largo de esos años, han dado parte en la elaboración de una revista líder entre las de su género. A todos ellos, mi más sincera felicitación. ¡ Feliz cumpleaños! ¡ Los 50 están ahí!

Gregorio Cortián Laza  
Director General Ureca

15.02.06



Queridos compañeros de Latexo:

Van estas líneas de agradecimiento por vuestra estupenda labor, que además de informar, es nexo de unión para todos nosotros. Os animo a seguir y también quiero recordar a todos los que os precedieron, así como a las personas de Ureca y de otros ámbitos que la han hecho posible.

Mil felicitaciones por estos cuarenta años y para los próximos cuarenta como mínimo.

Un fuerte abrazo,

Ángel López-Corona Davila

### FELICITACION 40 ANIVERSARIO REVISTA LATEXO

Queridos amigos de URECA:

Desde la oportunidad que me brinda el equipo redactor de Latexo quiero deciros a todos que para mí y para mi familia, con la que tantos y tan buenos momentos he disfrutado y sigo disfrutando en vuestra compañía, URECA es un conjunto de personas en los que sabes que puedes confiar y un sitio donde nadie, incluso el último recién llegado, es del todo desconocido. Pero, quizás, sobre todo, URECA es un sentimiento.

Un sentimiento transformado en pedacito importante de la historia personal de los que formamos parte de ella y traducido en una larga serie de vivencias compartidas que el paso del tiempo convierte, día a día, en la retrospectiva de un recuerdo que nos provoca la sonrisa de los instantes felices que nos regalamos a nosotros mismos cuando, al mirarnos en el espejo de nuestras vidas, evocamos lo que fuimos, lo que somos, lo que aspiramos a ser.

Por e llo, y por muchas cosas más, que precisarían de l l lenguaje d e l os poetas y del espacio que solo los libros cargados de contenido pueden ofrecer, quiero felicitar desde aquí a todo el equipo directivo de URECA y a los colaboradores de LATEXO, agradeciéndoles su desinteresada labor para que nuestra sociedad y el mensajero del "latido" de su alma que esta querida revista representa, continúen proporcionándonos momentos compartidos de alegría y de satisfacción.

José Luis Pego Alonso





# El primer número de de LATEXO

Revista de la Asociación de Personal de la Caja de Pensiones para la Vejez de la ciudad de Vigo

Por Cándido del Río  
Fotos Luis L. Borines

Como dice el “tópico”, parece mentira que hayan pasado 40 años ¡Y así es. Este es el tiempo transcurrido desde que salió a “la calle” no sin numerosas dificultades de tipo burocrático, en tiempos muy difíciles para conseguir permisos al nacimiento de revistas y todo tipo de publicaciones (¡tres años duraron los trámites!), pero la voluntad y el desaliento inquebrantable, consiguieron: **El número uno de LATEXO.**

Como otras muchas ideas, la revista nace por sugerencia del aquel entonces Presidente de Ureca y Director General de la extinguida Caixavigo, D. Julio Fernández Gayoso quien nombró primer director de la misma, al recordado José Campos Rodríguez (q.e.p.d.) quien puso su entusiasmo y buen hacer en la confección del primer número, bien acompañado, justo es reconocerlo, del no menos entusiasta, equipo de redacción, compuesto por: Manuel Gómez Rodríguez, Pío Moa Banga, Angel Cuiñas García, Juan A. Bernárdez Villar, Ana Crespán Goicoechea y Miguel A. Quintero Núñez.

Constaba el dicho número de la revista, de tan solo dieciséis páginas, además de la portada y contraportada así como de trece fotografías, ¡como no en blanco y negro! además de algún que otro dibujo.

La portada de la revista, la ocupaba enteramente una fotografía del entonces Presidente del Consejo de Administración, y por tanto, Alcalde de la ciudad de Vigo, de entrañable recuerdo, tan es así, que el último párrafo del ofrecimiento que constaba en la primera página, decía lo siguiente: Al Ilmo. Sr. D. Rafael J. Portanet Suárez, Presidente de ese Consejo de Administración de nuestra Caja de Ahorros, paladín incansable y forjador indudable de la actual condición social que disfrutamos, figura señora que ha sabido calar hondo en el corazón de su personal, queremos ofrecer este primer número

de LATEXO, como símbolo de la más inquebrantable adhesión y respeto, pidiendo a Dios le mantenga largo tiempo en su puesto, dándonos así la oportunidad de demostrarle que el alto concepto en que tiene a este personal no es equivocado”.

Al lector actual, estas frases le estarán un poco salidas de tono, pero se ha de hacer constar, que todo lo que se cita, fue verdaderamente cierto. Aquellos tiempos, a buen seguro, no volverán a repetirse.

El “sumario” del primer LATEXO, constaba de los siguientes apartados: el ya citado “ofrecimiento”, Nuestra intención, Latexos, Nueva Directiva, Primera Asamblea de Directores de Oficina, Las Cajas de Ahorro Españolas y “Nuestra Caja, Un hito en la historia de “la Caja”, Plan de excursiones 1966, Formación profesional a nivel nacional, Nuestras peñas, Actividad constructora de “la Caja”, Deportes, Atisbos, 1º Concurso literario de LATEXO. Obra cultural de la Caja y Humor.

Del contenido de este sumario, se desprende que, cada mitad de la revista se dedicaba a “la Caja” y la otra a Ureca. Cualquiera que hojee un ejemplar actual de LATEXO, notará la diferencia en su contenido, pero para ello han tenido que transcurrir cuarenta años.

El artículo de fondo, “Nuestra intención”, no tiene desperdicio, dados los tiempos que se llevaban en aquel entonces, pero podría destacarse del mismo, lo siguiente: **Su objetivo es sencillo. Pretendemos que Latexo suponga el elemento que mantenga informados a todos los que formamos la gran familia “urequista”,... de todo lo que suponga interés común, ya sea social o profesional, materia técnica, opiniones de interés, y cuanto pueda contribuir al mejoramiento de nuestra relación...**

El inteligente lector, sacará consecuencias si dichas intenciones se han conseguido o no. Lo mismo



puede decirse de la entrevista con el Presidente de Ureca, ya entonces Director General. Su presentación decía así: "Don Julio Fernández Gayoso era ya presidente de Ureca antes de ser Director-Gerente de "la Caja". Su fuerza renovadora había influido en nuestra Asociación con el mismo matiz que hoy influye en "la Caja". Su labor al frente de URECA transformó completamente su línea de actividad, dándole calidad y contenido verdaderos. Él ha sido el auténtico promotor de la idea de esta revista que hoy nace. Su idea es ya una realidad, y LATEXO quiere traer a estas páginas de su primer número la impresión de su Presidente..."

Los artículos que seguían correspondían a la primera asamblea de directores de oficina que se celebró en la caja, y cuya celebración y siguientes, trajo grandes beneficios en lo concerniente a organización, sistemas nuevos de trabajo, etc. participando los asistentes aportando nuevas ideas, lo que supuso un gran avance para la Entidad; la entrevista con la decana de directores de, D<sup>a</sup> María del Carmen Real Prado, recientemente fallecida, de entrañable recuerdo para todos aquellos que la conocieron y con el director más novel, ya jubilado, D. Arturo Gándara Sías; una crónica sobre la toma de posesión del nuevo Director, D. Julio Fernández Gayoso, que contenía el discurso integro que pronunció el Presidente de la Entidad, Sr. Portanet que no regateó elogios para el también saliente Director Gerente D. Enrique Martínez del Río, con frases muy emotivas y entrañables, para ambos; la entrevista con el nuevo vocal recreativo de Ureca, sobre el nuevo sistema de excursiones; una ponencia de nuestro Director General en la Asamblea Nacional de Cajas, sobre la formación profesional a nivel nacional, del personal de las Cajas, que la Confederación Española de Cajas hizo realidad; reportajes sobre nuestras peñas urequistas, la de fotografía en concreto; un trabajo sobre la actividad constructora de la Caja, viviendas en el polígono de Coia, conclusión de las obras en el edificio social; relación de las diversas actividades de Ureca, ajedrez, Hockey Sala, Automovilismo; comentario sobre la labor cultural de la Caja; primer concurso literario de Ureca, humor y pasatiempos y, aunque ahora no lo parezca tanto, unos "atisbos", escritos

en gallego, con valentía y que por su contenido nos atrevemos a repetir en este número, a fin de que el lector enjuicie, y que creemos merece poner punto y final a este comentario sobre el primer LATEXO, hoy "cuarentón" y de "muy buen ver".

Decía así el pequeño "Atisbos":

"O noso latexo de hoxe é de ledicia ao saír á luz por vez primeira LATEXO é a conceición e a realidade dun grupo de homes ligados á entidade á que teñen adicada a laboura da súa vida, dunha vida corrente, sinxela i escura, pero que leva na súa entranha todo o cúmulo de valores que calquer actividade human ofrece xenerosa á coleditividade a que pertence. Estamos satisfeitos porque tratamos de aportar ao esforzo coleditivo o mellor de nós mesmos.

Esta satisfacción i esta Leducia están fundamentadas no lexítimo orgullo que representa estar ao servizo dunha Institución do pobo, dunha entidade ligada a esta terra e ás súas xentes. Esta situación levounos aos que traballamos nesta Caixa de Aforros viguesa a agruparnos na Ureca, e desta asociación naceu a ideia dunha revista que fose nosa, que contivera e acollese todas as nosas inquedanzas, as nosas ilusións e o noso afán de superación.

Nesta hora quixéramos que estas páxinas acolleran o mellor de todos e cada ún de nós, que ninguén quedara ao marxen de aportación individual ao esforzo da coleditividade, que a publicación fora coma un crisol que catalizara as nosas diferencias de apreciación e as nosas preferencias, baixo o deñominador común dun soio latexo: O do agarimo pola tarefa que temos encomendada na nosa obrigación cotidián, que desexamos fundala nunha devoción permañente.

Dende agora tamén quixéramos que a existencia deste LATEXO que nace hoxe, fora como un esforzo continuado que leve o pulso e un pulo da nosa maneira de vivir ao corazón de todos." Hermosísimas palabras, a las que solo restaba decir el consabido "Amén".

Si no todo, mucho se hizo realidad y poco se quedó en el camino.

Qué en otros próximos cuarenta años, cuando LATEXO sea octogenario, todo ello se haya conseguido.



# Historia del Baloncesto en Ureca



Por Juan Carlos F. Blanco

Una actividad ésta que también había comenzado a practicarse con anterioridad al nacimiento de URECA, a través del C. D. Caja de Ahorros. Reproducimos la más antigua fotografía que hemos podido localizar. Está tomada en la cancha de la Antigua Escuela de Comercio de Vigo, hoy de Estudios Empresariales, en Peniche. En ella figuran, de pie: Rafael Lorenzo, Manuel López y José Campos (q.e.p.d.). Agachados: Antonio Fernández Cid (Antúnez), J. C. González, Alejandro Martínez (q.e.p.d.) y Jacobo Filgueira. Al fondo, de paisano, Cándido del Río Pedrosa, eterno e incombustible seguidor de Ureca, a



Equipo campeón Copa 1995/96



1953 Baloncesto



1984 Renace el baloncesto

quien, a juzgar por la imagen, y lo mismo que a Gilgamesh o a Dorian Grey, parece haber respetado el, para los demás mortales, implacable paso del tiempo.

En 1984, por iniciativa de un pequeño núcleo de practicantes de este deporte, volvió Ureca a las canchas de baloncesto. En esta ocasión, el equipo fue completado con alumnos de nuestro Colegio Hogar. Y ha sido fructífera su actividad, puesto que, a lo largo de las nueve temporadas que lleva participando en la Tercera División Nacional, ha logrado clasificarse en todas ellas entre los tres primeros.

Su mejor palmarés corresponde a la de 1990/91 en la que ganó todos los encuentros y, habiéndose proclamado campeón, renunciaría después al ascenso de categoría. La fotografía corresponde al equipo fundacional. En ella, aparecen, de pie: Roberto Canella, José L. Gómez, Juan Alvarez Quicler, J. Ignacio Pérez y Jaime Iglesias. Agachados: Luis Pérez Obenza, José Arjones, Carlos Caballero y José J. Pavón. Falta en la fotografía Manuel Martínez.

Tras esa gloriosa etapa, el equipo se consolida en la Liga Provincial y se incorporan al equipos nuevos compañeros, Alberto Rodríguez Porral, Juan F. Diaz Arnau, Joaquín Gallego, Andrés Tejo, Jose Luis Pego, Julio Rodríguez, Juan Carlos Fernández, Paco Rivera, Pedro Badía, Jerónimo Veiga, Fernando Pérez, Pablo Santos, Jose Armada, Alex Gallego y otros muchos; sirva como homenaje a todos ellos este reportaje.



Foto del equipo Campeón Torneo Autonómico Deporte Laboral año 1994

## BALONCESTO (08.03.06)

### SENIOR MASC. A

Ademar Maristas – Airexa Nigrán.....	59-67
Rodaballo – C.B.O.....	73-70
U.R.E.C.A – Mar Ibérica Vigo.....	60-56
Xuventude – Eurored Seis do Nadal.....	49-59
Arcade/Itaipú – Oh Vigo.....	66-81

EQUIPO	J	G	P	F	C	PI
1. Airexa Nigrán	15	14	1	1082	942	29
2. Oh Vigo	13	10	3	882	804	23
3. Xuventude	15	8	7	942	888	23
4. U.R.E.C.A.	14	8	6	797	834	22
5. Rodaballo	14	8	6	997	966	22
6. Mar Iberica Vigo	14	7	7	862	865	21
7. Eurored Seis Do Nadal	14	7	7	923	841	21
8. Arcade / Itaipú	15	4	11	978	1068	19
9. Ademar Maristas	12	3	9	704	765	15
10. C.B.O.	12	0	12	607	801	12

A lo largo de su extensa trayectoria se han alcanzado importantes éxitos deportivos:

-CAMPEÓN DE COPA TEMPORADA 1995-96  
(Resultado final: 96-63)

-SUBCAMPEÓN DE LIGA  
TEMPORADA 1995-96

-SUBCAMPEÓN DE COPA  
TEMPORADA 1997-98

-SUBCAMPEÓN DE LIGA  
TEMPORADA 1998-99

También recordar que nos hemos proclamado **CAMPEONES DEL TORNEO AUTONÓMICO DE DEPORTE LABORAL** en los años 1994 y 1996.

Final año 1994: URECA - BANCO PASTOR 69-64

Final año 1996: URECA - CITROËN HISPANIA 59-56

### TEMPORADA 2004-2005

Se divide la liga Provincial en 1ª y 2ª División, temporada en la que por nuestro historial quedamos encuadrados en la 1ª División con los equipos más fuertes de la competición. Tras una temporada muy dura, conseguimos mantenernos en la categoría ganando los 3 últimos partidos disputados.

### TEMPORADA ACTUAL 2005-2006

Tras haber soportado ese primer año de adaptación a esta categoría, nos convertimos en el equipo revelación de esta temporada, situándonos en los primeros puestos de la clasificación, peleando con equipos de un potencial muy superior.



Plantilla temporada 2005/06.  
(No es la mejor foto que tenemos pero "ahí estamos todos los que somos y somos todos los que estamos")

### PROPIEDADES DEL OZONO

#### ACCIÓN GERMICIDA

Es el único tratamiento existente que actúa sobre los tres tipos de microorganismos: bacterias, virus y hongos.

**ESTIMULACIÓN DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO**, tanto a nivel celular (linfocitos, macrófagos), como humoral (anticuerpos...).

**MEJORA DE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA**

**REVITALIZADOR Y REGENERADOR DE TEJIDOS**, mejorando la elasticidad y brillo de la piel usándose como terapia antienvjecimiento.

**EFFECTO ANTIOXIDANTE**, ayudando a eliminar los radicales libres, implicados en múltiples enfermedades.



*La OZONOTERAPIA es un tratamiento eficaz, inocuo y de bajo coste, que no entraña ningún riesgo importante y no presenta efectos secundarios*



### APLICACIONES MÉDICAS DEL OZONO

- **PATOLOGÍA TRAUMATOLÓGICA**  
Hernias discales, artrosis, síndrome túnel carpiano, tendinitis, etc.
- **TRASTORNOS CIRCULATORIOS**  
Periféricos, Cerebrales o coronarios.
- **ENFERMEDADES INFECCIOSAS**  
Hepatitis, sinusitis, granos, etc.
- **ENFERMEDADES CUTÁNEAS**  
Acne, Psoriasis, dermatitis, etc.
- **ENFERMEDADES REUMÁTICAS**  
Fribromialgia, Artritis reumatoide, Espondilitis anquilosante, etc.
- **TERAPIA ANTIENVEJECIMIENTO**
- **ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO**  
Colitis ulcerosa, fistulas, Crohn .etc.
- **TRASTORNOS INMUNITARIOS**
- **APOYO DE LA QUIMIOTERAPIA Y RADIOTERAPIA EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER**



#### OTRAS ACTIVIDADES DEL CENTRO MÉDICO LOS ROBLES:

- MEDICINA GENERAL
- SERVICIOS DE A.T.S.
- TRAUMATOLOGÍA Y CIRUGÍA ORTOPÉDICA  
PRÓTESIS DE CADERA  
ARTROSCOPIA DE RODILLA Y HOMBRO  
JUANETES
- ORTOPEDIA INFANTIL  
ESCOLIOSIS  
PIES ZAMBOS  
LUXACIONES CONGENITAS DE CADERA
- REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA
- CIRUGÍA GENERAL Y DEL APARATO DIGESTIVO  
LIPOMAS, QUISTES, NEVUS, ECT  
TRATAMIENTO DEFINITIVO PARA EL ESTREÑIMIENTO CRÓNICO
- ACUPUNTURA
- DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
- NUTRICIÓN Y DIETÉTICA APLICADA

*Condiciones especiales para socios de URECA*

# HOCKEY HIERBA-SALA otro cuarentón

Por Victoriano Giménez



Pues sí, 40 años cumple también la sección de hockey hierba-sala de nuestra querida URECA. En la foto arriba expuesta podemos ver a los fundadores de la misma: Liberto Rodríguez, Xoán Bernárdez y Cándido Pedrosa con nuestro presidente Juan Díaz en un acto en el que les rendimos un merecido homenaje, partido incluido, con motivo de la jubilación de Liberto y Xoán.

Hoy por hoy la sección de Hockey en URECA, y que pasó por momentos difíciles, se mantiene al unir nuestras fuerzas con otro equipo, el ATLÁNTICO, pues para mantener un equipo señor en competición es necesario tener otro equipo de categoría inferior, infantil o juvenil, algo que en estos momentos no se podría formar con un número suficiente de jugadores ¿razones?: los estudios, dado que algunos jugadores se van fuera de la ciudad a continuarlos. URECA es el club que tiene las mejores instalaciones deportivas de toda Galicia, somos la envidia de otros clubs, y por la historia de hockey de URECA han pasado más de 300 jugadores y los que la componen hoy son: Jorge Abruñedo, Alfonso Abruñedo, David Jiménez, Bruno Goberna, Eduardo Masip, Yago Jefaell, Iván Iglesias, Celso y Gerardo.



De pie: Bruno, Ramiro, Alfredo, Rafa, Yago, Hugo, Javier, Edu y Federico (entrenador).  
Agachados: Pedro, Alfonso, Ricardo, Marco, David y Dani.

# Mundial Fútbol 1966

Por Eduardo Marzoa

Este verano de 2006 se disputará en Alemania el Mundial de Fútbol, un evento muy esperado por los aficionados al deporte en general, y que contará con la presencia de 32 selecciones. Sin embargo, volviendo la vista 40 años atrás, hay que destacar el Mundial disputado en 1966 en Inglaterra, del que hay muchas anécdotas las cuales resaltamos a continuación.

## Mundial de Inglaterra 1966 “Por fin los ingleses tuvieron su Mundial”

### UN MUNDIAL TELEVISADO

Como en los siete torneos anteriores, el de Inglaterra también tendría sus características: fue el primer evento a nivel mundial cubierto por la televisión.

Mientras tanto, con setenta equipos participantes en la fase clasificatoria (nuevo récord), la FIFA decidió que de Europa se debían clasificar diez equipos, de Sudamérica cuatro, de Asia uno y de Norteamérica y Centroamérica otro. No participó ningún equipo del continente africano, en protesta por la norma editada por la FIFA, y que consistía en tener que jugar una eliminatoria posterior contra los vencedores de Oceanía/Asia. Los africanos consideraron que ganar en su zona era más que suficiente para pasar directamente a la fase final.

Brasil, el campeón Mundial, sufrió impunemente la marcación exagerada por parte de Portugal y Hungría. Hasta tal punto que Pelé volvió a ser lesionado y debió retirarse del torneo. Lo más triste fue la permisividad de algunos árbitros ante acciones tan violentas.

Pero el certamen del 66 también sirvió de marco para la aparición de un gran jugador nacido en Mozambique aunque representando a Portugal: Eusebio, apodado “La Pantera Negra”.

**El mejor partido del torneo fue el Portugal vs RPD Corea.**

Tras ir los coreanos por delante del marcador por 0-3, acabaron sucumbiendo ante la selección capitaneada por Eusebio, autor de 4 goles, por el resultado de 5-3.

España cayó derrotada en la primera ronda. Estaba encuadrada en el Grupo B, junto a la posterior subcampeona RF Alemania, Argentina y Suiza.

#### 13 Julio 1966 Birmingham

Argentina: España 2:1 Villa Park: 47.000 espectadores

#### 15 Julio 1966 Sheffield

España: Suiza 2:1 Hillsborough: 32.000 espectadores

#### 20 Julio 1966 Birmingham

Alemania RF: España 2:1 Villa Park: 51.000 espectadores

En dicha selección española jugaban, entre otros, Iribar, Amancio, Paco Gento, Joaquín Peiró, Luís Suárez, Luis Del Sol...

Los ingleses, que tenían la clara ventaja de jugar todos sus partidos en Wembley, terminaron consiguiendo el título al derrotar a Alemania por 4-2 en la prórroga de la final. El partido resultó muy polémico, ya que a Inglaterra le fue concedido un gol “fantasma”, puesto que posteriormente se comprobó que el balón había traspasado la línea de la portería.

Los jugadores más destacados de Inglaterra fueron Sir Bobby Charlton, Bobby Moore y Geoff Hurst. El entrenador era Sir Alf Ramsey.

**Un total de 1.614.677 aficionados acudieron a los 32 partidos mundialistas, lo que significa una media de 50.000 aficionados por partido.**

# ASCENSO A LIGA NACIONAL DE JUVENILES

Por Alex Villar

**E**n la décima temporada de vida de la Escuela de fútbol de URECA-Caixanova el equipo juvenil consigue, a falta de cinco jornadas para finalizar el campeonato de liga, ascender por segundo año consecutivo alcanzando así la liga nacional de juveniles.

Tras llevar toda la liga en primera posición y manteniendo una ventaja cómoda a sus perseguidores viajaron a Orense para tratar de conseguir los tres puntos necesarios para alcanzar el ascenso matemáticamente. Lo consiguieron por un ajustado 2-3 a pesar de jugar desde el minuto 30 con nueve jugadores.

Enhorabuena a este fantástico grupo, que con unos enormes valores de compromiso, responsabilidad y esfuerzo además de su indiscutible calidad deportiva han conseguido llegar tan lejos.



Mario Santorio, Leandro Aballe, Alexandre Beiro, Marcos González, Iñaki Fernández, Adrián Bonader, Antón Vicente, Álvaro Baños, Antón Martínez, Dani Bravo, Carlos Santos, David Martínez, Fernando Ferro, Miguel Vasconcellos, Bruno Carrera, Andrés Acosta, Manuel González y Álvaro Vila.

## Equipo de La Zamorana de Veteranos

Por Elena Fernández y José Carlos Giraldo



**C**asi 30 jugadores integran la plantilla del equipo de veteranos de URECA en La Zamorana, y cada jueves sudan la camiseta en los entrenamientos para demostrar los sábados que todavía están en forma y que visten los colores con gran orgullo. Juegan en la liga en 1º Provincial y este año tienen casi asegurado un 5º puesto.



Por Emilio Borrero

*¿Y qué ocurría en el Golf en el año de nacimiento de nuestro querido LATEXO?  
Dominaba el Circuito profesional Jack Nicklaus y en ese mismo año nació nuestro campeón Chema Olazábal.  
Aquí os dejo con una pequeña biografía de cada uno.*

## José María Olazábal

Nació en Fuenterrabía (Guipúzcoa) el 5 de Febrero de 1966.

Sus padres, Gaspar y Julia eran los caseros del Caserío Landagorrieta. En julio de 1966, se inaugura el nuevo campo de Golf del Real Golf Club de San Sebastián, en los terrenos del citado Caserío, pasando su abuelo José María a ser el capataz, puesto que ocuparía su padre en 1987.

Es por estas circunstancias que se dice que su carrera comienza antes de nacer, cuando su madre, embarazada de nueve meses recorrió los hoyos del campo de Jaizkibel para colocar las banderas.

Su primer palo de golf lo tuvo cuando tenía dos años. A los siete gana el Campeonato de España de alevines.

Dejó de estudiar al terminar el COU para dedicarse al Golf profesional en el año 1985.

Las principales victorias que ha conseguido como amateur son:

- 7 Campeonatos de España Alevines e Infantiles (Sub-12 y Sub-15).
- 3 Campeonatos de España Boys (Sub-18).
- 3 Campeonatos de España Juniors (Sub-22).
- 2 Campeonatos de España Amateur Absoluto.
- World Championship Boys (Sub-18). Atlanta 1982.
- Juegos del Mediterráneo. Rabat 1982.
- 2 Internacionales de Italia.
- Internacional de Bélgica.
- Internacional de Francia.
- Internacional de Suecia.
- British Boys Championship 1983.(\*)
- British Amateur Championship 1984.(\*)
- British Youth Championship 1985.(\*)
- Silver Medal British Open Championship 1985.

Pasa al profesionalismo en noviembre de 1985

En **1986** es segundo en la Orden de Mérito Europeo detrás de Seve, logrando dos triunfos (Ebel European Masters y Sanyo Open).

En **1987** debuta en la Ryder Cup y Europa vence a EEUU.

En **1988** gana el Open de Bélgica y el Master de

Alemania, quedando Tercero en la Orden de Mérito.

En **1989** gana el Open de Tenerife, el Open de Holanda y el Visa Taiheiyo Club Masters de Japón, siendo Segundo en la Orden de Mérito.

En **1990** gana el Benson and Hedges International, el Open de Irlanda, el Trofeo Lancome, el USA World Series of Golf y de nuevo el Visa Taiheiyo Club Masters. Este año queda Tercero En la Orden del Mérito y establece un record en las Series Mundiales al sumar doce golpes de ventaja sobre su más directo rival.

En **1991** gana el Open de Cataluña, el Epson Grand Prix y el International USA.

En **1992** gana el Open de Tenerife y el Open del Mediterráneo.

En **1994** gana el Open del Mediterráneo, el Masters de Augusta, el Volvo PGA y el USA World Series of Golf. Es a finales de este año, cuando se lesiona gravemente de un pie y está dos años ausente de las competiciones.

En **1995** gana el Perrier París con Severiano Ballesteros.

En **1997** gana el Turespaña Open Canarias.

En **1998** gana el Dubai Desert Classic.

En **1999** gana su segundo Masters.

En **2000** gana su segundo Benson and Hedges International Open.

En **2001** gana el Open de Francia.

En **2002** gana el Buick Invitational.

En **2005** gana el Mallorca Classic.



## Jack Nicklaus



Nombre completo: Jack William Nicklaus

Lugar de nacimiento: Columbus, Ohio, Estados Unidos

Fecha de nacimiento: 21 de enero de 1940

Altura: 1,90

Peso: 100 Kg.

Lugar de residencia: North Palm Beach, Florida, y Carefree, Arizona, EEUU.

Jugador dominante del PGA Tour desde los 60 hasta los 80. Apodado Golden Bear (Oso Dorado), está considerado el mejor golfista profesional de la historia.

Empezó a jugar al golf cuando era niño y ganó su primer gran torneo, el Open de Ohio, cuando sólo tenía 16 años de edad.

Su siguiente gran triunfo fue el campeonato amateur de Estados Unidos, que logró en 1959.

Dos años más tarde revalidó este título y se impuso en el campeonato de la National Collegiate Athletic Association (NCAA).

Desde 1959 hasta 1961, año en que ingresó en el circuito profesional, ganó todos los torneos en los que participó excepto uno.

En 1962, Nicklaus se adjudicó el Open de Estados Unidos, tras derrotar a su compatriota Arnold Palmer. A lo largo de su dilatada trayectoria profesional consiguió un increíble

palmarés, que integran seis ediciones del Masters (1963, 1965, 1966, 1972, 1975 y 1986), cinco de la Professional Golfers' Association o PGA (1963, 1971, 1973, 1975, 1980), cuatro del Open de Estados Unidos (1962, 1967, 1972, 1980), tres del Open Británico (1966, 1970, 1978) y una del Campeonato del Mundo Match Play (1970). Fue nombrado mejor jugador de la PGA en cinco ocasiones (1967, 1972, 1973, 1975, 1976) y le fue concedido el premio como mejor jugador de golf del siglo XX en 1988.

Ingresó en el circuito senior en 1990 y, en esta categoría, ganó dos Open de Estados Unidos (1991 y 1993) y dos PGA (1991 y 1996).

En 1969, durante la Ruder Cup, concedió un putt de dos pies a Tony Jacklin que le dio a Gran Bretaña el empate en el match de la después de cinco derrotas consecutivas, mostrando una gran faceta de su personalidad.

En 1983 capitaneó el equipo norteamericano de la Ryder Cup, tomando por primera vez el rol de espectador de golf. En 1990, comenzó a jugar de forma simultánea en el PGA Tour y el Senior PGA Tour, consiguiendo victorias en el Senior Open, Senior Players Chamiponsip y The Tradition.

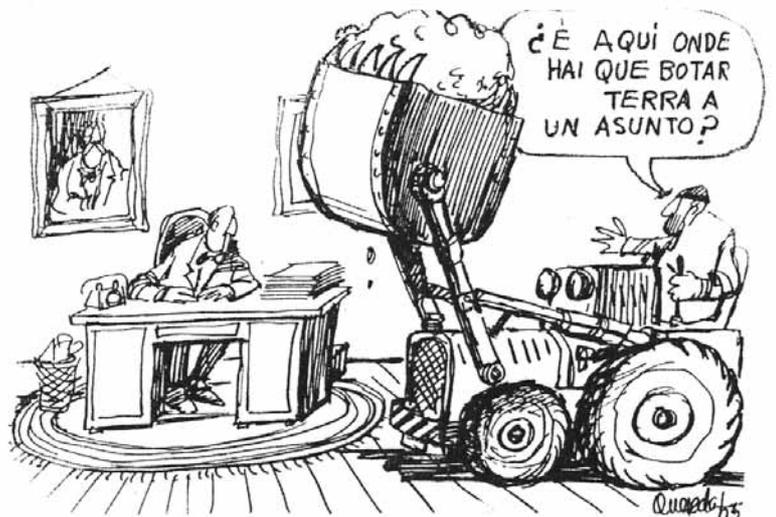
También es uno de los diseñadores de canchas más prestigiosos del mundo a través de su compañía, Golden Bear International. Recibió el premio como arquitecto del año de canchas de golf en 1993.

# HERNÁNDEZ - ESMALTES -



PRINCIPE 15  
Tfno 43-42-79  
• VIÑO •

# con Quesada



# Comienza la V Temporada

Por Emilio Borrero

**Otro año más, y van cinco, empezamos con los campeonatos de la sección de Golf de Ureca. Este año después de nuestra reunión anual, se han modificado alguna de las normas que se detallan a continuación.**

## Normas para la temporada 2006 en la Sección de Golf URECA

Después de la reunión del 26 del pasado noviembre en Vigo, han quedado modificadas algunas de las normas con las que venía funcionando nuestra Sección.

La recopilación del Reglamento para la temporada 2006, queda como sigue:

### CAMPEONATO SOCIAL

**1.- Categorías. Corte.** Queda establecido que jugarán en segunda categoría aquellos jugadores que en el primer torneo que juguemos tengan un handicap exacto (sin aplicación de slope) estrictamente superior a 18,4 para caballeros y superior a 28 para damas. Luego, en primera jugarán quienes tengan handicap exacto igual ó inferior a 18,4 para caballeros y 28,00 para damas.

**2.- Sistema de puntuación.** En cada torneo, cada jugador irá acumulando el total de los puntos stableford que consiga, la suma final de dichos puntos establecerá la clasificación final. Se descartará un resultado que será el menor de los obtenidos.

**3.- Desempates.** Por tratarse de pruebas stableford, tanto en los torneos como en la clasificación final, los desempates se resolverán a favor del jugador con handicap de juego más bajo.

**4.- Los resultados** se enviarán a la Federación Española de Golf para que actualice los handicaps en cada Torneo. Ello implica necesariamente que las inscripciones para jugar se cerrarán, según se avise en cada caso, y a partir de ese momento cualquier compañero que desee jugar, podrá hacerlo, pero sin opción a premio ni a incorporación de resultado a la clasificación general, por no haber cursado la inscripción oficial previa imprescindible para luego poder actualizar los resultados.

Jugaremos entre los meses de enero a junio, dejando ya el cuadro de ganadores cerrado antes del verano; y nuestro Torneo Fin de Temporada, con Cena, que intentaremos adelantar en fechas al celebrado el año 2005.

Los resultados obtenidos (en los "oficiales") tendrán una doble validez: una para determinar la clasificación del Torneo Anual Social y, otra que servirá para la formación del equipo que represente a Ureca - Caixanova en el Campeonato de España Acreca de Golf, que este año se jugará en Granada, estando pendiente de concretar el campo y las fechas del mismo.

Nuevamente y ante la posibilidad de recibir invitación por parte de la Cadena de Hoteles Hesperia de que el equipo de Ureca Caixanova participe en la fase local de su Torneo de Empresas, se prevé la celebración de un torneo por parejas en las mismas condiciones de campo, handicaps, etc., y unas fechas próximas anteriores, que sirva para seleccionar a los componentes que nos representen.

### CLASIFICATORIO PARA CAMPEONATO DE ESPAÑA INTERCAJAS ACRECA

#### GRANADA 2006

El campeonato de España en 2006, según noticias de última hora, estará organizado por la Asociación de empleados de CAJA GRANADA, estando sin concretar las fechas y campos (en el momento que lo sepamos lo comunicaremos). El equipo de Ureca Caixanova estará compuesto por seis jugadores y un capitán/delegado no jugador, que será el encargado de la coordinación con la asociación organizadora, con Ureca y de organizar la logística del equipo en el evento.

Recordamos que según normas de Acreca para dicho Campeonato, el handicap máximo para poder participar es de 27 para hombres y 35 para mujeres, recordándose en el Campeonato el handicap de juego a 22 para hombres y 28 para mujeres.

Cuatro de los jugadores saldrán de los Torneos sociales, tomando los puntos obtenidos en una clasificación que se realizará atendiendo a los siguientes criterios:

### Determinación del resultado para la clasificación al Campeonato de España

- Se tomarán los resultados de los torneos jugados entre Enero y Junio, descartándose uno de los resultados de los torneos jugados.
- Se establecerá en cada torneo una clasificación

específica para el Intercajas, sólo para empleados Caixanova, con categoría única.

- El handicap de juego estará limitado a 22 para hombres y 28 para mujeres (incluido el slope), mismas condiciones con que se jugará el Campeonato.
- Los empates en cada Torneo se resolverán según las reglas de la Federación.

Los otros dos jugadores para el Equipo serán elección directa del capitán/delegado. En caso de que el capitán se clasificase como jugador, designará un delegado para realizar sus funciones en el campeonato.

## I TORNEO DE LA TEMPORADA TROFEO AZKAR

Nuestro primer Torneo de la Temporada, se disputó este año en el campo de Golf de Domaio. Después del último Torneo disputado en noviembre, nos volvíamos a reunir todos los integrantes de esta sección de Ureca y es justo decir, que salvo honrosas excepciones, se nos notaba que era el primer torneo del año, porque las tarjetas entregadas al final del torneo reflejaban la falta de entrenamiento y puesta a punto, de la mayoría.

Al final los primeros clasificados de cada categoría fueron:

### 1ª CATEGORIA

- 1 - Jaime Dobarro
- 2 - Javier Pavón
- 3 - Roberto Pablos
- 4 - Manuel R. Lago

### 2ª CATEGORIA

- 1 - Sara Villanueva
- 2 - Valeriano Molares
- 3 - Emilio Borrero
- 4 - Conchita Núñez



## II TORNEO DE LA TEMPORADA TROFEO COINASA

El segundo Torneo lo disputamos en el Campo de Golf de Hércules, en Larín, Arteixo. Tenemos que decir que esa semana fue de las más lluviosas de estos últimos meses y que hasta el día anterior dudábamos de la celebración del Torneo, pero como pasa siempre en nuestra sección, "San Púcho" se encomienda y .... pudimos jugar, incluso brilló el sol durante parte del recorrido.

En esta ocasión los cuatro primeros ganadores de cada categoría fueron:

### 1ª CATEGORIA

- 1 - Javier Pavón
- 2 - Jaime Dobarro
- 3 - Clara López
- 4 - José Calviño

### 2ª CATEGORIA

- 1 - Emilio Borrero
- 2 - Valeriano Molares
- 3 - Conchita Núñez
- 4 - Sara Villanueva





Con los resultados de estos dos primeros Torneos, la Clasificación para el **CAMPEONATO DE ESPAÑA** es la siguiente:

- 1 - Jaime Dobarro
- 2 - Javier Pavón
- 3 - Andrés Riveiro
- 4 - José Calviño
- 5 - Valeriano Molares
- 6 - Javier Costa

Nos interesa hacer llegar a aquellos jugadores empleados de la Caja que no participan, bien por desconocimiento de nuestra actividad bien porque lleven poco tiempo jugando, un llamamiento para que se apunten a URECA y puedan participar de las actividades generales y concretamente de las de nuestra Sección.

Realizaremos, si el número de jugadores sigue siendo suficiente, torneos para noveles (que no hayan participado en torneos anteriores) y que serán a NUEVE HOYOS.

Asimismo recordar que se trata de una partida al mes hasta mayo, informaos entre quienes ya vienen participando y mandad una copia de esta nota cubierta o un correo electrónico, así os incluiremos entre los receptores de nuestra información.

Nombre jugador Oficina/correo electrónico (\*) Handicap

(\*) ureca1@teleline.es o revistalatexo@mundo-r.com

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

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

*A su servicio desde 1981...*

**Chicote**  
pizzeria - 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...?**



# *La Magia del Agua*



Balneario de Mondariz  
*Palacio del Agua*

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

Tel: 986 656 156

# Tiempos muertos

Por Eduardo Marzoa

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

## BALNEARIO DE MONDARIZ...

Entre los acertantes de 5 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.)

1) Nos unimos a la fiebre del SUDOKU, y os proponemos uno de dificultad "media".

¡¡Suerte y a por él!!

3		9	2			
	2			1		3
	6		3	5		8
	7	6			2	9
				6		
	8	1			3	5
	5		1	7		4
	3			9		2
6		5	8			7

## El perro ingenioso

3) Un perro está atado por el cuello a una cuerda de 3 metros de largo. Sin embargo, consigue alcanzar un hueso que se encontraba a 5 metros de él. **¿Cómo es posible?**



## 2) Frase Incompleta

Resolver los anagramas para encontrar las palabras que faltan en la frase y completarla. (Los anagramas no tienen por qué estar necesariamente en el mismo orden que los espacios a rellenar).

"----- un ----- para hacer un -----; pero se ----- toda una vida para hacer----- de bien!

itonmu	
tiensace	
tabsa	
rohbm	
orehe	

## Café solo

4) A María se le cayó un pendiente dentro de una taza de café. Sin embargo lo sacó totalmente seco. **¿Cómo crees que lo sacó?**

EL GANADOR DE UN FIN DE SEMANA PARA DOS PERSONAS EN EL BALNEARIO DE MONDARIZ DE NUESTRA ÚLTIMA ENTREGA FUE: **JUAN CARLOS VEIGA GARCÍA (SOCIO Nº 1103 - AUDITORÍA)**

1)

6	3	1	4	7	9	5	8	2
9	5	8	3	2	1	4	7	6
7	2	4	5	6	8	3	9	1
2	9	6	7	8	5	1	3	4
8	4	7	1	3	6	2	5	9
5	1	3	9	4	2	8	6	7
4	8	2	6	9	3	7	1	5
1	7	9	8	5	4	6	2	3
3	6	5	2	1	7	9	4	8

- 2) El escritor es Dan Brown
- 3) A veces cuesta mucho más eliminar un solo defecto, que adquirir cien virtudes
- 4) Un solo político. Si ningún político fuera honesto, no se cumpliría la condición 1. Si dos o más políticos fueran honestos, no se cumpliría la condición 2.
- 5) En un día veraz.
- 6) 1738

$$\begin{array}{r} \phantom{17}x4 \\ 1738 \\ \hline 6952 \end{array}$$

1 2 3 4

**Continúe  
la serie.....**

5) 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55,...

**Adivina,  
adivinanza**

6)

*Soy la primera en el alba  
soy la segunda en el mar  
la cuarta soy en la misa  
y en el cielo no puedo entrar*

**Una Clase DEsIgUaL**



7) La nota media conseguida en una clase de 20 alumnos ha sido de 6. Ocho alumnos han suspendido con un 3 y el resto superó el 5.  
¿Cuál es la nota media de los alumnos aprobados?

**Foto-Finish**



8) De cuatro corredores velocistas, sabemos que "C" ha llegado inmediatamente después de "B", y que "D" ha llegado entre "A" y "C". ¿Podrías decirnos el orden correcto de llegada?

**El PARO  
aumenta**

9) Con motivo de realizar un estudio estadístico de los componentes de una población, un agente analizó determinadas muestras de familias. El resultado fue el siguiente:

- 1.- Había más padres que hijos
- 2.- Cada chico tenía una hermana
- 3.- Había más chicos que chicas
- 4.- No había padres sin hijos

Al entregar el estudio el agente fue despedido por incompetente. **¿Qué conclusión crees que causó su despido?**

**¿Son mentirosos?**

10) Andrés: Cuando yo digo la verdad, tu también.

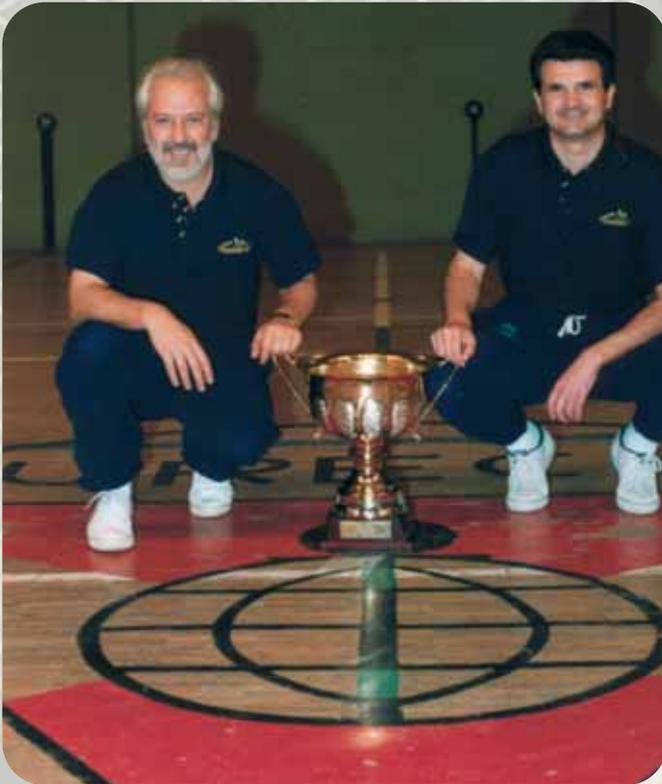
Pablo: Cuando yo miento tu también

**¿Es posible que en esta ocasión uno mienta y el otro no ?**

# Pucho G. Veleiro

(Bicampeón España de Fútbol-Sala)

Por Tato Barbeito



Pucho y Moncho, técnicos del equipo

**H**oy traemos a estas páginas a un hombre de fútbol, a José Manuel González Veleiro, Pucho Veleiro, de grandes logros precisamente en el fútbol-sala, concretamente con el URECA Caixanova en los campeonatos de España, ahora llamado Torneo ACRECA (Asociación Cultural Recreativa de Empleados de Cajas de Ahorro), donde consiguió ser campeón de España en 1993 en Granada y 1995 en Barcelona. Pero dejemos que sea él quien nos cuente los avatares deportivos en estos 19 años de fútbol-sala por toda la geografía nacional.

**Pucho, ¿desde cuándo socio de Ureca y dónde empezaste en la Caja?** Como era habitual en aquellos tiempos, nada más entrar en la Caja en Enero de 1975 me di de alta en Ureca.

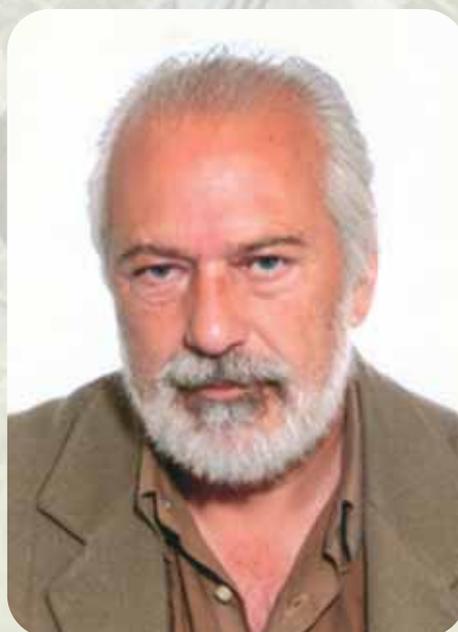
Desde el 02/01/75 hasta el 02/01/94 mi destino fue la sucursal de Teis, en la que compartí mis primeras andanzas por Caixavigo con: Joaquín, Climent, Aguilera y Minguez, una plantilla de lujo.

**Sabemos que eres hombre de fútbol en equipos como el Silva de Vigo, ¿cómo fue lo del fútbol-sala?**

Es cierto que mi vida deportiva estuvo siempre ligada al fútbol, en el Club Deportivo Silva ejercí de directivo y posteriormente ocho años de entrenador de infantiles y juveniles, etapa entrañable e inolvidable para mí. El acercamiento al fútbol-sala se produjo en el año 86-87 que junto a Camiña (Cangas), organizamos un equipo para participar en el Torneo Social, esta vez lo hice como jugador. En el año 89, en calidad de acompañante, asistí al campeonato Intercajas de Alicante y a la vuelta del mismo me ofrecieron el puesto de entrenador, que como bien sabes acabé aceptando y ejerciendo en varios campeonatos de España y de Galicia.

**Pucho, en el 92 se celebró en Vigo el Campeonato, perdiendo por la mínima con "La General de Granada" en un gran encuentro, así como en Las Palmas también con La General. ¿Qué sensación te queda de estas finales?**

La verdad es que todos los partidos que nos enfrentamos a La General de Granada, sin duda uno de los mejores equipos de España, fueron apasionantes y de un alto nivel, buen fútbol, goles, prórrogas y victorias por la mínima, pero centrándome en la pregunta tengo que contestar que la sensación es agrídulce, en Vigo desarrollamos el mejor fútbol de todos los campeonatos, de ahí esos resultados escandalosos que lo certifican, 9-1 en cuartos y 9-1 en semifinales, sin embargo en la final cuando parecía que el partido se decantaba a nuestro favor nos empataron y en la prórroga perdimos por la mínima (5-4). En Las Palmas más de lo mismo un partido abierto con muchos goles (6-5) y la final para ellos.



Pucho Veleiro

En el 93 se celebra en Granada el campeonato, pasando por encima de La General en semifinales y siendo la final un auténtico paseo. ¿Cómo fueron esos partidos dónde fuisteis campeones de España?

Lo de Granada-93 fue una de esas historias que te quedan grabadas en la retina para siempre. Ser campeón de España es muy bonito, ¿conoces a mucha gente que haya sido campeona de España en algo?, no es fácil, y si además lo haces realizando un gran fútbol y enfrentándote en los cruces a los mejores equipos del torneo, mucho mejor. En cuartos de final nos tocó un hueso difícil de roer (Caja Madrid). En semifinales después de una mareante excursión a las Alpujarras y de una tardía comida, nos enfrentamos en un pabellón abarrotado de gente muy ruidosa, animando a su equipo, La General de Granada, con todo y tras un gran partido, victoria para Caixavigo y listos para la final. El rival, yo creo que derrotado antes de empezar el encuentro, no era ni mas ni menos que el que ostentaba e mejor palmares del campeonato en aquel momento (Caja Bilbao, dos veces campeón). Los pronósticos no fallaron Caixavigo 4 Caja Bilbao 1, el trofeo para Vigo y nuestro sueño hecho realidad.

En el 94 en Ávila, no asististe de entrenador y se clasificaron de 8º; en el 95 en Barcelona, eran un año más viejos, fuiste de entrenador y campeones de España otra vez. ¿Cómo fue?

La pregunta es un poco tediosa, pero se por dónde vas, el clasificarse de 4º, 8º o 11º en este tipo de torneos a veces

es un poco lotería un fallo, te caes y se acabó la aventura. Pero la historia a la que te refieres se produjo porque algunos de los componentes de la expedición a Ávila dijeron que el equipo era muy viejo y que estaba acabado y eso fue lo que propició que yo me picara y asumiera el reto de coger otra vez el equipo e intentar revalidar el título. Las cosas salieron bien y después de volver a eliminar a La General de Granada en semifinales vencimos a la CAM por 2-1 con un extraordinario gol in extremis de Churruca. Además de la satisfacción de ser de nuevo campeones de España fue muy divertido ver algunos compañeros con el pelo al cero (hubo quien se rajo) se lo habían jugado con el entrenador, aun a sabiendas de que conmigo no se debe apostar.

¿Cuántos años más de entrenador y por qué lo dejaste?

En total fueron ocho años los que estuve como entrenador del equipo en los que conseguimos ser séptimos, sextos, quintos, tres veces segundos y dos veces campeones, lo que hizo posible que Caixavigo se colocara en el primer puesto del ranking de todos los torneos celebrados entre 1987 y 1998, lo que fue una gran satisfacción para todos los que trabajamos en este proyecto.

¿Por qué lo dejé?, yo creo que todo en la vida tiene su tiempo, ocho años son más que suficientes y yo por aquel entonces ya estaba muy enganchado en el golf y la época en que empezábamos a entrenar coincidía con la temporada fuerte y había que tomar una decisión y ya sabes cual fue.



Equipo de URECA, Campeón en Barcelona, 1995

¿Con las nuevas incorporaciones que hubo, hubieras conseguido otro título?

Es indudable que los jugadores que se incorporaron al equipo en los últimos tiempos tienen un gran nivel, pero esto no es suficiente si quieres ganar un torneo de estas características, las individualidades suman pero no deciden. Es necesario hacer equipo, ser una piña y todos juntos por un objetivo común y esto que parece fácil, no lo es, y no todos están capacitados para hacerlo. ¿Si yo hubiera conseguido otro título?, me lo pones a tiro, como no se va a poder demostrar y es gratis, hombre yo soy una persona optimista y bastante ingenuo y además como dicen algunos con una flor en el culo, osea que tu mismo.

¿Serías capaz de dar un cinco ideal de Ureca Caixanova de estos campeonatos?

Supongo que la pregunta es para que me moje y para que pierda algún amigo que otro pero bueno, primero tengo que decirte y viene al hilo con mi respuesta anterior, que **para mi, ni un partido y mucho menos un torneo es posible ganarlo con cinco jugadores, todos son necesarios e igual de importantes para conseguir un campeonato**, pero si partes de un equipo base con nivel y carácter como el formado por Celso, Nando Nogueira, Churruca, Alfonso y Rodrigo, las cosas son un poco más fáciles, ¿contestado?

¿Y un jugador del campeonato que te haya llamado la atención por su juego?

En mis diez años de asistencia al Intercajas tuve la suerte de ver a unos cuantos jugadores espectaculares con diferentes cualidades, incluyendo a algún que otro portero pero como "goles son amores" voy a barrer un poco para casa citando a un tipo listo y gran rematador, por eso en su vitrina hay mas de un trofeo de máximo goleador del torneo, que no es otro que Luis "Cañiza".

**El equipo llevaba una afición de lujo, unos auténticos Hooligans, animando desde el principio hasta el final del torneo ¿qué les decimos?**

Los que me conocéis, y como tú participasteis en la preparación de cualquiera de los campeonatos a los que fui de entrenador, sabéis de mi interés porque todos los componentes de la expedición se unieran desde la primera



**Equipo Campeón Granada, 1993**

reunión hasta el final a todas las actividades del grupo; y así fue, entrenaron, hicieron ejercicio físico como cualquier jugador, dieron su opinión, gastaron bromas, animaron al equipo cuando era necesario y en definitiva como tú bien dices se convirtieron en una afición de lujo. Le decimos lo que ellos ya saben, todos juntos fuimos campeones de España, gracias por su aportación.

**Sabemos que te dedicas ahora a un deporte más reposado, cansado y técnico, el golf ¿cómo se te da?**

En tu definición te olvidas de un calificativo, difícil, probablemente el numero uno en dificultad, partiendo de esta base, te puedo decir que no se me da mal, en la actualidad soy handicap 10, algo que hace unos pocos años me parecía inalcanzable. **Ya que me preguntas sobre el golf, me gustaría lanzar una misiva para que os animarais a conocer este deporte, juego, diversión o lo que le quiera llamar cada uno, pero que reúne unas condiciones inmejorables para disfrutar de algo que sin saber muy bien porqué se convierte en una pasión.**

¿Quieres añadir algo más?

Agradecerte esta entrevista porque cada pregunta iba acompañada de gratos recuerdos de una época maravillosa y eso es muy saludable, porque el pasado si importa. Y como no podía ser de otra manera, quiero terminar haciendo una mención especial a dos personas, que aunque de diferente manera, me concedieron el privilegio de disfrutar de su amistad y **aunque hoy ya no están entre nosotros, yo siempre los tendré presentes, me refiero a nuestro entrañable Presidente, Antonio Casas y al Hooligan número uno Alejandro Otero. Dos campeones de verdad.**



# ALFER

*Industria Gráfica*

*Nuestro agradecimiento por la confianza depositada  
en nosotros por la familia de Latexo y Ureca.  
Os transmitimos nuestras felicitaciones  
por estos 40 años  
que esperamos se conviertan  
en muchos más.*

Carretera de Peinador a Puxeiros (Monte Cotiño, s/n.) 36417 MOS. Apartado 3.046 VIGO - España  
Telf. 986 28 81 05 • Fax. 986 28 89 15  
alfer@alfer.es • preimpresion@alfer.es

# A nuestros colaboradores anunciantes

Por Emilio Borrero

Todos estos 40 años de Latexo no serían posibles sin la participación desinteresada de un montón de compañeros que han hecho posible este "milagro", pero no seríamos justos sino les diéramos el valor merecido a otros colaboradores, imprescindibles, de nuestra querida revista, los anunciantes.

Con esta pequeña muestra de anuncios que se podían ver en distintos medios de comunicación por aquél año de 1966, queremos rendir un merecido y sentido homenaje de agradecimiento a todas las firmas comerciales que han tenido a bien estar presente en las páginas de LATEXO a lo largo de estos 40 últimos años. A todos ellos, sin excepción, GRACIAS MIL por su inestimable colaboración.

<p>con <b>Mirinda</b> es fiesta</p> <p>cada gota más sabor</p>	<p>LAVELAS CON <b>norit</b></p> <p>si usa <b>norit</b> ya usa lo mejor</p> <p><b>norit</b></p>	<p>POR PRIMERA VEZ EN ESPAÑA <b>SKOL</b> EN LATA CON ABRIDOR AUTOMÁTICO</p> <p><b>SKOL</b></p>	<p>SOLO <b>GARVEY</b> SUPERA A GARVEY</p> <p><b>GARVEY</b></p>	<p><b>Lecky</b></p> <p>la gama <b>SEAT</b>, una familia donde elegir</p> <p>...el coche de su familia</p>
<p>¡NUEVO! <b>SUPER-DETERGENTE</b></p> <p>el más PODEROSO el único de <b>TRIPLE ACCIÓN</b></p>	<p>¡SORPRESA A TODOS ESTAS FIESTAS!</p> <p><b>KOLSTER</b></p>	<p>le gustará el doble porque es <b>doble caldo</b></p> <p>El Doble Caldo <b>STARLUX</b></p>	<p>¡esto si es un flan! lo he hecho en un <b>desquebrañi</b> <b>Royal!</b></p> <p><b>Royal</b></p>	<p>la gama <b>SEAT</b>, una familia donde elegir</p> <p>...el coche de su familia</p>
<p>¡últimos días del disco sorpresa <b>FUNDADOR!</b></p> <p><b>FUNDADOR!</b></p>	<p><b>BEBA FANTA NARANJA</b> y delicioso limón</p> <p>¡sabe tan bien... da gusto tener sed!</p>	<p>¡Es mi <b>ALFA</b></p> <p><b>EL MEJOR REGALO PARA TODAS LAS OCASIONES</b></p> <p>Y este modelo es el de técnica más avanzada. <b>Con él, osombrará a su marido y amistades</b>, haciendo con facilidad maravillosas labores y bordados... <b>Transformará su hogar</b>, adornándolo con cortinas, topetes, colchas... y <b>vestirá a la última moda</b> con trabajos hechos por Ud. misma.</p> <p><b>ALFA</b></p> <p>SE COMPRO EN EL MOMENTO Y SE PAGA EN CUERPOS PLAZOS</p> <p>¡COMPRALO EN CADA AÑO A A-1966!</p>	<p>ELLOS LAS PREFIEREN Y Ud. SALE GANANDO</p> <p><b>CORILA</b></p> <p>GARANTIZADAS LAS SANDALIAS QUE DURAN Y VISTEN</p>	
<p>ahorre con <b>COINTEA</b></p> <p><b>COINTEA</b> por una vida más fácil.</p>	<p><b>Sospecha</b></p> <p>MUERTE EN LAS PROFUNDIDADES</p>		<p><b>CORILA</b></p> <p>GARANTIZADAS LAS SANDALIAS QUE DURAN Y VISTEN</p> <p>SISTEMA VUEBATEQUERO</p>	
<p>usted lo conoce...</p> <p>es... <b>DURALEX</b></p>	<p><b>Laner Solitario</b></p>		<p>Tan fuertes como yo Resistente a prueba de niños</p> <p><b>CORILA</b></p>	

# 40 discos principais ... de Rock

Por Carlos A. Fernández (cadpurple@mundo-r.com)

Nestes 40 anos da nosa benquerida revista, imos facer un repaso por 40 importantes discos da historia do rock. Moitos deles foron os que marcaron as pautas da música moderna, influencia de posteriores xeracións de músicos. Independentemente de opinións particulares ou estilos, o que ninguén pode pór en dúbida, e que os discos aquí seleccionados son esenciais. Por suposto que non están todos (faría falla o Latexo completo!) pero si queres ter unha boa discoteca na tua casa, podes empezar por estes discos que pasaron xa a barreira das modas, son atemporais e no futuro serán chamados a música clásica do século XX.

## 1966 THE ROLLING STONES

"AFTERMATH" Mick Jagger, Brian Jones, Keith Richards, Charlie Watts, Bill Wyman. Moitos son os bós discos destes incombustibles Stones, pero eu quedome con este. Si escoitas "Out of Time", "Lady Jane", "Under My Thumb" ou "Mother Little Helper" entenderás o por qué. Son os xenuinos Stones, lonxe do futuro comercial e pecunario (aínda que seguindo con moito rocanroll!), un grupo de mozos ingleses que xunto aos Beatles crearon un efecto importantísimo entre a mocidade do seu tempo e seguiron influindo a xeracións posteriores.



## 1966 BOB DYLAN

"BLONDE ON BLONDE" Bob Dylan, Al Kooper, Joe South, Hargus Robbins, Charlie McCoy, Bill Atkins. Dificil elección escoller só un disco deste mito vivinte da música moderna. Revolucionario folkie que meteu guitarra eléctrica nun estilo daquelas pechado, primeiros anos sesenta. Conta cunha ampla discografía e cancións que pasaron a proba do tempo. Neste disco dobre apreciase a tremenda calidade que suas composición atesouran. Un grande letrista e compositor.



## 1967 THE JIMI HENDRIX EXPERIENCE

"ARE YOU EXPERIENCE" Jimi Hendrix, Mitch Mitchell, Noel Redding. Curiosamente Hendrix é, xunto con Tommy Bolin, os artistas que teñen mais discos editados tras a súa morte que cando estaban vivos. Neste que sinalamos atopanse pezas indispensables dentro da súa discografía, a do máis famoso guitarrista da historia: "Foxy Lady", "Purple Haze", "Hey Joe",... verdadeiras pezas básicas para entender o significado do rock. Sen palabras, que soe a música, Hendrix todo un xenio da guitarra que morreu prematuramente.



## 1968 CREAM

"WHEELS OF FIRE" Eric Clapton, Jack Bruce, Ginger Baker. Doble disco, unha metade en estudio e outra en vivo, coa produción de Felix Pappalardi. Un poderoso trío que moitos alcuman coma a primeira banda pro-



gresiva no termo usado naquel tempo, ou sexa, grupos que deixaban atrás as armonías corais en cortas cancións nos anos 60's e comenzaban a facer temas fortes e longos. Tres visionarios músicos con cancións tan boas coma "White Room", "Politician" xunto a adaptacións de clásicos bluesmens os convertiron no seu tempo en verdadeiras estrelas, nuns gurús da progresía musical.

## 1970 BLACK SABBATH

"PARANOID" Tony Iommi, Ozzy Osbourne, Geezer Butler, Bill Ward. Os pais do heavy metal teñen varios discos esenciais, pero eu destacaría a obra que os colocou no nº1 de singles en Inglaterra. Versioneados centos de veces entre bandas de toda a familia do heavy metal, configuraron con Led Zeppelin e Deep Purple a pedra filosofal do rock duro.



## 1970 THE BEATLES

"LET IT BE" John Lennon, Paul McCartney, Ringo Star, George Harrison. O último da súa carreira. Si houbese sitio, destacaría practicamente a discografía completa dos fabfour, pero nesta súa derradeira obra xuntos, onde se resume o estilo da banda de Liverpool, interpretan temas coa súa inconfundible maestría facendo pop, dende "Get Back" até "Across The Universe". Outros discos coma o dobre branco, *Rubber Soul*, *Abbey Road* ou o de *Sgt. Peppers* seguramente foron máis innovadores e alabados, pero con "Let It Be" voltaron asombrarnos coa súa maestría, a pesares dos críticos.



## 1971 JANIS JOPLIN

"PEARL" Janis Joplin, Brad Campbell, John Till, Richard Bell, Kent Pearson, Clark Pierson. Tráxicamente, esta importante muller morreu nada máis rematar o disco. Quedaron para a posterioridade perlas coma "Move Over", "Cry Baby" ou "Me & Bobby McGee". Unha muller cunha voz privilexiada que cantaba cun sentimento tal que sigue sendo tratada coma a mellor voz feminina da historia do rock. Unha infancia infeliz facíalle rebelarse, berrando e susurrando ao mesmo tempo nas súas cancións, un sentimento íntimo que descubría á xente nos seus discos e concertos.



**1971 CREEDENCE CLEARWATER REVIVAL** "LIVE IN EUROPE" John Fogerty, Stu Cook, Doug Clifford.

Todos os discos que grabaron dende seus inicios en 1968 son verdadeiras xoias musicais, pero decántome por este dobre onde aparecen todos, absolutamente todos, seus clásicos temas, caso de Suzie Q, Travelin`Band, Fortunate Son, Lodi, Proud Mary...

Misturaron as raíces musicais yanquis có rock and roll, da man do grande compositor John Fogerty. Simplemente son os "crídens", sinxelos, directos e máxicos, unha música para emocionarse e bailar.



**1971 JETHRO TULL** "AQUALUNG" Ian Anderson, Martín Barre, Clive Bunker, John Evan, Jeffrey Hammond-Hammond.

Con obras coma esta, a banda liderada polo flautista, vocalista e compositor Ian Anderson estivo durante a década dos 70`s en pleno candeiro musical, alabados por crítica e público, coa súa orixinal mistura de rock e folk, as veces mais duros e outras mais sinfónicos, gañándose o respecto e a atemporalidade. Un disco perfecto de principio a fin, citado en calquera enciclopedia de música coma unha obra maestra, unha obra conceptual cuns brillantes textos e un alucinante mensaxe musical.



Un disco perfecto de principio a fin, citado en calquera enciclopedia de música coma unha obra maestra, unha obra conceptual cuns brillantes textos e un alucinante mensaxe musical.

**1971 T REX** "ELECTRIC WARRIOR" Marc Bolan, Micky Finn. Producido por Tony Visconti,

estamos ante un dos discos clave na carreira da estrela do glam, Marc Bolan, un músico que marcou a toda unha xeración e que chegou a bater records en Inglaterra. As inflatables "Cosmic Dancer" e "Get it On", un universo musical de pop festivo e ambiguo, configuran como o disco máis exitoso do duo.



**1971 LED ZEPPELIN "IV"** Jimmy Page, Robert Plant, John Bonham, John Paul Jones. Un dos grupos ingleses máis famosos da historia, teñen unha discografía impecable nos seus cinco primeiros discos, pero si hai un que ofrezca o que representaron Led Zepelin, eu decantome por este cuarto traballo. Seu hard-rock orixinal, catro fantásticos músicos, afloraba nas famosas "Rock & Roll", "Black Dog", mentras que "Stairway To Heaven" convertíase nunha das pezas maestras e mellores baladas da historia. Un disco perfecto de principio a fin, unha das bandas definitivas da historia.



Un disco perfecto de principio a fin, unha das bandas definitivas da historia.

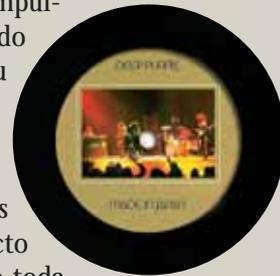
**1971 THE WHO** "WHO'S NEXT" Roger Daltrey, Pete Townsend, John Entwistle, Keith Moon. Unha obra maestra daquel ano, un grupo rompedor que creou obras coma a ópera-rock "Tommy" ou a película "Quadrophenia".

Abandeirados da estética mod dos sesenta, en vivo eran unha apisonadora musical que durou até 1982, catro grandes músicos que quedaron para a historia coma unha das bandas que máis influiron e que máis seguidores tiveron. Un disco para escoitar coas orellas ben abertas



**1972 DEEP PURPLE** "MADE IN JAPAN" Ian Gillan, Ritchie Blackmore, Jon Lord, Roger Glover, Ian Paice.

"Grandiosos, maxestuosos, épicos, históricos, fabulosos, tremendos... os pais da movida, os impulsores do xénero, o talento multiplicado por cinco musicazos que xuntaron seu tremendo don natural para crear música con maiúsculas, imperecedera, excitante, xenial" ("Los Discos del Milenio" MC Ediciones) Estamos ante o dobre disco grabado en directo máis indiscutiblemente grandioso de toda a historia.



**1972 DAVID BOWIE** "THE RISE AND FALL OF ZIGGY STARDUST & THE SPIDERS FROM MARS" David Bowie, Mick Ronson, Trevor Bolder, Woody Woodmansey. Outro xenio do que resulta complicado elixir un só disco. Foi sempre un innovador, eu destacaríaa súa época glam, tremendamente creativa. Xunto a Bolan, Slade, R. Music, Sweet colocou ao glam-rock no alto das listas de éxitos. Este disco está cheo de clásicas cancións coma "Starman", "Five Years" ou "Rock & Roll Suicide" acompañado dunha banda de auténtico luxo con membros de Mott The Hopples e Uriah Heep.

Outro xenio do que resulta complicado elixir un só disco. Foi sempre un innovador, eu destacaríaa súa época glam, tremendamente creativa. Xunto a Bolan, Slade, R. Music, Sweet colocou ao glam-rock no alto das listas de éxitos. Este disco está cheo de clásicas cancións coma "Starman", "Five Years" ou "Rock & Roll Suicide" acompañado dunha banda de auténtico luxo con membros de Mott The Hopples e Uriah Heep.



**1972 YES** "CLOSE TO THE EDGE" Jon Anderson, Chris Squire, Steve Howe, Bill Bruford, Rick Wakeman. Non podía faltar o grupo máis importante do chamado rock sinfónico. Yes foron sempre mostra de perfección musical, só con ollar quen son os músicos ao longo da súa carreira, tes asegurada a calidade tanto en directo coma en disco. Coma acontece con outros supergrupos, son mais de un os discos a recomendar, pero nesta obra condensase a música pretenciosa, lírica e ben feita da que sempre fixeron gala en longas composicións, que sin ser comerciais, venderon millóns de discos.

Non podía faltar o grupo máis importante do chamado rock sinfónico. Yes foron sempre mostra de perfección musical, só con ollar quen son os músicos ao longo da súa carreira, tes asegurada a calidade tanto en directo coma en disco. Coma acontece con outros supergrupos, son mais de un os discos a recomendar, pero nesta obra condensase a música pretenciosa, lírica e ben feita da que sempre fixeron gala en longas composicións, que sin ser comerciais, venderon millóns de discos.



**1973 MIKE OLDFIELD** "TUBULAR BELLS" Un xenio, daquelas un mozo, que creou nun disco unha maravilla musical, alonxada dos patróns que imperaban na época. Un disco instrumental, con breves aparicións de outros (Sally Oldfield, Tom Newman, Steve Borughton) onde un xoven Oldfield toca todos os instrumentos. A canción que dá título, e única do disco dividida en diferentes partes e desenrols na mellor tradición sinfónica, seguialle dando royalties en vida a Mike e aos seus descendentes, tratase dun dos temas máis radiados e escoitados da historia.



"*Bohemian Rhapsody*" triunfou por todo o alto nas listas, convertíndose nun clásico. Ven de reeditarse luxosamente en CD, engadindo imaxes da época nun CD extra, totalmente recomendable.



**1974 LOU REED** "ROCK AND ROLL ANIMAL" Có guitarrista Steve Hunter na súa banda, Lou Reed, o poeta de NY e da Velvet Underground rockeaba en directo a todo tren, sen dúbidas este disco está entre os favoritos, contendo a inmortal "*Sweet Jane*". Parte da banda sonora dunha xeración, tamén Lou Reed desafiou á sociedade, cunhas provocativas letras e poses, arrastrando a unha mocidade ávida de novas sensacións. Con este disco conseguiu darlle máis forza as súas cancións, un álbum inmaculado, para noites de rocanrol e suor.

**1973 PINK FLOYD** "THE DARK SIDE OF THE MOON" Roger Waters, David Gilmour, Nick Manson, Richard Wright. Estamos diante dun dos grupos definitivos. Podiamos situar aquí calqueira outra obra do grupo, todas son asombrosas: "*The Piper At The Gates of Dawn*" "*The Wall*", "*Wish You Were Here*", "*Ummaguma*"... A relevancia desde disco até os nosos días é notoria (editándose novamente en cada aniversario), sigue citándose coma un dos dez máis grandes discos da historia da música. Un sinfonismo propio dunha obra conceptual, conta cun fantástico son nos Abbey Road studios londinenses. Un disco para empezar a comprender a música rock, que quedou polos séculos dos séculos coma unha obra mestra en toda regra.



**1975 KISS** "ALIVE" Paul Stanley, Gen Simmons, Pete Criss, Ace Frehley. Tras a fama acadada cos seus tres primeiros discos, a banda da que ninguén coñecía as caras por mor de ir pintados sempre, grabaron un dos discos en vivo máis famosos onde condensan seus mellores temas desta etapa, e con moi poucos retoques no estudio do famoso Eddie Kramer. En menos dun ano superaba o millón de copias vendidas, convertindo a Kiss nun grupo familiar nos fogares norteamericanos. Hai pouco fixeron un novo *live* cunha orquesta sinfónica e mesmo un acústico.



**1974 GENESIS** "THE LAMB LIES ON BRODWAY" Peter Gabriel, Mike Rutherford, Phil Collins, Tony Banks, Steve Hackett. A década dos 70's foi a mellor para as bandas de rock sinfónico e antes de que Phil Collins trocara por completo o son da banda nos oitenta, eran das bandas máis importantes do mundo, cunhas impresionantes xiras e millonarias ventas. Este dobre disco ofrece o lado máis teatral do grupo, cun Peter Gabriel inmenso e unhas cancións que forma parte dunha obra conceptual. Recomendo facerse con algun video en vivo da época para ver a magnitude escénica desta banda inglesa.



**1976 DOCTOR FEELGOOD** "STUPIDITY" Lee Brilleaux, Wilko Johnson, John Sparks, The Big Figure. A mellor banda de pub rock ou R&B inglés de todos os tempos. Souberon coller o mellor do blues negro para, cun guitarrista explosivo, e un carismático cantante, crear fabulosas cancións e discos tan bós coma este directo que foi nº1 en Inglaterra. Unha música simple e directa, gañándose pola súa autenticidade o respecto da crítica e fans, paga a pena escoitar esta intensa e vibrante música.



**1974 QUEEN** "A NIGHT AT THE OPERA" Freddy Mercury, Brian May, Roger Taylor, John Deacon. Quen non coñece a este grupo, con discos importantes famosos, quen pasaron do inicial rock duro con moitas armonías, a practicar un pop, nos oitenta, que os converteu nun grupo de masas, pero ete aquí que, atopámonos cunha noite na ópera sinxelamente maxistral. A anti-comercial canción (pola súa duración)



**1976 BOSTON** "BOSTON" Tom Scholz, Bard Delp, Barry Goudreau, Fran Sheehan, Sib Hashian. Quén non escoitou na súa vida algunha vez a canción "*More Than A Feeling*" (máis que un sentimento)? É unha banda que sigue soando nas FM's trinta anos despois e que, lastimosamente para seus seguidores, conta cunha curta carreira discográfica, fixeron un disco creado pola mente de Tom Scholz, un técnico da NASA, que compuso auténticas belezas sonoras neste álbum. De feito aproveitaron a tecnoloxía do emporio estadounidense para facturar un son innovador... A banda definitiva do AOR.





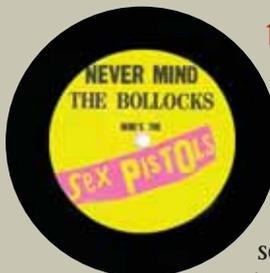
**1976 - PATTI SMITH "HORSES"**

A poetisa do rocanrol, unha rebelde que escribía poesía nas súas cancións. Seu mensaxe chegou ao público sobor de todo neste clásico disco, o que contén a célebre "Gloria" de Van Morrison (outro grande que por falta de espazo non figura na lista dos cuarenta discos). Este é un dos traballos máis influentes da súa década, cunha linguaxe propia dunha estrela da música moderna.



**1976 EMERSON, LAKE & PALMER "WORKS I"**

Keith Emerson, Greg Lake, Carl Palmer. Unha das bandas máis importantes do rock sinfónico de todas as épocas, tres impresionantes músicos que venderon millóns de discos e tocaron diante de audiencias que quedaban absortas ante o dominio instrumental do que facían gala. Experimentados músicos considerados aínda por moitos coma os máis técnicos e perfectos da historia. Esta obra divídese en tres partes onde o protagonismo se reparte entre cada un dos músicos. Para sibaritas que queiran experimentar misturando música clásica e rock.



**1977 SEX PISTOLS "NEVER MIND THE BOLLOCKS"**

Poucos grupos tiveron o impacto social que causaron estes punkis en Inglaterra, incitando a xuventude a rebelión e causando moitos quebradeiros de cabeza á monarquía inglesa. Con tan só un disco cambiaron moitas cousas, entre elas a industria musical. Rebeldes que logo foron engullidos polo sistema. Marcaron unha época, quixeron destruír o estado das cousas, e ao final quedaron hinos tais coma "God save the queen" ou "Anarchy in the UK".



**1979 AC/DC "HIGHWAY TO HELL"**

Bon Scott, Angus Young, Malcom Young, Phil Rudd, Cliff Williams. Hoxe en día seguen sendo unha banda masiva, criticada e alabada polo seu inconfundíbel estilo guitarrero (que non é heavy), algo monolítico pero que en directo levanta a estadios completos, todo un show ver a esta banda, que segue entusiasmando a públicos de todas as idades e condicións. Poucos discos hai que deran tantos temas bós como éste, o último antes da traxedia da morte do seu vocalista, Bon Scott. Cando parecía que o punk engulliría ao rock and roll, estes australianos patearon cús e puxeron de novo ao rock no seu lugar.



**1979 THE POLICE "REGGATTA DE BLANC"**

Sting, Andy Summers, Stewart Copeland. Cando na radio soaba sen pausa o single "Message in a Bottle", co seu segundo traballo, este xoven grupo inglés de clase traballadora, metíanse nos petos a fans do rock e do pop. Unha eficiente gui-

tarra, boas voces e unha melodía comercial que serviu para que o grupo confirmárase coma a promesa inglesa para o continente. Sen dúbida, os líderes daquel movemento chamado new wave de principios dos 90's (cós Pretenders, Jam, etc.) traspasaron fronteiras e conquistaron a un público xeralista, até a súa separación.

**1979 FRANK ZAPPA "SHEIX YERBOUTI"**

Elexir un só disco deste importante artista é tarefa complicada. Atrévase con todo, a varieade na súa discografía chega a ser abusiva. Feito en estudio i en directo, colleu cancións e mesturou estilos coma non o facía dende os vellos tempos coa súa banda Mothers Of Invention. Deu coma resultado un álbum máis escoitable, dixerible para ser do xenio Zappa, o tipo que ten un asteroide có seu nome, nada menos! Coma sempre, moito sentido do humor, variedade de estilos e unha canción máxica "Boby Brown", no seu disco menos enloquecido. Un xenio para sibaritas.



**1979 NEIL YOUNG & CRAZY HORSES "RUST NEVER SLEEPS"**

Outro caso difícil, nunha carreira tan prolífica i extensa do músico canadense, elixo este directo que foi coma eu o coñecin, coa súa guitarra eléctrica incendiando conciencias, aínda que a súa etapa acústica sexa imprescindible (con Crosby, Stills & Nash ou a obra "Harvest"). Unha carreira fascinante, que neste disco amosase en dúas partes: a eléctrica e a acústica. Un dos seus discos insignia coa máxica canción "Hey Hey My My"



**1981 RAINBOW "DIFFICULT TO CURE"**

Ritchie Blackmore, Joe Lynn Turner, Roger Glover, David Rosenthal, Bobby Rondinelli. Tra-la súa marcha de Deep Purple, o guitarrista Ritchie Blackmore creou unha super banda, Rainbow, coa que seguiu grabando excelentes álbums. Este foi o de máis éxito nas listas (nº3), destacando o descubrimento do vocalista Joe Lynn Turner e a presenza doutro ex Deep Purple, Roger Glover coma produtor e baixista. Blackmore alcanzou a súa perfección misturando nun mesmo disco seu gusto pola música rock, clásica e comercial. Para moitos a mellor banda da historia.



**1982 IRON MAIDEN "THE NUMBER OF THE BEAST"**

Bruce Dickinson, Steve Harris, Adrian Smith, Dave Murray, Clive Burr. Producidos polo prestixioso Martin Birch estes mozos ingleses axiña alcanzaron o estrellato convertíndose na banda de heavy metal máis famosa nos 80's, o que son U2 para o pop. Aquí atopámonos un álbum absolutamente clásico, unha nova forma de entender o hard-rock cando foi editado, e que sigue soando tan fresco como cando se grabou gracias a produción do valorado Martin Birch. Unha promesa que covertiríase en *primer-act*.



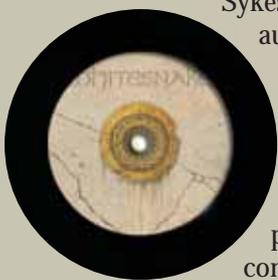
**1986 BON JOVI** "SLIPPERY WHEN WET" Richie Sambora, Jon Bon Jovi, David Bryan, Tico Torres, Alec John Such. Por vez primeira e de xeito masivo o rock duro soaba nas radios e na TV. 14 millóns de copias vendidas. Apoiados por unha vasta campaña publicitaria conquistaban o corazón, sobor de todo das mozas pola súa impactante imaxen e video-clips. Un novo público descubrían con eles e bandas coma Europe ou Def Leppard o lado melodioso do hard-rock. Este disco cambiaría suas vidas e a paulatina comercialidade dos seguintes discos levounos a ser desprestixiados por un amplo sector do rockerío.



**1988 U2** "RATTLE AND HUM" Bono, The Edge, Adam Clayton, Larry Mullen Jr. Había que escoller un destes irlandeses, e quedámonos con este disco, causando dun grande impacto comercial para o grupo de Bono e The Edge. Un disco cheo de singles en potencia ("Pride", "I Still Haven't found...", "Angel of Harlem"), de formato dobre, para moitos supuso o cenit creativo do grupo aínda non superado. Hoxe son un máquina de facer cartos, os stones da modernidade. De Irlanda saíron grandes músicos, nesta ocasión o guitarrista Rory Gallagher cedulles neste especial o sitio aos seus compatriotas.



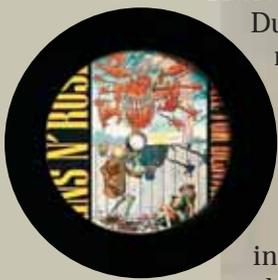
**1987 WHITESNAKE** "WS 1987" David Coverdale, John Sykes, Neil Murray, Ainsley Dumbor. Un auténtico bombazo sonoro, o sétimo disco da banda creada polo ex-vocalista de Deep Purple, David Coverdale. Antes eran unha reputada banda de rock duro e blues na mellor tradición británica, pero para este disco voltáronse máis comercial e heavy. Uns efectivos video-clips e unha imaxen glamourosa fixo que venderan 7 millóns de copias no ano de porse a venda este disco. Este disco deu ao nome de Whitesnake un estatus nunca antes alcanzado.



**1989 FAITH NO MORE** "THE REAL THING" Mike Patton, Hill Gould, Jim Martin, Mike Bordin, Roddy Bottum. Un interesante novo grupo, que soaba na radio sen cesar có single "Epic", cinco tipos rudos que exploraron novos terreos na música, e configuraron un liderazgo nun estilo que derivou en algo así como rap-metal e logo nu-metal. Venderon millóns de copias coma punta de lanza dun movemento compartido con grupos coma Red Hot Chilli Peppers ou Living Colour, os líderes dunha música alcumada coma alternativa con variedade de ritmos e moito eclecticismo musical.



**1987 GUNS AND ROSES** "APPETITE FOR DESTRUCTION" Axel Rose, Slash, Izzy Stradlin, Duff McKagan, Steve Adler. Cinco rapaces da rúa alcanzaron o estrelato con este seu primeiro disco, do que videron 20 millóns de copias, e deixaron clásicos para a posterioridade coma "Sweet Child O'Mine", "Welcome to the Jungle" e unha influencia no sleazy angelino tan popular daquelas.

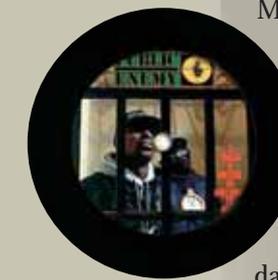


**1991 NIRVANA** "NEVERMIND" Kurt Cobain, Dave Grohl, Krist Novoselic. A antítese do rock e do pop 80's, mudando a diversión polo pesimismo existencial, o grunge. Alguén dixo que era o disco da revolución sonora da nova década. O movemento alternativo a grande nivel, unha especie de neo-hippies con pinceladas punks, un novo xeito de entender a música rock sin divismos nen as pretenciosidades habituais nas estrelas do rock. A antítese de Guns & Roses ou Motley Crue. Cando Kurt Cobain suicidouse comezou a lenda e moitos preguntáronse se servira para algo.



Triunfaron durante cinco anos máis até que o cantante Axel Rose expulsou a toda a banda gradualmente ficando só cos dereitos do grupo e un disco grabado sen ver a luz dende hai varios anos.

**1988 PUBLIC ENEMY** "IT TAKES A NATION OF MILLIONS..." Nesta época os grupos de rap de negros competían coas estrelas habituais nas radios e prensa. Esta banda foron abandonados de todo un movemento, que pode gustar ou non, pero a realidade é inamobile: aínda hoxe están considerados coma unha das bandas máis importantes do século pasado. O tema máis coñecido era "Bring the noise", có que trasaparon barreiras.



**1996 MARILYN MANSON** "ANTICHRIST SUPERSTAR" Marilyn Manson, Twiggy Ramirez, Madonna Wayne-Gacy, Ginger Fish. Agora semella ser unha parodia do que foi, pero hai dez anos esta grabación foi unha obra capital do fin do milenio, causando un grande impacto e controversia. Deudor de Trent Reznor, produtor e seu padriño musical, da obscuridade de Black Sabbath e Gary Numan, do glam dos Bowie, Iggy Pop, Kiss ou Alice Cooper, o escándalo acompañouno neses días. Nihilismo, sexo, violencia, drogas, depresións, expresiónismo.... Unha obra crítica dunha sociedade hipocritamente benpensante.



*11º aniversario*



*Tu día especial  
lo hacemos inolvidable*



**ANIMACION FIESTAS PAYASOS MARCHOSOS DISCOMOVILES  
HINCHABLES ESPUMA TALLERES CINE QUEIMADAS  
CIRCUITOS PROYECCIONES MASCOTAS TITERES  
SHOWS LASER CUIDADORES TUNAS MAGOS MALABARES...**

***BODAS, COMUNIONES, GRANDES EVENTOS...***

**Deleg. Galicia Norte: 981 131 961 Deleg. Galicia Sur: 986 334 763  
www.xquatro.com info@xquatro.com  
*ATENCIÓN AL CLIENTE: 902 502 007***

**RESTAURANTE  
ROCAMAR**



# 40 Películas de..



Por Guillermo López

A la hora de hacer una clasificación de las mejores películas de la historia del cine hay que tener en cuenta que no es posible hacer una única lista, ya que el gusto de cada persona es diferente. Esta lista que presentamos aquí es el resultado de varias listas consultadas de críticos diferentes. Las películas no están ordenadas por calidad, ya que eso sería demasiado subjetivo, sino que están ordenadas por año de realización. Hemos intentado ser lo mas objetivos posible.



## El acorazado Potemkin

(*Bronenosez Potemkin*) URSS 1925  
D: S.M. Eisenstein.

I: Aleksandre Antonov, Grigori Aleksandrov, Vladimir Braski.  
Una de las películas más importantes de la cinematografía mundial.

**Obra magistral compuesta de 1209 planos**, cosa poco habitual para su tiempo. La ejecución en el

barco y las escalinatas figuran entre los momentos más grandes del cine.

## El maquinista de la general

(*The general*) USA 1926.

D: Buster Keaton y Clyde Bruckman. I: Buster Keaton, Marion Kack, Glen Cavander. Considerada como una de las comedias más originales de Buster Keaton, este film presenta los gags más depurados y famosos de la filmografía del cómico. Basado en un hecho real acontecido en la Guerra civil norteamericana. **Obra maestra.**



## King Kong

(*King Kong*) USA 1933.

D: Ernest B. Schoedsack y Merian C. Cooper.

I: Fay Wray, Bruce Cabot, Robert Armstrong, Noble Johnson. Sin lugar a dudas una de las más altas cotas alcanzadas por el Arte cinematográfico. La odisea del coloso simio perdidamente enamorado de la neoyorquina aspirante a actriz.

Se presenta en este filme con una de las atmósferas más irreales y oníricas que pueda concebirse.

## Tiempos modernos

(*Modern times*). USA 1935. D: Chales Chaplin.

I: Charles Chaplin, Paulette Goddard, Henry Bergman, Chester Conklin. Chaplin creó una genial sátira de la sociedad industrial que modernizó los sistemas productivos a costa de suponer una alienación del individuo para millones de trabajadores. Una obra maestra indiscutible que contiene algunos de los gags más memorables del

artista, además de ser la última película en la que aparece el inolvidable personaje de Charlot.

## Una noche en la opera

(*A nigh at the opera*) USA 1935. D: Sam Wood.

I: Groucho, Chico y Harpo Marx, Kitty Carlise, Sig Ruman. Mítica comedia de los hermanos Marx que contiene dos de las escenas más delirantes del trío: aquella en la que Harpo se cuelga de las cuerdas que hay tras el escenario de la ópera y la, completamente demencial, del camarote repleto de todo tipo de personajes. Magistral.

## El mago de Oz

(*The wizard of Oz*) USA 1939. D: Victor Fleming.

I: Judy Garland, Frank Morgan, Ray Bolger, Bert Lahr. Uno de los grandes clásicos del cine musical y de la Fantasía Infantil, notable sobre todo por su manera de subvertir las concepciones moralistas: la frase "en ningún sitio se está como en casa" ha pasado a la historia, así como algún número musical, sobre todo el "Over the Rainbow".

Memorable la mezcla de Blanco y Negro y el novedoso Technicolor.



## Lo que el viento se llevó

(*Gone with the wind*) USA 1939.

D: Victor Fleming.

I: Vivien Leigh, Clark Gable, Leslie Howard, Olivia de Havilland. Es el más característico ejemplo de toda una concepción del espectáculo cinematográfico en desuso en la actualidad, de ahí su atractivo. La grandiosa superproducción de David O. Selznick marcó

un hito en el mundo del cine ya que ganó 8 Oscar de la Academia de Hollywood.



## La diligencia.

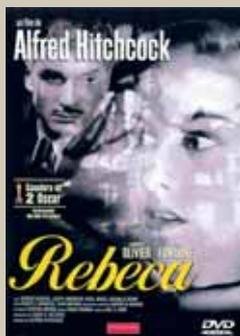
(*Stagecoach*) USA 1939. D: John Ford.

I: John Wayne, Claire Trevor, Thomas Mitchell, John Carradine. Son varios los motivos responsables de que **este**

**western sea considerado como uno de los mejores de la historia del cine:** tipificación máxima de los nueve personajes, gran variedad de mínimos detalles y la espectacular galopada de los indios en pos de la diligencia. Una obra maestra.



**Ciudadano Kane**  
(*Citizen Kane*). USA. 1940.  
D: Orson Welles.  
I: Orson Welles, Joseph Cotten, Dorothy Comingore.  
Espectacular trabajo de una factura original y sorprendente. Uno de los clásicos de la historia del cine. Los planos son de una composición magistral con profundidades de campo inusual para la época. La obra de un genio.



**Rebeca**  
(*Rebecca*) USA 1940.  
D: Alfred Hitchcock.  
I: Joan Fontaine, Laurence Olivier, Judith Anderson, George Sanders. Basada en la novela de Daphne du Maurier, es la primera y única película de Hitchcock que consiguió un Oscar. Un prodigio de tensión narrativa y una colección de imágenes turbadoras,

mágicas, que logran que es espectador sienta de manera palpable la presencia de un personaje siempre ausente. Un trabajo de inquietante poesía.

## Las uvas de la ira

(*The grapes of wrath*) USA 1940. D: John Ford.  
I: Henry Fonda, Jane Darwell, John Carradine, Rusell Simpson. Inspirada en la novela homónima de John Steinbeck, Ford aborda esta historia con tanta indignación social como emotividad, fusionando ambas perspectivas con una brillantez narrativa extraordinaria. Película magníficamente fotografiada por Greg Toland y con interpretaciones excepcionales, constituyendo unas de las obras cumbres de su autor.

## Casablanca



(*Casablanca*).  
USA 1942.  
D: Michael Curtiz.  
I: Humphrey Bogart, Ingrid Bergman, Claude Rains, Paul Henreid. Todo un mito, no ya de la historia del cine sino incluso de la cultura occidental del siglo XX.  
**Obra maestra absoluta, un icono de la historia del cine** merced a un guión sublime sembrado de diálogos insuperables, intérpretes sublimes y música y fotografía inigualable.

## Ser o no ser.

(*To be or no to be*) USA 1942. D: Ernest Lubitsch.  
I: Carol Lombard, Jack Benny, Robert Stack, Lionel Atwill. Una corrosiva sátira antinazi, que no es sólo la

obra maestra absoluta de Lubitsch sino una de las mejores películas de la historia del cine. Una de esas grandes películas en las que todo el equipo da lo mejor de sí mismos, logrando un resultado armonioso y absolutamente genial.



**Doctor Zhivago**  
(*Doctor Zhivago*) GB - USA 1945. D: David Lean.  
I: Omar Sharif, Julie Christie, Geraldine Chaplin, Alec Guinness. Uno de los títulos más famosos de la historia del cine que adapta la novela homónima del Nobel Pasternak. La película relata los avatares amorosos del Dr. Zhivago durante la Revolución Rusa donde brilla con luz propia el talento de Julie Christie.

## ¡Qué bello es vivir!

(*It's a wonderful life!*) USA 1946. D: Frank Capra.  
I: James Stewart, Lionel Barrymore, Donna Reed, Thomas Mitchell. Buenos sentimientos e inolvidables interpretaciones para la historia de un hombre que contempla cómo hubiera sido la vida de los que le rodean si él no hubiera existido, y de un entrañable ángel que quiere conseguir sus alas. Maravilloso cuento de Navidad de excelente factura. Obra maestra.

## El tercer hombre

(*The third man*) GB 1949. D: Carol Reed.  
I: Joseph Cotten, Alida Valli, Orson Welles, Trevor Howard. A partir de un guión a priori sin mucho contenido, la película llega a ser una de las obras maestras por una razón muy sencilla: la intervención de Orson Welles en la realización, imprimiéndole un tono parejo al de su propio cine. Inolvidable tanto en el plano cinéfilo como en el musical, con el famoso tema de la película interpretado con cítara.

## Cantando bajo la lluvia

(*Singin' in the rain*) USA 1952. D: Stanley Donen.  
I: Gene Kelly, Debbie Reynolds, Donald O'Connor, Jean Hagen. El título cumbre de la historia musical y uno de los grandes mitos del celuloide. El número que titula la película y el "Make'em laugh" a cargo de Donald O'Connor justifican la leyenda existente a su alrededor. Un canto a la alegría de vivir verdaderamente contagioso. El musical por excelencia.



## Los siete samurais

(*Shichinin no samurai*) Japón. 1954. D: Akira Kurosawa.  
I: Takashi Shimura, Toshiro Mifune, Yoshio Inaba, Isao Kimura. Impresionante película del maestro Kurosawa cuyo argumento generó posteriores westerns, entre ellos "Los Siete Magníficos".

**Apabullante dirección y puesta en escena**, de sublime belleza plástica e inimitable potencia narrativa. Toda una joya del cine mundial.

## El crepúsculo de los Dioses

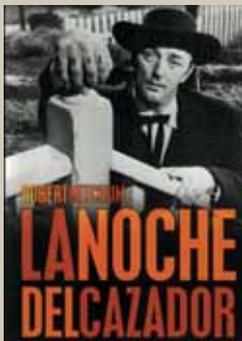
(*Sunset Boulevard*) USA 1950.

D: Billy Wilder. I: William Holden, Gloria Swanson, Erich Van Stroheim, Nancy Olson. Film merecidamente mítico donde el espléndido trabajo narrativo, la fusión de acidez y sarcasmo y las caracterizaciones autocríticas de Gloria Swanson y Erich Van Stroheim bastan para considerarlas como de lo mejor de la historia del cine. Una gran aportación de Billy Wilder al séptimo arte, que no la única.

## Eva al desnudo

(*All about Eve*) USA 1950. D: Joseph L. Mankiewicz.

I: Bette Davis, Anne Baxter, George Sanders, Celeste Holm. Una de las obras maestras del gran Mankiewicz, un clásico indiscutible de la historia del cine, de una perfección y solidez inmarcables. Aguda, ácida y al tiempo divertidísima reflexión sobre ciertos entresijos del mundo del espectáculo. Nominada a 14 Oscar, record compartido con el de Titanic y ganadora de 6 estatuillas.



## La noche del cazador

(*The night of the Hunter*) USA 1955. D: Charles Laughton. I:

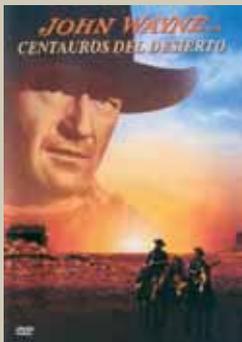
Robert Mitchum, Shelley Winters, Lilian Gish, Evelyn Verden. El único film que dirigió ese gran actor que fue Charles Laughton, y una obra maestra total y absoluta, especie de siniestro cuento de hadas (con Robert Mitchum como inmejorable, tétrico y elegante ogro) de

carácter peculiarmente expresionista.

## El séptimo sello

(*Det Sjunde inseglet*) Suecia 1956. D: Ingmar Bergman.

I: Max Von Sydow, Gunnar Björstrand, Nils Poppe, Bibbi Andersson. El título más conocido de Bergman, manipulado censoralmente en su día. Su inmensa fuerza visual y su genial simbiosis de metafísica y fisicidad tanto como la ironía de las intervenciones de la muerte, lo vuelven inolvidable.



## Centauros del desierto

(*The Searchers*) USA 1956. D: John Ford.

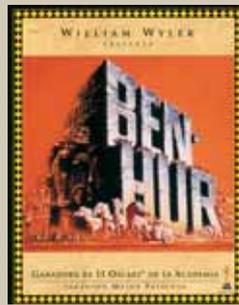
I: John Wayne, Jeffrey Hunter, Vera miles, Natalie Wood. Un hombre parte en busca de los indios que se llevaron a su sobrina. Este es el simple argumento de un viaje al centro del odio y la intolerancia a cargo del mejor John Wayne. El maestro Ford vol-

vió a demostrar por qué es uno de los mejores directores de la historia del cine en un genial relato lleno de fuerza, amargura, poesía y perfección. Una obra de arte.

## De entre los muertos

(*Vertigo*) USA 1958. D: Alfred Hitchcock.

I: James Stewart, Kim Novak, Barbara Bel Geddes, Tom Helmore. Desde los mismos títulos de crédito, Hitchcock atrapa al espectador en unas apasionantes imágenes. El maestro crea un universo atormentado y malsano que ahonda en una relación de turbio 'amour fou'. Escenas



llenas de suspense y un magnífico reparto para una obra maestra del género.

## Ben-Hur

(*Ben-Hur*) USA 1959.

D: William Wyler.

I: Charlton Heston, Stephen Boyd, Jack Hawkins, Hara Hayaret. Uno de los títulos más

celebres de la historia del cine, hoy símbolo de determinadas maneras de concebir el espectáculo cinematográfico. La secuencia de la carrera de cuadrigas permanece en la memoria de cualquier espectador. Una obra maestra donde la religión, la aventura y el "peplum" se dan la mano.

## Con faldas y a lo loco

(*Some like it hot*) USA 1959. D: Billy Wilder.

I: Marylin Monroe, Tony Curtis, Jack Lemmon, George Raft. Lemmon y Curtis huyen de la mafia disfrazados de mujer e incorporándose a una banda de música. Allí conocen a la sexy e inocente Sugar Kane. Así empieza esta divertidísima comedia, una de las más famosas de la historia del cine, con una Marilyn en estado de gracia. Una obra maestra imperecedera cuyo delirante diálogo final pone broche a un film en verdad perfecto.

## Con la muerte en los talones

(*North by Northwest*) USA 1959. D: Alfred Hitchcock.

I: Cary Grant, Eva Marie Saint, James Mason, Martin Landau. Una de las películas más importantes del gran Hitchcock, donde múltiples rasgos de su filmografía previa se reúnen y depuran a lo largo de un desarrollo tan elegante como distendido, conformando un conjunto irresistible, pura esencia de autor.

## Psicosis

(*Psycho*) USA 1960

D: Alfred Hitchcock.

I: Anthony Perkins, Vera Miles, John Gavin, Janet Leigh. El film supuso la irrupción del cine de terror despojado de elementos fantacientíficos o sobrenaturales y el encasillamiento de su protagonista, emergiendo el famoso asesinato de Janet Leigh en la ducha. Una obra maestra con un final sorpresa y una música que también ha pasado a la inmortalidad.



## El apartamento.

(*The apartment*) USA 1960. D: Billy Wilder.

I: Jack Lemmon, Shirley McLaine, Fred MacMurry, Ray Walston. Wilder, una vez más, en estado de gracia dosificando lo hilarante y lo corrosivo con un Lemmon incommensurable como gris oficinista que entrega una y otra vez su dignidad en forma de apartamento para que sus jefes lo usen como casa de citas. Un film antológico, a la que vez que tierno y desesperado.

## Lawrence de Arabia

(*Lawrence de Arabia*)

GB 1962. D: David Lean.



I: Peter O'Toole, Omar Sharif, Jack Hawkins, Anthony Quinn. La vida del enigmático T.E. Lawrence, que constituyó **uno de los grandes éxitos de David Lean, amén de convertir a O'Toole en una estrella de renombre internacional**. El film tiene un ritmo interno propio de la vida en el desierto, un ritmo lento, cansino, pero a su vez hechizante y apasionante.

Fue una de las pocas películas que consiguió los 5 oscar más importantes: Mejor película, mejor director, mejor actor principal, mejor actriz principal y mejor guión original. una película inolvidable.

### Taxi driver

(*Taxi driver*) USA 1976. D: Martin Scorsese.  
I: Robert de Niro, Cybill Sheperd, Peter Boyle, Harvey Keitel. Una de las películas más célebres de la historia del cine, tan visualmente anonadador como excelente. El trabajo interpretativo es increíble, encabezado por Robert de Niro, como taxista nocturno y acabando por Jodie Foster, prostituta preadolescente. La extraordinaria banda sonora contribuyó a la creación del clima tan particular que emana del film.

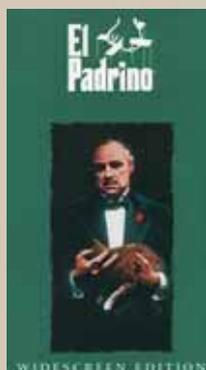
### Manhattan

(*Manhattan*) USA 1979. D: Woody Allen.  
I: Woody Allen, Diane Keaton, Michael Murphy, Mariel Hemingway. Woody Allen se supera a sí mismo en esta legendaria película. Tras abandonar las comedias delirantes de su primera época ya había sorprendido con 'Annie Hall' e 'Interiores', pero ahora ofrece una deliciosa obra maestra que hace de la ciudad de Manhattan un personaje más de la función.

### El hombre que mató a Liberty Balance

(*The man who shot Liberty Balance*) USA 1962. D: John Ford.  
I: James Stewart, John Wayne, Vera Miles, Lee Marvin. Obra memorable, que revoluciona el género mediante la trasgresión de sus propios códigos. Una reflexión de lirismo inaudito, de desatado romanticismo, acerca del significado del honor, de la distancia entre realidad y leyenda, todo ello retratando a unos personajes crepusculares y atormentados, repletos de matices. Una maravilla.

Al tiempo que se presentaba el Padrino, magnífica super producción de Coppola, allá por el año 1972, nacia nuestra revista *Latexo*.



### El Padrino

(*The Godfather*). USA. 1972.  
D: Francis Ford Coppola.  
I: Marlon Brando, Al Pacino, James Caan, Robert Duvall. Fascinante compendio de cine de Coppola. La compleja historia de una familia mafiosa liderada por un implacable padre de familia y hombre de honor (inmenso Marlon Brando) y cuyo poder hereda su hijo más pacífico

(asombroso un primerizo Al Pacino de mirada gélida) es, ante todo, **un ejercicio narrativo de insuperable nivel**. Galardonada con tres oscar.

### El Padrino II

(*The Godfather, part II*). USA 1974. D: Francis Ford Coppola.  
I: Al Pacino, Robert Duvall, Diane Keaton, Robert de Niro. Impresionante secuela de la ya por sí magistral El Padrino, con total seguridad el trabajo más logrado de Coppola y una de las mejores películas de la historia del cine. Mencionar el espectacular trabajo de Robert de Niro (con Oscar incluido) y los seis más que consiguió.

### Amarcord

(*Amarcord*) Italia 1974. D: Federico Fellini.  
I: Armando Brancia, Puppella Maggio, Magali Noel, Luigi Rossi. Rememoración por parte de Fellini de su propia infancia, a través de una narración que consiste en sensaciones y recuerdos de su autor, más o menos entrelazados. Momentos inolvidables, música sublime de Nino Rota y abierto y auto asumido provincianismo para esta obra maestra.

### Alguien voló sobre el nido del cuco

(*One flew over the cuckoo's nest*) USA 1975  
D: Milos Forman. I: Jack Nicholson, Louise Fletcher, William Redfield. La obra maestra de Milos Forman, con Jack Nicholson y Louise Fletcher bordando los papeles.

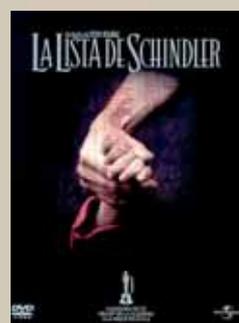


### El silencio de los corderos

(*The silence of the lambs*) USA 1991. D: Jonathan Demme. I: Jodie Foster, Anthony Hopkins, Scott Glenn, Ted Levine. La gran película triunfadora en los oscar ese año, pues consiguió los cinco más importantes. La película constituye para la agente del FBI protagonista, y también para el espectador, un descenso a los infiernos en toda la regla, tanto en la escena en la que conocemos a Hannibal Lecter, como en el clímax final de la película.

### Sin perdón

(*Unforgiven*) USA 1992. D: Clint Eastwood.  
I: Clint Eastwood, Gene Hackman, Morgan Freeman, Richard Harris. Cuatro oscars consiguió este magistral western crepuscular que relata la historia de William Munny, un pistolero retirado, viudo y padre de familia, que pasa por dificultades. Clint Eastwood consiguió con este film una revisión naturalista y antimaniquera del "western" en aquellos momentos devaluado. Espléndida.



### La lista de Schindler

(*Schindler's list*) USA 1993 D: Steven Spielberg.  
I: Liam Neeson, Ben Kingsley, Ralph Fiennes, Caroline Goodall. Spielberg estremeció al mundo con su desgarrador y magistral relato de las víctimas del holocausto nazi. Asombrosamente contada, la película es una poderosa y compleja narración que desarma al espectador ante la visión de una angustia casi inaguantable, no exenta de una visión esperanzadora del hombre. Tuvo el unánime reconocimiento de la crítica, y 7 oscar incontestables.

# Los principales de Internet 40

Por Moncho Santos

¿Cuáles son los “40 principales” sitios web? Pregunta “imposible” de responder de una forma objetiva y con una absoluta seguridad, pues dependerá en primer lugar de los criterios utilizados para valorarlos y en segundo lugar del “universo” de candidatos que manejaremos de las innumerables páginas que hay en Internet.

De los posible criterios de selección podríamos contemplar una parrilla de ellos, tanto objetivos como subjetivos, como podrían ser: ranking de visitas, velocidad, diseño, legibilidad, manejo, contenido, practicidad, efectividad, satisfacción, etc. Por otro lado, para el resultado final podríamos asignar una ponderación

distinta para cada uno de estos factores. En fin, nos damos cuenta de la complejidad que requerirá un análisis de este tipo.

¿Y si realizamos una búsqueda en Google con el literal “mejores páginas internet”? Pues comprobaremos que nos responderá con una multitud de resultados indicándonos “selecciones” más o menos interesadas y, obviamente, sin ningún carácter “oficial”.

Una de las referencias más interesantes es la proporcionada por los premios concedidos por la Asociación Española de Usuarios de Internet (AUI), [www.aui.es](http://www.aui.es), que en su última edición arrojó los siguientes resultados:

## Mejor web español

Callejero de Páginas Amarillas ([callejero.paginas.amarillas.es](http://callejero.paginas.amarillas.es))

**Finalistas:** Correos.es ([www.correos.es](http://www.correos.es))  
Universia.es ([www.universia.es](http://www.universia.es))  
**Top10:** Barnices Valentine ([www.valentine.es](http://www.valentine.es))  
Carrefour.es ([www.carrefour.es](http://www.carrefour.es))  
Turis Valencia ([www.turisvalencia.es](http://www.turisvalencia.es))  
McDonalds Alicante ([www.mcdonaldsalicante.es](http://www.mcdonaldsalicante.es))  
Ruta Quetzal BBVA ([www.rutaquetzal.es](http://www.rutaquetzal.es))  
SegundaMano.es ([www.segundamano.es](http://www.segundamano.es))  
Vodafone España, S.A. ([www.vodafone.es](http://www.vodafone.es))

## Mejor empresa en Internet

iAbogado.com ([www.iabogado.com](http://www.iabogado.com))

**Finalistas:** lapoliza.com ([www.lapoliza.com](http://www.lapoliza.com))  
RACC Automóvil Club ([www.racc.es](http://www.racc.es))

## Mejor página de ocio y entretenimiento

HabboHotel ([www.habbohotel.es](http://www.habbohotel.es))

**Finalistas:** Agenda SanMiguel ([www.agendasanmiguel.com](http://www.agendasanmiguel.com))  
LastCity ([www.lastcity.com](http://www.lastcity.com))

Pero, al margen de premios más o menos oficiales que puedan darse a páginas por su calidad, diseño, originalidad, etc., el mejor baremo para medir el éxito de un sitio web será el número de visitas que reciben, dato que mostrará fundamentalmente el grado de interés de su contenido para el colectivo de internautas.

En este ámbito sí que disponemos de rankings más o menos independientes y que reflejarán datos objetivos del posicionamiento de las páginas web de mayor interés. Algunos ejemplos de los mismos son los siguientes:

- **Ranking elaborado por la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC)**, [www.aimc.es](http://www.aimc.es), donde nos aparecen los 100 primeros web en base a una encuesta donde se mide el grado de recuerdo de las últimas páginas web visitadas.

- **Ranking de las webs más visitadas** según los datos de la OJD - **Top de la Internet Española elaborado por RankingAlexa.com**, [www.rankingalexa.com](http://www.rankingalexa.com), que recoge las 50 páginas más visitadas de la red española, clasificadas por categorías, comunidades autónomas, etc. Este ranking está calculado a partir del tráfico registrado utilizando el sistema de clasificación de tráfico y metodología de análisis de Alexa.com

- **Ranking elaborado por AIMC - EGM** (Estudio General de Medios).

Si cogemos los 40 sitios más visitados según los rankings anteriores, nos encontramos con una extensa relación de buscadores, directorios, portales y periódicos on line, ya que estas páginas suelen ser las más accedidas por los internautas.

Con seguridad habría páginas de gran interés que no estarían dentro de estos primeros “40 principales”, por lo que a continuación vamos a tratar de elaborar una lista “personal”, en base a los datos estadísticos de los rankings anteriores y realizando una selección representativa que recoja una amplia diversidad de páginas que nos permitiesen acceder a las principales actividades de interés para los internautas. ¿Y cuáles son estas actividades?:

## Búsquedas en buscadores, directorios y portales

Entre las actividades que se realizan en Internet, la ocupación principal es la búsqueda de información. Entre los buscadores, el líder absoluto es Google ([www.google.es](http://www.google.es)), seguido por MSN ([www.msn.es](http://www.msn.es)) y Altavista ([www.altavista.es](http://www.altavista.es)).



Entre los directorios, destaca Yahoo ([www.yahoo.es](http://www.yahoo.es)). En cuanto a portales generales destacan Terra ([www.terra.es](http://www.terra.es)), Wanadoo ([www.wanadoo.es](http://www.wanadoo.es)) y Ya.com ([www.ya.com](http://www.ya.com)).

### Consulta del correo electrónico

La consulta del correo electrónico es la segunda actividad de uso de Internet, con cada vez mayor presencia del correo web. El líder del correo web gratuito es hotmail ([www.hotmail.com](http://www.hotmail.com)), aunque los portales anteriores también tienen una importante presencia.

### Lectura de noticias

La lectura de noticias de actualidad, así como la consulta de información general, como por ejemplo, previsiones meteorológicas, consulta de programación de TV, etc., es la tercera de las principales actividades que realizan los internautas.

En este apartado el abanico de posibles páginas de interés es muy amplio. En el apartado de prensa nacional destacamos a El Mundo ([www.elmundo.es](http://www.elmundo.es)) y El País ([www.elpais.es](http://www.elpais.es)). En cuanto a la prensa autonómica y local, a pesar de que en los rankings correspondientes se posicionasen con mayor número de visitas otros periódicos online, la selección será totalmente particular para cada uno que hagamos este ejercicio. En mi caso personal, aunque hay periódicos de otras comunidades autónomas que sin lugar a dudas tienen mayor número de visitas, mi selección será La Voz de Galicia ([www.lavozdegalicia.es](http://www.lavozdegalicia.es)) y Faro de Vigo ([www.farodevigo.es](http://www.farodevigo.es)).

En el apartado de prensa deportiva, el líder es Marca.com ([www.marca.es](http://www.marca.es)), seguido de As.com ([www.as.com](http://www.as.com)). En lo que respecta a prensa económica, destacamos Expansión.com ([www.expansion.es](http://www.expansion.es)) y CincoDías.com ([www.cincodias.com](http://www.cincodias.com)).

En el mundo radiofónico, el ranking de visitas la encabezan CadenaSer.com ([www.cadenaser.com](http://www.cadenaser.com)), OndaCero ([www.onda-cero.es](http://www.onda-cero.es)) y Cadena Cope ([www.cope.es](http://www.cope.es)).

En cuanto a televisiones, todas ellas con representación en la Web, tenemos en primer lugar a Telecinco ([www.telecinco.es](http://www.telecinco.es)), Antena3.com ([www.antena3tv.com](http://www.antena3tv.com)), rtve ([www.rtve.es](http://www.rtve.es)).

### Consulta de mapas y callejeros

Otro de los usos más solicitados de Internet es la consulta de mapas y callejeros, entre los que destaca el Callejero de Páginas Amarillas ([callejero.paginasamarillas.es](http://callejero.paginasamarillas.es)), con más de 500 ciudades cartografiadas. También tiene información interesante sobre este tema la página de QDQ.com ([www.qdq.com](http://www.qdq.com)).

Otras páginas de gran interés son las de RepsolYPF.com ([www.repsolypf.es](http://www.repsolypf.es)), VíaMichelin ([www.viamichelin.es](http://www.viamichelin.es)) y RACC ([www.racc.es](http://www.racc.es)).

### Localización de direcciones o teléfonos

Como en el apartado anterior, entre las guías se hace patente la competencia entre QDQ.com ([www.qdq.com](http://www.qdq.com)) y PaginasAmarillas.es ([www.paginasamarillas.es](http://www.paginasamarillas.es)).

### Descarga de software, música, películas

Las redes P2P (peer to peer) de intercambio de archivos siguen pujando fuerte entre los usuarios españoles de Internet, pese a las iniciativas gubernamentales (plan integral contra la piratería) y de la industria discográfica para acabar con las descargas de contenidos ilegales en la Red. Según un análisis del Estudio General de Internet (EGI), un 57,8% de los internautas españoles reconoce que usa este tipo de programas para intercambiar archivos de todo tipo. Aunque como es lógico, no todos los contenidos que se intercambian son ilegales, no es un secreto que la música, el software y las películas son los archivos más buscados por los usuarios.

¿Desde dónde podremos bajar contenidos legales? Al margen de

las conflictivas redes de intercambio de archivos P2P, existen numerosos sistemas para bajar contenidos de Internet de forma legal. En lo que respecta a la descarga de música, precedido del éxito de iTunes de Apple ([www.apple.com/itunes](http://www.apple.com/itunes)) y de Napster ([www.napster.com](http://www.napster.com)), los principales portales españoles han lanzado sus correspondientes servicios: MSN con su canal "msn music"; Terra a través de su canal [musica.terra.es](http://musica.terra.es), wanadoo con su canal de música [www.ritmic.com](http://www.ritmic.com).

En lo que respecta al software, es de gran interés las descargas de actualizaciones de software que ofrece Microsoft ([www.microsoft.es](http://www.microsoft.es)) y las descargas online de multitud de programas a través de Softonic ([www.softonic.com](http://www.softonic.com)).

### Seguridad en Internet

Los virus siguen siendo un grave problema para los usuarios de la red. Según datos del EGI, el 70,2% de los internautas españoles afirma haber tenido su ordenador infectado con algún virus procedente de Internet, pese a que el 94,95% dice tener su equipo protegido con algún programa antivirus y un 85,5% asegura actualizarlo regularmente. Según un muestreo del Centro de Alerta Temprana Antivirus (CATA), casi un 10% de los correos electrónicos que se envían y reciben en España contiene algún tipo de virus, susceptible de infectar los equipos informáticos de los internautas.

En la página [www.seguridadenlared.org](http://www.seguridadenlared.org) correspondiente a la "Campaña de seguridad en la red" realizada por la Asociación de Internautas, Telefónica, Wanadoo, Ministerio de Industria, Panda Software y Arsys, podremos encontrar amplia información sobre seguridad en la red así como herramientas (gratuitas) para escanear nuestros equipos, repararlos y, por supuesto, protegerlos.

Otras webs interesantes en este apartado son las de PandaSoftware y Symantec que nos ofrecen las actualizaciones de sus productos así como servicios de "chequeo" de nuestros equipos.

### Consulta de carteleras de cine y espectáculos y compra de entradas

Otro de los usos más destacados de la Red es la consulta de carteleras de cine y espectáculos en general, con la posibilidad de adquirir las entradas correspondientes cómodamente desde casa sin necesidad de soportar desplazamientos y colas.

El "líder de audiencia" en la Internet Española es Servicaixa ([www.servicaixa.com](http://www.servicaixa.com)), seguido de Entradas.com ([www.entradas.com](http://www.entradas.com)) y El Corte Inglés ([www.elcorteingles.es](http://www.elcorteingles.es)). En este apartado resaltaría la página Servinova ([www.servinova.com](http://www.servinova.com)) de la Obra Social de Caixanova, que nos permite adquirir entradas a una gran diversidad de espectáculos promocionados por la Caja a lo largo de toda la comunidad autónoma.

### Consulta de información financiera

La página más accedida por los internautas españoles dedicada a la información financiera general es Invertia.com ([www.invertia.com](http://www.invertia.com)), seguida de Infobolsa.es ([www.infobolsa.es](http://www.infobolsa.es)).

### Servicios bancarios

La generalización de las posibilidades de operar on-line ha hecho que los sitios de internet de las entidades financieras sean cada vez más visitadas por los internautas españoles. Son dos portales de cajas de ahorros los que obtienen un mayor porcentaje de visitas: La Caixa ([www.lacaixa.es](http://www.lacaixa.es)) y Caja Madrid ([www.cajamadrid.es](http://www.cajamadrid.es)). Entre los bancos, BBVA ([www.bbva.es](http://www.bbva.es)) y SCH ([www.gruposantander.es](http://www.gruposantander.es)) se llevan la palma, y los que siguen escalando posiciones son los bancos que operan on-line, encabezándolos ING Direct ([www.ingdirect.es](http://www.ingdirect.es)), seguido de e-Bankinter ([www.ebankinter.com](http://www.ebankinter.com)). Pero, ¿y si no somos clientes de dichas entidades financieras? ¿qué interés tendrían en ese caso estas páginas para nosotros?. Pues, obviamente ninguna, siendo mi "página princi-

pal" correspondiente a una entidad financiera, sin lugar a dudas, la de Caixanova ([www.caixanova.es](http://www.caixanova.es)).

### Búsqueda de empleo

Hay que destacar que los españoles cada vez usan más las webs de empleo para buscar trabajo. El líder es Infojobs.net ([www.infojobs.net](http://www.infojobs.net)), seguido de Infoempleo.com ([www.infoempleo.com](http://www.infoempleo.com)), Laboris.net ([www.laboris.net](http://www.laboris.net)) y Monster.es ([www.monster.es](http://www.monster.es)).

### Gestiones con la Administración

Los internautas españoles visitan con más asiduidad las webs de los gobiernos autonómicos que las de la administración central. De las webs institucionales más visitadas, sólo dos son de ámbito nacional: la de la Agencia Tributaria ([www.aeat.es](http://www.aeat.es)) y la del Boletín Oficial del Estado ([www.boe.es](http://www.boe.es)). Sin embargo, cuatro sitios de Internet de gobiernos autónomos aparecen destacados en la clasificación: Generalitat de Catalunya ([www.gencat.net](http://www.gencat.net)), Junta de Andalucía ([www.andaluciajunta.es](http://www.andaluciajunta.es)), Comunidad de Madrid ([www.madrid.org](http://www.madrid.org)) y Generalitat Valenciana ([www.gva.es](http://www.gva.es)). Pero, de nuevo aplicaremos en este apartado el criterio de interés personal para cada uno de nosotros, por lo que mi página a resaltar sería la de la Xunta de Galicia ([www.xunta.es](http://www.xunta.es)).

### Anuncios, subastas y compra-venta entre particulares

La página líder de subastas entre particulares es eBay.es ([www.ebay.es](http://www.ebay.es)).

En el sector de anuncios, SegundaMano ([www.segundamano.es](http://www.segundamano.es)) es el portal de anuncios clasificados gratuitos más visitado de España. Ofrece, cada día, más de 25.000 nuevos anuncios de inmobiliaria, motor, trabajo, informática, imagen y sonido, relaciones personales, casa y hogar, etc.

### Comercio Electrónico

En cuanto al comercio electrónico en Internet, según un estudio elaborado por la consultora Tatum en Octubre 2005, los productos y/o servicios más comprados han sido los billetes de avión, barco y/o autobús, seguido de productos relacionados con imagen y sonido, libros, ocio (espectáculos), música y reserva de alojamientos.

En cuanto a viajes, entre las páginas más visitadas se encuentran Iberia.com ([www.iberia.es](http://www.iberia.es)), Ryanair.com ([www.ryanair.com](http://www.ryanair.com)) y Spainair ([www.spainair.es](http://www.spainair.es)). Con respecto a viajes en tren debemos mencionar a Renfe ([www.renfe.es](http://www.renfe.es)) y para viajes por carretera a Alsas ([www.alsa.es](http://www.alsa.es)).

En lo que concierne a reservas de alojamientos, en la red tendríamos una amplia gama de recursos, pero destacamos a Bancotel ([www.bancotel.es](http://www.bancotel.es)) y la cadena Sol Meliá ([www.solmelia.es](http://www.solmelia.es)).

El comercio electrónico y las tiendas on-line está liderado por el portal de Internet de El Corte Inglés ([www.elcorteingles.es](http://www.elcorteingles.es)), que es el sitio de distribución líder en España. Su página se sitúa entre los 15 más visitados de Internet, por delante de otras grandes empresas de distribución con importante presencia en la red, como Carrefour ([www.carrefour.es](http://www.carrefour.es)) que le sigue de cerca. Le siguen los sitios que comercializan productos y servicios variados: fnac ([www.fnac.es](http://www.fnac.es)) (libros, dvd, software, juegos, imagen y sonido, informática), Amazon.com ([www.amazon.com](http://www.amazon.com)) (libros y electrónica), PandaSoftware.es ([www.pandasoftware.com](http://www.pandasoftware.com)) y Softonic.com ([www.softonic.com](http://www.softonic.com)) (software).

**Bueno, creo que me he pasado de las 40 referencias. Pero aquí va el resumen de "mis 40 principales"**

Google	<a href="http://www.google.es">www.google.es</a>
MSN	<a href="http://www.msn.es">www.msn.es</a>
Yahoo	<a href="http://www.yahoo.es">www.yahoo.es</a>
Terra	<a href="http://www.terra.es">www.terra.es</a>
Wanadoo	<a href="http://www.wanadoo.es">www.wanadoo.es</a>
Hotmail	<a href="http://www.hotmail.com">www.hotmail.com</a>
El Mundo	<a href="http://www.elmundo.es">www.elmundo.es</a>
El País	<a href="http://www.elpais.es">www.elpais.es</a>
La Voz de Galicia	<a href="http://www.lavozdegalicia.es">www.lavozdegalicia.es</a>
Faro de Vigo	<a href="http://www.farodevigo.es">www.farodevigo.es</a>
Marca	<a href="http://www.marca.es">www.marca.es</a>
Expansión	<a href="http://www.expansion.es">www.expansion.es</a>
CadenaSer	<a href="http://www.cadenaser.es">www.cadenaser.es</a>
Antena3TV	<a href="http://www.antena3tv.es">www.antena3tv.es</a>
QDQ	<a href="http://www.qdq.com">www.qdq.com</a>
Paginas Amarillas	<a href="http://www.paginasamarillas.es">www.paginasamarillas.es</a>
RepsolYPF	<a href="http://www.repsolypf.es">www.repsolypf.es</a>
Microsoft	<a href="http://www.microsoft.es">www.microsoft.es</a>
Softonic	<a href="http://www.softonic.com">www.softonic.com</a>
Symantec	<a href="http://www.symantec.es">www.symantec.es</a>
Caixanova	<a href="http://www.caixanova.es">www.caixanova.es</a>
Entradas.com	<a href="http://www.entradas.com">www.entradas.com</a>
Invertia	<a href="http://www.invertia.com">www.invertia.com</a>
Infojobs	<a href="http://www.infojobs.net">www.infojobs.net</a>
Infoempleo	<a href="http://www.infoempleo.com">www.infoempleo.com</a>
Aeat	<a href="http://www.aeat.es">www.aeat.es</a>
BOE	<a href="http://www.boe.es">www.boe.es</a>
Seguridad Social	<a href="http://www.seg-social.es">www.seg-social.es</a>
Xunta de Galicia	<a href="http://www.xunta.es">www.xunta.es</a>
El Corte Inglés	<a href="http://www.elcorteingles.es">www.elcorteingles.es</a>
Carrefour	<a href="http://www.carrefour.es">www.carrefour.es</a>
eBay	<a href="http://www.eBay.es">www.eBay.es</a>
Segundamano	<a href="http://www.segundamano.es">www.segundamano.es</a>
Iberia	<a href="http://www.iberia.es">www.iberia.es</a>
Spainair	<a href="http://www.spainair.es">www.spainair.es</a>
Ryanair	<a href="http://www.ryanair.com">www.ryanair.com</a>
Renfe	<a href="http://www.renfe.es">www.renfe.es</a>
Alsa	<a href="http://www.alsa.es">www.alsa.es</a>
Bancotel	<a href="http://www.bancotel.es">www.bancotel.es</a>
Sol-Meliá	<a href="http://www.solmelia.com">www.solmelia.com</a>



# Puerto de Valencia

Por Mavi Muñoz



## Paella Valenciana

**Ingredientes:** (4 raciones)  
 - Pollo de un Kilo bien troceado y unos trozos de conejo  
 - 200 gr. de hígado de cerdo  
 - 200 gr. de judía verde gruesa  
 - 125 gr. garrafón (judía redonda y blanca parecida a una alubia pero más aplastada y gorda, judión)

- 100 gr. de tomate picado  
 - 250 gr. de aceite de oliva  
 - 400 gr. de arroz  
 - Agua (el doble que el arroz)  
 - 1 cucharada de café de pimiento colorado  
 - sal

Se pone la paella con el aceite a fuego medio, cuando esté caliente se tira un puñadito de sal y se sofríe bien el pollo y el hígado.

Una vez sofrido se tira la verdura y el tomate picado, se le da vueltas para que no se queme ningún punto de la paella. Cuando esté todo bien sofrido se añade el pimentón (dulce) (¡cuidado que no se queme!) e inmediatamente se tira el litro de agua aproximadamente.

A fuego muy lento se deja hasta que esté todo cocido (si se acabase el agua añadir un poco más pero lo más importante es que esté todo bien cocido). Lo probamos de sal.

La medida del arroz y el agua, muy valenciano, es poner el arroz cuando en la paella se empiecen a ver los clavos de las asas y entonces vertimos el arroz en lo que se llama el "cagalló" (en un montón a lo largo de la diagonal de la paellera), a modo indicativo 100 gr. de arroz por persona. Y luego se remueve todo para mezclarlo.

Una vez puesto el arroz se deja unos 10 minutos a fuego medio y otros 10 minutos a fuego más bajo. Cuando ya no quede agua se apaga el fuego y se deja en el fogón para que se socarre la capa de abajo.

## Arroz a Banda

**Ingredientes:** (4 raciones)

- 1 kilo o kilo y medio de pescado variado (recomendados: pescados pequeños para caldo, de roca con sabor fuerte. Cangrejos, galera)

Para el caldo:

En una cazuela se pone el pescado con unos trozos de cebolla, unos dientes de ajo, una rama de perejil, unos granos de pimienta, un par de hojas de laurel y sal. Se le da una vuelta para sofreír un poco y se añaden 2 litros de agua. Se puede añadir a gusto una cucharada de ñora picada.

Hervir durante media hora. Se cuele y se reserva

En una paella se sofríen, con abundante aceite de oliva, seis cabezas de gambas medianas, los trozos de calamar cortado en cuadros pequeños y las colas cortadas y peladas de las gambas.

1 diente de ajo troceado muy pequeñito se sofríe en el cen-

tro de la paella.

Se escurren bien las cabezas y se sacan.

Se añaden un par de cucharadas soperas de tomate en el centro y se mezcla primero con los ajitos y después con el resto.

Se añaden 400 gr. de arroz. Una pizca de pimentón dulce y se echa hirviendo el caldo en una proporción de tres de caldo a uno de arroz, se prueba de sal y se ponen unas hebras de azafrán.

Fuego fuerte y luego se juega con el fuego porque el arroz se tiene que quedar completamente seco en más o menos 15-18 minutos.

Dejar reposar durante cinco minutos sin fuego.



## Esgarraet

**Para picar**

Cocer en el horno pimiento rojo. Una vez cocido quitar bien todas las pepitas y la piel

Desmigar trozos de bacalao crudo en

forma de tiras añadir el pimiento cortado también en tiras y añadir aceite de oliva.



## Cocas Cristinas

**Ingredientes:**

9 huevos, 500 gr. de almendra blanca pelada y molida, 100 gr. de harina, 400 gr. de azúcar, canela y ralladura de limón.

Batir las claras a punto de nieve, se le van incorporando las yemas, el azúcar, harina, canela la ralladura de limón y la almendra picada. Todo bien mezclado se esparce por encima de neulas grandes (con un poco de azúcar por encima) se ponen al horno, la cocción es rápida.



# ¿DE VUELTA AL "COLE"?

Por Chary Segúin

¿Quién no recuerda su etapa de colegio?, en distintos centros, con diferentes profesores. Los métodos de enseñanza, las materias, los odiados deberes, los exámenes, los castigos, en colegio privado o público, de ciudad o pueblo.

Me traerás copiado 200 veces "no hablaré más en clase", son todas estas, situaciones y momentos que de forma directa o indirecta hemos vivido a lo largo de nuestra etapa escolar. Son recuerdos que debería recuperar nuestra mente cuando nos tocase vivirlos como padres con nuestros hijos.

Pero, parece ser que no va a ser así, y todo gracias a este gobierno, que se ha empeñado en tratarnos como si fuéramos niños, con mandilón, uniforme y pidiendo permiso cada vez que queramos hacer algo, un gobierno causante de la extinción de una frase que me repetía mi madre cuando quería hacer algo que no era propio de mi edad "CUANDO SEAS MADRE COMERÁS HUEVOS".

Pues bien, ya soy madre y desde el 2 de enero de este año no puedo comer huevos cuando me apetezca, o dicho de otra forma, no podré fumar donde antes sí podía hacerlo, la LEY 28/2005 del 26 de diciembre, así me lo impide, a mí y al resto de fumadores.

**"...chupar REGALIZ, quizás sea un buen comienzo. Y ésta es la primera planta que nos puede ayudar, ya que mantiene ocupadas nuestras manos, y es algo que se echa mucho de menos al dejar de fumar TENER ALGO EN LAS MANOS..."**

El fumar, al fin y al cabo, es una decisión particular, libre y personal, nos hacemos daño a nosotros mismos y esa es nuestra decisión. ¿Llegará el día en el que se nos diga lo que tenemos que desayunar, o a que hora nos tenemos que levantar?, ¿si podemos o no ir de vacaciones o incluso a que equipo apoyar en el próximo Madrid-Barca?

A consecuencia de esta "ley" son muchas las empresas privadas que se están montando en el dólar con la oferta de productos para dejar de fumar, parches, chicles, cigarrillos a base de hier-

bas medicinales, eso sí, con alquitrán, el método de los 5 días, el método de las horas, páginas y páginas en Internet destinadas a captar la atención del navegante y que por un módico precio, te convencen de que has encontrado la mejor forma de acabar con ese vicio, SIN ANSIEDAD, luego si no lo consigues, naturalmente el fallo es del fumador no de la empresa que tan gentilmente te ha ofrecido sus servicios.

Desde LATEXO vamos a subirnos al carro de la moda de dejar de fumar y siguiendo esta moda, explicar otro método más, que a diferencia del resto, no promete milagros, está al alcance de todos los bolsillos y en el caso de no conseguir nuestro objetivo inicial nos veremos recompensados de un modo indirecto, ya que la base de este método son las plantas, conocidas por todos y a la vez tan desconocidas en cuanto al abanico de efectos beneficiosos y propiedades curativas que representan para nuestro organismo si se usan correctamente.

**"La ZANAHORIA, acelera la eliminación de la nicotina acumulada en nuestro organismo durante el período de fumador, contribuyendo igualmente que el ajo, a regenerar las mucosas..."**

Hay que tener en cuenta, no obstante, que lo que es bueno para algo puede estar seriamente contraindicado al agravar patologías diagnosticadas con anterioridad, por lo que debemos consultar siempre a un especialista en la materia.

Y para entrar en materia, y siguiendo con el recuerdo de nuestra etapa escolar... "Me voy a "fumar" un purito de regaliz, comenta un chiquillo a un compañero a la salida de clase, mira, ahí, en la esquina hay un hombre que los vende y colocando ese palito amarillo por dentro y marrón por fuera entre sus dedos, se lo lleva a la boca dándose un cierto aire de importancia, mientras disfruta del sabor dulce del palito". Ésta es una escena que se repetía mucho a la salida de las escuelas en los países del sur de Europa, pero ese niño tal vez cambie ese palo de regaliz por un cigarrillo, o por un puro, o por algo peor, y tal vez después de fumar durante varios años quiera dejarlo, pues si logra recordar su infancia y la sana costumbre que tenía de chupar REGALIZ, quizás sea un buen comienzo. Y ésta



Regaliz



es la primera planta que nos puede ayudar, ya que mantiene ocupadas nuestras manos, y es algo que se echa mucho de menos al dejar de fumar **TENER ALGO EN LAS MANOS**, la regaliz, contribuye a la regeneración de las mucosas respiratorias y digestivas, y tiene un sabor agradable que favorece la aversión al tabaco. Está indicado su consumo también en grasas con mezcla de otros sabores como la menta o el anís, de venta en varios establecimientos.

Otra planta que nos puede ayudar es la **ZARZA**, nuestra Silveira o Xibarda, como la conocemos en Galicia, en este caso también se usaría del mismo modo que la **REGALIZ**, manteniendo un brote tierno entre los dientes y masticándola lentamente, su sabor amargo y dulce a la vez provoca el rechazo al tabaco en cualquiera de sus presentaciones. Se puede también hacer la decocción de las hojas de la planta en cantidades de 30-50g de brotes tiernos y/o hojas en un litro de agua durante 5-10 minutos, siendo la dosis recomendada dos-tres tazas diarias.

Es el turno del **ANÍS VERDE**, nuestra Herba Doce gallega, puesto que conseguido nuestro objetivo inicial de mantener las manos ocupadas y un sabor en la boca que nos haga olvidar el cigarrillo, lo primordial, como segundo objetivo, es conseguir un antídoto para contrarrestar los efectos nocivos de la nicotina y el alquitrán, componentes estos, entre otros, del tabaco, proporcionando además, un fresco aroma en lugar del pestilente aliento del que acaba de dejar de fumar. Su administración está indicada en polvo hasta dos g al día, esencia de 1-5 gotas dos-tres veces al día y en infusión una cucharadita de café (3g) de frutos por taza de agua, máximo tres tazas al día preferiblemente después de las comidas, que es cuando más apetece fumar.



Nuestro siguiente protagonista es el **TUSILAGO**, en nuestra tierra meiga conocido como el Sasafrás, hace desaparecer las náuseas, vómitos y cefaleas provocadas por la intoxicación tabáquica en infusión 10-20 g de corteza en un litro de agua y máximo tres tazas diarias.

Hermana gemela del anterior es la **PULMONARIA** con cierta cantidad de saponina, sustancia esta que facilita la expectoración, ácido salicílico, sales potásicas y cálcicas lo que le da un nivel antiinflamatorio y diurético elevado. Se tomará en decocción, con 30-50 g por litro de agua durante 15 minutos y en tres-cuatro tazas diarias.



Llegada ya esta etapa, podemos considerarnos ex fumadores en potencia al haber vencido el síndrome de abstinencia y ansiedad, por lo que nos centraremos en regenerar más nuestro debilitado organismo, que en buscar algo que venza nuestro deseo de fumar, para ello presentamos a nuestro mejor aliado, el **TUSILAGO**, Uña de Cabalo o Farfuxio,

antitusígeno por excelencia, tomado en infusión, limpia los bronquios de las secreciones acumuladas y calma la llamada "tos del fumador". Son tales sus propiedades que ha sido, y es, un componente fundamental de los llamados "tabacos de hierbas". Se tomará en infusión 30-50 g por litro de tres a cinco tazas diarias pero calientes, de un sabor poco agradable puede mejorarse éste con miel, anís, menta...



He querido dejar para el final tres plantas **Tusilago** conocidas por todos nosotros, de uso cotidiano en nuestras cocinas y muchas veces protagonista de nuestras comidas, el **AJO**, la **ZANAHORIA** y el **RÁBANO**.

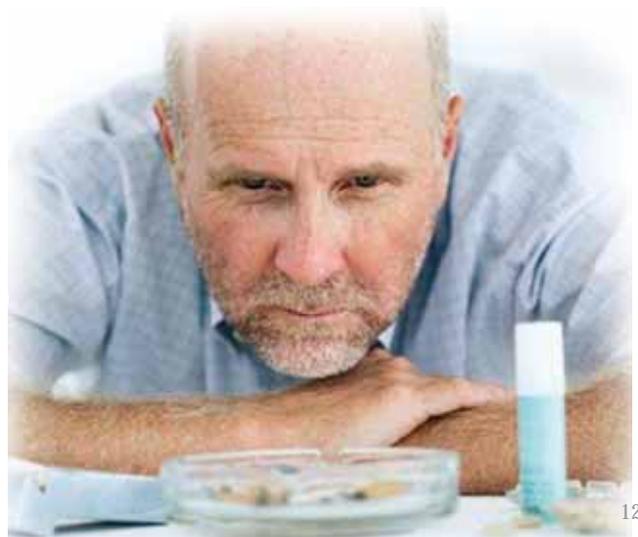
Bien es cierto que el **AJO** es tan bueno en sus cualidades como tan malo en su olor, delatando a todo aquel que lo haya comido, pero no debemos renunciar a sus beneficios teniendo en cuenta uno de sus modos de comercialización en nuestros días, las pelus de ajo, de las que se deberán tomar de 6-12 unidades diarias unos 600-1.200 mg. Normaliza la tensión arterial elevada en los fumadores favoreciendo la regeneración de la mucosa.

La **ZANAHORIA**, acelera la eliminación de la nicotina acumulada en nuestro organismo durante el período de fumador, contribuyendo igualmente que el ajo, a regenerar las mucosas, pero en menor medida que éste. En este caso se recomienda tomarla cruda o en zumo, recién hecho, y mezclado si se quiere con el de limón o manzana. Un vaso al día será suficiente.

*"...el TUSILAGO, en nuestra tierra meiga conocido como el Sasafrás, hace desaparecer las náuseas, vómitos y cefaleas provocadas por la intoxicación tabáquica..."*

El último de la lista es el **RÁBANO**, Saramago, Cabestro o Piparelo según nuestro diccionario gallego, es un poderoso antibiótico mucolítico, ablandando las secreciones propias de un ex fumador, indicado igualmente en procesos catarrales, bronquiales e incluso para combatir la bronquitis y la laringitis y en especial la sinusitis. Se tomará crudo en ensaladas, o en zumo fresco del tubérculo a razón de 50-125 ml. tres veces diarias antes de las comidas.

En conclusión, sea cual sea el método que escojamos para dejar de fumar, es fundamental, para tener éxito en el intento, **TOMAR EN SERIO LA DECISIÓN DE DEJARLO**, sea cual sea nuestro motivo, aún si éste es, porque nos obligan, por... ¿LEYJONES? .



# LA ALIMENTACIÓN

## en la vejez

Por Miguel Soto

*Con el incremento de la expectativa de vida, el deseo de mantener una buena salud y una óptima calidad de vida en edades avanzadas, ha anulado al simple deseo de vivir más tiempo. Aunque los factores genéticos son determinantes de esta expectativa de vida, hay una serie de factores ambientales directamente implicados. Dentro de los países occidentales, es en Galicia donde se alcanza una mayor longevidad, sobre todo entre la población femenina.*

*La dieta actúa como preventivo de numerosas enfermedades que afectan a los mayores.*

*Por otro lado, se puede decir que mientras que en los países pobres son los niños los que constituyen el principal grupo de riesgo de desnutrición, en los desarrollados son las personas de edad las más afectadas por la malnutrición, ya sea por defecto o por exceso (la obesidad, causada por la hiperalimentación, afecta a un alto porcentaje).*

### -LAS COMIDAS-

Tener hábitos alimentarios sanos supone consumir dietas equilibradas, lo que se consigue con una amplia variedad de alimentos que incluyan cereales, verduras y hortalizas, frutas, leguminosas, carne, pescado y productos lácteos. Los hábitos alimentarios de los españoles comprenden al menos dos comidas calientes por día. Se debe comer por lo menos una comida caliente al día. Si no dispone de tiempo o le resulta difícil cocinar, prepare una gran cantidad de una sola vez; por ejemplo, de un potaje. Divida en porciones para varios días y congélelas.

La buena alimentación empieza con una buena compra. Podrán prepararse comidas nutritivas si elige y compra los productos alimenticios adecuados. Preparar una lista de las cosas que necesita le ayudará a organizarse mejor y ahorrar tiempo y dinero. No economice en los productos alimenticios básicos.

Pero no es suficiente ingerir raciones diarias de un mismo grupo alimenticio; hay que variar los alimentos dentro de cada uno de ellos.

### Pautas dietéticas de interés

- **Actividad física acorde con las posibilidades individuales.**

Hay que tener en cuenta que el inevitable deterioro relacionado con la edad es modesto, especialmente en relación con la fuerza y el vigor necesarios para actividades rítmicas, como caminar o nadar. Por tanto, aunque no deja de tener un riesgo animar al aumento de la actividad física a las personas de edad avanzada, los peligros de permanecer innecesariamente inactivo pueden ser mayores. Una actividad física adecuada disminuye la pérdida de masa ósea, reduce la glucosa y el riesgo de diabetes y mejora el estado general del corazón. También puede ser una buena estrategia para mantenerse en buen estado general.

- **Sobrepeso y obesidad.**

Tener sobrepeso aumenta la carga sobre las articulaciones y sobre el corazón y los pulmones y aumenta el riesgo de accidentes.

Para disminuir el peso corporal es conveniente realizar, de forma juiciosa, ejercicio regular y seguir una dieta prescrita por un médico especialista. Son de interés las siguientes recomendaciones:

- \* Realizar actividad física para aumentar el gasto de energía.
- \* Reducir el consumo de alimentos grasos.

- \* Evitar las carnes, embutidos, quesos y leche entera, contribuye a disminuir el consumo de grasa. Sin embargo, la leche y yogures descremados deben incluirse, porque estos productos proporcionan entre otros nutrientes, minerales como el calcio que es imprescindible para ayudar a mantener



los huesos y dientes sanos. Si se toman habitualmente productos lácteos descremados debe tenerse en cuenta que al quitarles la grasa pierden su contenido de vitaminas A y D. Deberían consumirse en este caso, más pescados grasos.

- **Platos tradicionales.**

Dar un papel prioritario a los platos tradicionales en los que las leguminosas y vegetales sean la base (potajes) y los pescados sean el condimento y, en menor lugar, las carnes y embutidos. Consumo de alimentos protectores: Pescados, ajos, cebollas, coles, verduras, tomates, cítricos, uvas, fresas, aceitunas, especias, etc.

- **Frutas y verduras.**

Una dieta con una variedad alta de frutas y verdura es muy beneficiosa.

- **Aceite.**

Consumir aceite de oliva virgen para cocinar y aderezar.

- **Consumo de pescado.**

El pescado graso con su contenido en ácidos grasos omega3 puede reducir el riesgo de trombosis. Además son buena fuente dietética de proteínas y vitamina D.

- **Agua.**

Beber agua siempre que se tenga sed. Procurad que la cantidad de agua no baje de 1.5 litros al día. Es conveniente tener en cuenta el clima, sudor, trabajo y estado general.

Si se padece del corazón o de alguna otra enfermedad es conveniente no consumir más de lo estrictamente necesario.

- **Consumo de azúcar.**

El azúcar proporciona una energía agradable, digerible y barata. Pero no se debe tomar mucho azúcar, golosinas o pasteles, pues pueden impedir el consumo de otros alimentos que aportan más nutrientes. Sin embargo, si encuentra insípidos todos los otros alimentos y le gusta el sabor dulce, utilice alimentos que contengan azúcar de forma natural.

- **La sal.**

Si tiene problemas de hipertensión arterial, no use mucha sal para preparar la comida o posteriormente en la mesa. En España existe una riquísima variedad gastronómica y de sabrosas recetas culinarias sazonadas con cebolla, ajo, pimientos, pimienta, clavo, tomillo, etc., que hacen innecesario el uso de sal y que, conjuntamente, constituyen un “cocktail antioxidante”.

- **El consumo de alcohol.**

El tamaño menor del hígado no puede metabolizar tanto alcohol como el de los adultos jóvenes. Moderación.

- **El consumo de fibra.**

Las personas de edad están aquejadas con frecuencia por estreñimiento y las dietas bajas en fibra agravan este problema. Las mayores fuentes de fibra son los cereales integrales, frutas, hortalizas y leguminosas. Las guías dietéticas para la población en general aconsejan con unanimidad el consumo de frutas y verduras, que contienen fibra como pectinas y ligninas a las que se asocian los aspectos más beneficiosos. Si padece estreñimiento beba más líquidos.



- **Mantener una ingesta adecuada de vitamina D y calcio.**

Puede ayudar a prevenir el desarrollo de la osteoporosis. Las mujeres, en particular, deberían mantener una adecuada ingesta de calcio y aquellos que, por diversas causas, tengan una vida cotidiana que transcurra dentro de su casa o que no salen de manera regular deberían tomar dosis profilácticas de vitamina D y sal yodada.

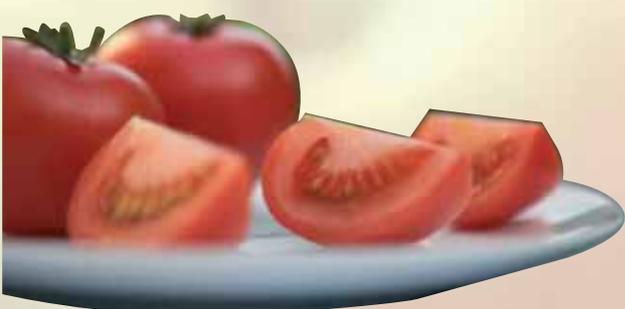
- **Elegir alimentos de fácil masticación, si es necesario.**

Si tiene dificultad para masticar, triture los alimentos o elija productos blandos, que no haya que masticar.

- **Evitar el tabaco mejora la salud a cualquier edad.**



Una adecuada dieta en las personas de edad avanzada es tan importante como en la etapa infantil. Es problema de los mayores es que muchas veces no tienen la percepción de que la alimentación es fundamental para el buen funcionamiento del organismo.



# 40 VINOS ESPAÑOLES

Por Miguel Briones

Desde esta sección, vamos a celebrar el 40º aniversario de la revista mostrando una selección de cuarenta vinos españoles que han llamado últimamente mi atención de forma especial.

## Blancos

### *Coto de Gomariz 2003*

D.O.: Ribeiro  
Uva: Treixadura, Godello y Loureira  
Grado alcohólico: 12,50%  
Crianza: no tiene  
P.V.P.: 8,50 €

### *Terra Firme 2004*

D.O.: Rías Baixas  
Uva: Albariño  
Grado alcohólico: 12,50%  
Crianza: no tiene  
P.V.P.: 10 €

### *Emilio Rojo 2004*

D.O.: Ribeiro  
Uva: Treixadura, Lado, Loureira y Albariño  
Grado alcohólico: 13%  
Crianza: barricas de roble de Limousin, Allier y Nevers.  
P.V.P.: 21 €

### *Guitián fermentado en barrica 2002*

D.O.: Valdeorras  
Uva: Godello  
Grado alcohólico: 12,50%  
Crianza: 8 meses en barricas roble francés y americano  
P.V.P.: 12 €

### *Lusco 2004*

D.O.: Rías Baixas  
Uva: Albariño  
Grado alcohólico: 13%  
Crianza: no tiene  
P.V.P.: 12,50 €

### *José Pariente fermentado en barrica 2002*

D.O.: Rueda  
Uva: Verdejo  
Grado alcohólico: 13%  
Crianza: 5 meses en barricas de roble francés.  
P.V.P.: 12 €

## Tintos

### *Enrique Mendoza Santa Rosa Rva 2000*

D.O.: Alicante  
Uva: Cabernet Sauvignon, Merlot; Syrah  
Grado alcohólico: 14%  
Crianza: 18 meses en barrica  
P.V.P.: 22 €

### *Casa de la Viña 2003*

Zona: Castilla-La Mancha  
Uva: Cencibel  
Grado alcohólico: 13%  
Crianza: no tiene  
P.V.P.: 4,50 €

### *Leda Viñas Viejas 2002*

Zona: Castilla y León  
Uva: Tinto Fino  
Grado alcohólico: 14%  
Crianza: 16 meses en barricas roble  
P.V.P.: 26 €

### *Casa de la Ermita Petit Verdot 2001*

D.O.: Jumilla  
Uva: Petit Verdot  
Grado alcohólico: 13,5%  
Crianza: 12 meses, barricas roble americano y francés  
P.V.P.: 16 €

### *El Sequé 2003*

D.O.: Alicante  
Uva: Cabernet Sauvignon, Monastrell; Syrah  
Grado alcohólico: 13%  
Crianza: 12 meses en barricas roble francés  
P.V.P.: 15 €

### *Abadía Retuerta Selección Especial 2000*

Zona: Castilla y León  
Uva: Tempranillo, Cabernet Sauvignon y Merlot  
Grado alcohólico: 13%  
Crianza: 18 meses en barricas roble francés y americano  
P.V.P.: 13 €

### *Finca Malaveña 2003 Crianza*

D.O.: Empordà-Costa Brava  
Uva: Cabernet Sauvignon; Merlot y Garnacha  
Grado alcohólico: 15%  
Crianza: 18 meses, barricas roble francés y americano  
P.V.P.: 17,50 €

### *Las Gravas 2001*

D.O.: Jumilla  
Uva: 50% Monastrell; 30% Syrah; 20% Cabernet Sauvignon  
Grado alcohólico: 14,5%  
Crianza: 16 meses en barrica  
P.V.P.: 22 €

### *Partal Seleccion. 37 barricas 2001*

D.O.: Bullas  
Uva: 60% Monastrell; resto Tempranillo y Cabernet Sauvignon  
Grado alcohólico: 14%  
Crianza: 7 meses en barricas roble  
P.V.P.: 11 €

### *Abadía Retuerta Cuvée El Palomar 1999*

Zona: Castilla y León  
Uva: Tempranillo y Cabernet Sauvignon  
Grado alcohólico: 13%  
Crianza: 18 meses en barricas roble francés  
P.V.P.: 30 €

### *AN 2003 Crianza*

D.O.: Islas Baleares  
Uva: Callet, Fogoneu y Mantonegro  
Grado alcohólico: 14%  
Crianza: 13 meses, barricas roble francés y americano  
P.V.P.: 30 €

### *Pago de los Capellanes joven 2002*

D.O.: Ribera del Duero  
Uva: Tinto Fino  
Grado alcohólico: 13,5%  
Crianza: 6 meses en barricas roble  
P.V.P.: 8 €

**Convento San Francisco 1999**

D.O.: Ribera del Duero  
 Uva: Tinto Fino y Merlot  
 Grado alcohólico: 13%  
 Crianza: 16 meses en barricas roble  
 P.V.P.: 26 €

**Astrales 2002**

D.O.: Ribera del Duero  
 Uva: Tinto Fino  
 Grado alcohólico: 14%  
 Crianza: 17 meses, barricas roble francés y americano  
 P.V.P.: 21 €

**Malleolus 2002**

D.O.: Ribera del Duero  
 Uva: Tinto Fino  
 Grado alcohólico: 14%  
 Crianza: 18 meses en barricas roble  
 P.V.P.: 26 €

**Tierra Adentro 2003**

D.O.: Ribera del Duero  
 Uva: Tinto Fino  
 Grado alcohólico: 13,5%  
 Crianza: 18 meses en barrica  
 P.V.P.: 20 €

**Aalto 2001**

D.O.: Ribera del Duero  
 Uva: Tinto Fino  
 Grado alcohólico: 14%  
 Crianza: 23 meses en barrica  
 P.V.P.: 24 €

**Artadi 2003**

D.O.: Rioja  
 Uva: 85% Tempranillo; 15% Viura  
 Grado alcohólico: 12,5%  
 Crianza: maceración carbónica  
 P.V.P.: 8 €

**Erre Punto 2003**

D.O.: Rioja  
 Uva: 90% Tempranillo; 5% Graciano; 5% Otras  
 Grado alcohólico: 13,5%  
 Crianza: maceración carbónica  
 P.V.P.: 9 €

**Tobelos 2001 Crianza**

D.O.: Rioja  
 Uva: 90% Tempranillo; 10% Garnacha  
 Grado alcohólico: 13%  
 Crianza: 12 meses en barricas de roble americano  
 P.V.P.: 10,50 €

**Allende 2001 Crianza**

D.O.: Rioja  
 Uva: Tempranillo  
 Grado alcohólico: 14%  
 Crianza: 13 meses, barricas roble francés y americano  
 P.V.P.: 13 €

**Remírez de Ganuza Rva 2001**

D.O.: Rioja  
 Uva: Tempranillo y Graciano  
 Grado alcohólico: 14%  
 Crianza: 23 meses en barricas roble  
 P.V.P.: 40 €

**Numanthia 2001**

D.O.: Toro  
 Uva: Tinta de Toro  
 Grado alcohólico: 14,5%  
 Crianza: 20 meses, barricas roble francés  
 P.V.P.: 27 €

**Elías Mora 2001 Crianza**

D.O.: Toro  
 Uva: Tinta de Toro  
 Grado alcohólico: 14%  
 Crianza: 12 meses, barricas roble francés y americano  
 P.V.P.: 15 €

**San Román 2001**

D.O.: Toro  
 Uva: Tinta de Toro  
 Grado alcohólico: 14%  
 Crianza: 22 meses en barrica  
 P.V.P.: 24 €

**Pintia 2002**

D.O.: Toro  
 Uva: Tinta de Toro  
 Grado alcohólico: 14,7%  
 Crianza: 13 meses, barricas roble francés y americano  
 P.V.P.: 22 €

**El Regajal 2002**

D.O.: Vinos de Madrid  
 Uva: 45% Cabernet Sauvignon; 30% Syrah; 17% Merlot; 5% Tempranillo; 3% Petit Verdot  
 Grado alcohólico: 14%  
 Crianza: 13 meses en barricas roble  
 P.V.P.: 13 €

**Finca Terrerazo 2002**

Zona : Valencia  
 Uva: 65% Bobal; 20% Tempranillo; 15% Cabernet Sauvignon  
 Grado alcohólico: 14%  
 Crianza: 17 meses en barricas roble  
 P.V.P.: 24 €

**Dulces****Lustau Pedro Ximénez San Emilio**

D.O.: Jerez  
 Uva: Pedro Ximénez  
 Grado alcohólico: 17%  
 Crianza: sistema de criaderas y solera en barrica de roble.  
 P.V.P.: 15 €

**Don PX 2002**

D.O.: Montilla-Moriles  
 Uva: Pedro Ximénez  
 Grado alcohólico: 17%  
 Crianza: 1 año en depósitos.  
 P.V.P.: 11 €

**Casa de la Ermita Tinto dulce 2001**

D.O.: Jumilla  
 Uva: Monastrell  
 Grado alcohólico: 14,5%  
 P.V.P.: 9 €

**Enrique Mendoza 2003 Moscatel de la Marina**

D.O.: Alicante  
 Uva: Moscatel de Alejandría  
 Grado alcohólico: 15%  
 P.V.P.: 8 €

**Cavas****Raventós i Blanc Gran Reserva Personal Manuel Raventós Brut Nature 1997**

D.O.: Cava  
 Uva: 30% Macabeo; 20% Xarel.lo; 40% Parellada; 10% Chardonnay  
 Grado alcohólico: 12,2%  
 Crianza: 54 meses en botella  
 P.V.P.: 23 €

**Gramona III Lustros GR Brut Nature 1998**

D.O.: Cava  
 Uva: 70% Xarel.lo y 30% Macabeo  
 Grado alcohólico: 11,5%  
 Crianza: 6 años  
 P.V.P.: 20 €



# LATEXO Y ALFER EN MÍRATE 2006



Por Luis López Borines

Entre el 26 y 29 de Enero de 2006 se celebró el Primer Salón de la Imagen y la Comunicación en el Instituto Ferial de Vigo, con el objetivo de consolidarse como un punto de encuentro bianual de los profesionales, jóvenes creadores o representantes de los sectores de artes gráficas, la publicidad, el diseño, internet y los medios de comunicación. LATEXO también ha querido estar presente en tan importante evento, y lo ha hecho de la mano de Industrias Gráficas ALFER, quién desde Julio de 2003 y por decisión de la Dirección y Equipo de Coordinadores, es quien se encarga de la confección de nuestra revista atendiendo todos los procesos necesarios para su elaboración: diseño en maquetación, impresión, encuadernación, retractilado... hasta su entrega en CISER, donde Mar y su equipo se encargan de la puntual distribución. Los cambios realizados en los últimos tiempos no han pasado desapercibidos por los lectores que han sabido valorar muy positivamente el gran avance sufrido por la revista, tanto en calidad y variedad de contenidos como en una presentación regia e impecable. Y es que, como ya digo en la editorial de este número, LATEXO se hace entre todos...



De izquierda a derecha: M<sup>a</sup> José Fernández (Jefe diseño/preimpresión), Ricardo hijo (Gerente), J. Manuel González y Rocío Ferreira (Calidad y Administración), Ricardo padre (propietario), Vicente (Dtor. Comercial) y Luis López Borines (Director LATEXO)



¿NON QUERE BOTARLLE  
UNHA OLLADA Ó FUTURO?

O IFEVI é o mellor escaparate do presente e o futuro da empresa e a industria de nosa Eurorexión.

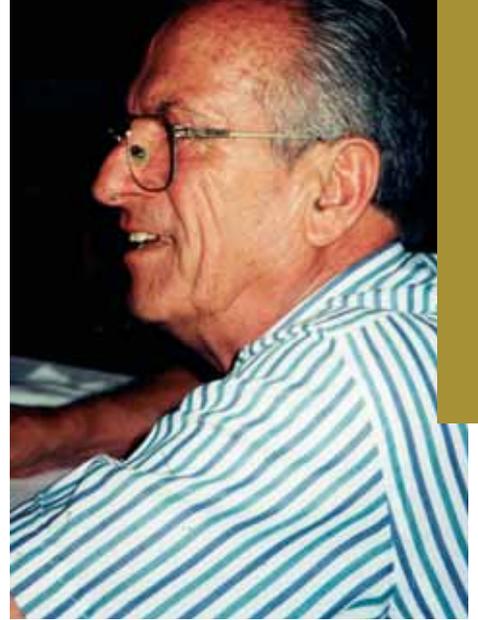
Cada feria sectorial ou multiseccional é unha ollada a vangarda do que os galegos somos capaces de facer e un avance do que vai vir.

Veña ó IFEVI. Non perda a oportunidade de mirar cara o futuro.



A MELLOR TÁRGETA DE PRESENTACIÓN DE GALICIA

# Música EN EL CIELO



Por Andrés Andrade

Cuando Luis L. Borines, director de la revista Latexo me propuso que en cada número dedicáramos un par de páginas a nuestros gallegos en el exterior, como homenaje a lo que supuso abandonar nuestra tierra y participar en el desarrollo de esa Galicia que habían tenido que dejar. Desde ese mismo momento siempre tuve claro que uno de estos reportajes tenía que estar dedicado a **PEPE PAIÑO**.



y Florida; asimismo y dada la flexibilidad de los horarios, empezó a trabajar de cobrador de la Hermandad Gallega de Caracas y chofer de la ambulancia de la Hermandad. Durante una temporada también tuvo un taxi de su propiedad.

Don José Esperanza Fernández, **PEPE PAIÑO**, nacido en Celanova y miembro de la saga de los Paiños, familia que forma parte de la historia de esta villa, siendo la mayoría de los hermanos buenos músicos e integrantes en aquellas épocas de la Banda de Celanova y, como no podía ser menos, nuestro amigo Pepe Paiño así lo hizo tocando su querido saxofón, pero... como a la mayoría de nuestra gente, en el año 1955 le tocó el mundo de la emigración. Embarcando en ese año rumbo a Venezuela. Y ¿qué hizo en Venezuela? De todo, empezó de carpintero en la Guaira, jardinero en la casa del Presidente del Congreso (presumía de tener la piscina más limpia de la Guaira), a la par tocaba en la Banda de la Policía de la Guaira, pasando después a la Banda de la policía metropolitana de Caracas, tocando también en la Banda Marcial de los Teques y alternando con las orquestas "X", Cumancheros

Desde hace más de 30 años era el chofer oficial de los que íbamos a Venezuela en viajes de promoción, con Paiño no hacían falta fichas ni direcciones, simplemente decirle Pepe vamos a ver a... y al segundo estábamos en la casa del cliente, siempre puntual, cumplidor, formal y serio. Gran colaborador de esta Entidad.

¿Que quién era **PEPE PAIÑO**? Pues, era la alegría, la animación, quizás sin lugar a



dudas el gallego más conocido de la colonia en todo Venezuela, siempre con su saxofón a cuestas animando fiestas, reuniones, con su gracia, su simpatía innata y era sobretodo una gran persona, amigo de sus amigos, era la bondad en forma humana.

Detrás de un gran hombre, siempre hay una gran mujer, y en este caso **D<sup>a</sup> AMPARO** fue la mejor compañía que Pepe pudo encontrar, siempre a su lado, elaborando vestuarios para sus charangas, animándole a que siga la fiesta, horas y horas a su lado para que él pudiese disfrutar de su música.

Hace unos 6 años, ambos decidieron retornar definitivamente a su amada tierra de Celanova y por trastadas de la vida, a mediados del mes de Enero **D. PEPE PAIÑO** nos abandonó, pero no de manera definitiva, porque todos los que le conocimos y quisimos lo seguimos teniendo en nuestra mente. Sentimos envidia de los ángeles del cielo, sabemos que desde que llegó **PAIÑO** la fiesta está armada.

*Desde estas páginas amigo PEPE,  
¡gracias por todo!*



## NUESTRO RECUERDO.

*es ahora para todos los socios, compañeros y amigos que se han ido y nos han dejado para siempre este pasado año.*

*De todas formas siguen estando presentes y no los olvidamos, por eso queremos dejar constancia de ello dedicándoles un emocionado recuerdo para:*



*Angel Carlos Alonso Villar  
Francisco J. Aguilera Costas  
Gumersindo Garrido Garrido  
José Lago García  
Josefa Santos García  
Luis González Sobrado  
Manuel Díaz Soto*

# MÁLAGA en SEVILLA, ZONA DE PONTEVEDRA

Por Noelia Díaz

Los compañeros de Málaga nos hemos ido a visitar a los de Sevilla y hemos dejado constancia de ello. En la foto nos encontramos en la plaza de España de Sevilla, y en la zona de Pontevedra.



De izquierda a derecha somos: Miriam Vidal (catalana en la sucursal de Málaga), Eduardo Acosta (gaditano en Sevilla), Silvia García (viguesa en Sevilla), Noemí López (coruñesa en Málaga) y Noelia Díaz (valenciana en Málaga).

¡UN POPURRÍ DE COMUNIDADES!!!

QUE	CUANDO	DONDE	COMO
TORNEO INTERNACIONAL DE FÚTBOL ALEVÍN 7	10/04/06 al 13/14/06	NIGRÁN	"Una gran fiesta del fútbol" Casi 400 participantes Equipos de gran renombre Regalos para todos los niños participantes
ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS	FIN DE MAYO	NIGRÁN	Estado de cuentas Acuerdos adoptados Presupuestos de distintas secciones
HOMENAJE A COMPAÑEROS JUBILADOS Y BODAS DE PLATA	FIN DE MAYO	NIGRÁN	Entrega de placas de esmalte para jubilados Entrega de insignias de oro por las bodas de plata
CAMPUS DE FÚTBOL PARA NIÑOS	FIN DE JUNIO	NIGRÁN	Organiza la Escuela de Fútbol URECA Desde 7 años Incluye alojamiento en tiendas de campaña y pensión alimenticia
CAMPUS DE INGLÉS PARA NIÑOS	JULIO	NIGRÁN	Actividades lúdicas Clases de inglés con profesorado nativo Horario de 10 a 14 Desde 3 a 14 años Servicio de transporte desde Vigo Precios especiales para Asociados
TORNEO INTERZONAS DE FÚTBOL	FIN DE JUNIO	NIGRÁN	Equipos de todas las zonas Gran pulpada
SENDERISMO GASTRONÓMICO	MAYO JUNIO	RONCESVALLES-LOGROÑO PICOS DE EUROPA	Servicio de autobús Incluye comida (especialidad de la zona) Muy buen ambiente Plazas limitadas Responsables: Tato Barbeito y Alberto Canle
TORNEOS GOLF	ABRIL MAYO JUNIO	A DETERMINAR	Categorías especiales para noveles Masculino y femenino Responsables: Pucho Glez. Veleiro y Jaime Dobarro
APERTURA DE PISCINAS	PRINCIPIO DE JUNIO	NIGRÁN Y LA ZAMORANA	

SOCIEDAD

## I Encuentro ZONA Mediterráneo MURCIA 2006



SOCIEDAD

El primer fin de semana de Marzo, un numeroso grupo de compañeros de la Zona del Mediterráneo de CAIXANOVA, nos reunimos en Murcia para celebrar el I ENCUENTRO ZONA MEDITERRÁNEO. El Comité Organizador recibió a todos los participantes en la recepción del hotel, entregándoles sus respectivas acreditaciones, así como su "kit" completo de supervivencia compuesto por: camiseta y pañuelo oficial del encuentro, gorras corporativas (URECA Y CAIXANOVA), abanico y programa. Una vez hechas todas las presentaciones, saludos, etc, nos dirigimos a la Plaza de las Flores (uno de los sitios más representativos para degustar las tapas murcianas) en la cual se encuentra situada nuestra oficina.



1. Gustavo
2. Alex
3. Rubén



### Sábado 4



8:00 Horas. Salida hacia el circuito. En el autobús ya se vivía la emoción y la tensión de la competición.

Karts, en el circuito de FORTUNA MOTORSPORT., Después de varias mangas de clasificación

en la que participamos todos, unos con más suerte que otros, los tres afortunados que lograron subir al podium fueron:



**Competición de Paintball.** En esta actividad nos distribuimos en cuatro grupos, al igual que en los karts se hizo un sorteo en el autobús camino del "espectacular" campo de tiro, en medio de la "frondosa" (\*) campiña murciana. Hay que resaltar que no hubo ni vencedores ni vencidos, sólo existió muy buen humor y diversión a tope.

SOGEVINUS S.G.P.S. S.A.

VINTAGE PORTO

BOTTLED IN 2003

EMBUOTELLADO EN 2003

PRODUCE AND BOTTLED BY A.A. CALEX & FILHO, S.A. VILA NOVA DE GAIA, PORTUGAL. PRODUCT OF PORTUGAL. BOTTLED IN 2003.

2003

www.sogevinus.com

# Homenaje a: Marta de Ybarra

Por Luis López Borines



El pasado 20 de Diciembre y en un marco de auténtica camaradería el equipo de redacción de LATEXO, con el Presidente de URECA al frente, ha rendido merecido homenaje a la labor que **Marta de Ybarra** como codirectora de LATEXO ha venido desarrollando, desde Diciembre de 2002 hasta mediados del pasado año, junto al que escribe estas líneas.

## 40 Años de Socio y Socios de 40 Años

Por Luis López Borines

Con **Latexo** también celebran distintos "cumple", por uno u otro motivo, los siguientes compañeros a los que felicitamos muy cordialmente:

### 40 Años de Socio

ANTONINO LUIS COSTAS MOREIRAS	O.P.-VIGO
AURELIO GONZALO MARTÍNEZ GARCÍA	GRAN VIA
EDUARDO BARBEITO PEDROSA	COMARCA VIGO ESTE
FERNANDO LUIS MARTÍNEZ VICENTE	A GARDA
JOSÉ ANTONIO GONZÁLEZ GARCÍA	EMIGRACIÓN
JULIO RODRÍGUEZ ALONSO	JUBILADO
MANUEL RAMÓN FDEZ. PAZO	SS. FINANC. VIGO (PO) SUR
RAMÓN JOSÉ FERREIRO GLEZ.	U. O. PREVENCIÓN BLANQUEO
VICENTE ARTURO LAGO RODRÍGUEZ	TUI

### Socios de 40 Años

ABEL GALLEGRO RODRÍGUEZ	A RÚA
ANA FERNÁNDEZ-COLMEIRO CASTIÑEIRA	FRAGOSO
ANA MARÍA ETCHEVARRÍA MORENO	CALVARIO
ANA MARÍA FERNÁNDEZ IBÁÑEZ	O. P.-VIGO

ANTONIO HERMIDA GARCÍA	SEGURIDAD FÍSICA SS.CC. Y RED OFICINAS CAMELIAS
JESÚS LORENZO FONTÁN	DESARROLLO
LAURA ALICIA ESTÉVEZ MARTÍNEZ	NUEVOS PROYECTOS
LUIS DEL AMO ROMÁN	BARCO VALDEORRAS
MARCOS PÉREZ PAREDES	EMPRESAS VIGO
MARÍA BELÉN PÉREZ FACAL	CARBALLO
MARÍA CARMEN ALONSO VIETTES	SALAMANCA
MARÍA JESÚS CRESPLAN CONDE	AV. FLORIDA
MARÍA LUCÍA GONZÁLEZ FREIRE	DOMAIO
MARÍA PEREIRA OTERO	OBRAS SOC. ACTIV. CULTURALES
MARÍA VICTORIA TOIMIL CASTRO	HIJO SOCIO
MARTA L. DE YBARRA VILLAVICENCIO	SECR. DIV. FINANCIERA
MONSERRAT IGLESIAS BLANCO	AUDITORÍA
RITA MARÍA GIRÁLDEZ ÁLVAREZ	COVELO
ROSA MARÍA CARVAJAL SANLUIS	MEIRA
ROSA MARÍA LORES VÁZQUEZ	URZÁIZ



1. Cristina, hija de José Luis Ojea (Gestión Op. Cred. Galicia) 2. Amalia, hija de M<sup>a</sup> Belén Pérez (Carballo) 3. Sandra, hija de Julio Rivo (Sárdoma) 4. Jacobo, hijo de Miguel Briones (Control Riesgo Operacional) 5. Elena, hija de Justo Juan Abellas (Calvario) 6. Paula, hija de Agustín Fidalgo (A Valenza) 7. Marcos, hijo de M<sup>a</sup> Isabel Pereira (Ponteareas) 8. David, hijo de Modesto Antonio Búa (Pontecesures) 9. Antón, hijo de M<sup>a</sup> Elena Louro (Préstamos personales) 10. Patricia, hija de Fco. Javier Costa (Com. Empre. CO-Lugo) 11. Carlota, hija de Ina Briones (Gest. Patrimonios Vigo) 12. Candela, hija de Ana M<sup>a</sup> Castaño (Vilanova) 13. Alba, hija de José Ignacio Somalo (Logroño) 14. Mauro, hijo de Milagros Vázquez (Castro Caldelas) 15. Lucía, hija de Nuria Fdez. (Ponteareas) 16. Miguel, hijo de Marcos Miguel Oubiña (Mercados Capitales) 17. Paula, hija de Fernando J. Loureiro (Puxeiros) 18. Natalia, hija de Juan Carlos Fdez. (Pizarro) 19. Ivana, hija de Ramón Iglesias (Los Castros) 20. Beatriz, hija de José Ulfe (Carballo) 21. Hugo, hijo de M<sup>a</sup> Victoria Duarte (Medios de pago) 22. Juan Jesús, hijo de Jesús Pascual (Mondariz) 23. Antia, hija de Carlos Ant. Fdez. (Camelias) 24. Sofia, hija de Juan Fco. Rguez. (Admon. Riesgo Crediticio) 25. Yago, hijo de Fco. Javier Búa (Sárdoma Feria) 26. Beatriz, hija de Felipe Orden (Torrejón de Ardoz) 27. Eloi, hijo de Pablo Santos (Moaña) 28. Lucía, hija de Gloria M<sup>a</sup> Barbosa (Villagarcía) 29. Lucía, hija de Faustino Sevilla (Málaga) 30. Miguel, hijo de Laura Alicia Estévez (Nuevos Poyectos) 31. Javier, hijo de M<sup>a</sup> de los Ángeles Docampo (Comercio Exterior) 32. Fernando, hijo de Miriam Badía (García Barbón) 33. Clara, hija de Manuel A. Rguez. y Claires Fdez. (Traviesas y Ofic. Empresas Vigo) 34. Sofia, hija de Cristina Penabade (Salceda de Caselas) 35. Álvaro, hijo de M<sup>a</sup> Carmen Barreiro (Cuatro Caminos) 36. Inés, hija de Inés M<sup>a</sup> Barreiro (Admon. Personal) 37. Hugo, hijo de José Luis Outumuro (Ribadavia)

**Cata de vinos por cortesía de Bodegas CASTAÑO** (Yecla) Gracias a la colaboración del sumiller de dichas bodegas JUAN LUIS GARCIA RUIZ pudimos degustar y apreciar, los distintos aromas de los buenos caldos de la D.O. de los vinos de Murcia) 22:00 Horas. Cena en el restaurante del Hotel y GRAN QUEIMADA (ofrecida por los compañeros de origen gallego).

## Domingo 5

Después de todo este fin de semana, queremos destacar el gran compañerismo que hubo, incluso a la hora de disparar nuestras armas en el paintball o conducir en paralelo en algunos momentos en el circuito de Karts.

Y como es de bien nacido estar agradecido, queremos resaltar que esta xuntanza no hubiera sido posible sin la generosa aportación de nuestros principales patrocinadores, URECA y Grupo Nicolás Mateos, S.L.U. que con sendas aportaciones que sobrepasaron los 1.500 € hicieron posible que todo discurriera de manera PERFECTA. En nombre de todos, GRACIAS.

## **¡Nos vemos en CASTELLÓN 2007!**

Realizado por:  
Comité Organizador Murcia 2006  
Rubén Martínez Alpañez  
Jacobó Aguín Casal  
María Pilar Pujante Moreno  
M<sup>a</sup> Ángeles Miñarro Vizcaíno  
Angelino García Tomás



(\* Donde decíamos campaña Murciana era desierto Murciano  
"AGUA PARA TODOS"



# TIENDA

- VENTA DE MATERIAL PARA ARTES PLÁSTICAS
- ENMARCACIÓN



# GALERIA DE ARTE

ABRIMOS LAS PUERTAS A LOS ARTISTAS QUE QUIERAN EXPONER SUS OBRAS

Iván Morillas



# TALLER PINTURA

DISPONEMOS DE AULA PARA GRUPOS DE 18 ALUMNOS. CLASES TANTO PARA MAYORES COMO MENORES. (GRUPOS DIFERENTES).

## SE HACEN MURALES

PARA SALÓN, HABITACIÓN, COMERCIO...

## CUADROS POR ENCARGO

PAISAJES, RETRATOS, MASCOTAS, BODEGONES...

**MOSTRA - OBRADOIRO DE PINTURA - TENDA**  
**Av. Julián Valverde 64 - 36393 Sabarís-BAIONA**  
**Tif.: 986 35 47 90**  
**e-mail. [ivanmorillasv@hotmail.com](mailto:ivanmorillasv@hotmail.com)**

# caixanova

Centro Social A Coruña



## Unha xoia arquitectónica recuperada para o uso e disfrute dos cidadáns

Un centro onde se integran as novas necesidades e inxerencias dunha sociedade moderna e dinámica, sensibilizada cos problemas actuais, posuidora de anxeos por formarse e preocupada polo progreso económico e o emprego.



## Xornalismo Século XXI

CONFERENCIAS

- 9 marzo - Cristina Alberdi
- 23 marzo - Pilar Cernuda
- 30 marzo - José Luis Balbín
- 6 abril - De La Cuadra Salcedo
- 26 abril - Fernando Schwartz
- 4 maio - Rosa M<sup>a</sup> Mateo
- 18 maio - Fran Sevilla
- 25 maio - José M<sup>a</sup> Carrascal

## Taller Literario

Unha iniciativa centrada no desenvolvemento da creatividade, a experimentación literaria e o pracer de escribir.

Impartido por Francisco Castro. Os venres do 17 de marzo ao 19 de maio.

## Cine e Literatura

CONFERENCIAS

- 16 de marzo - Mario Camus
  - 20 de abril - Manuel Hidalgo e Ángel de la Cruz
  - 11 de maio - Benito Rabal e Manolo Matji
  - 8 de xuño - Antón Reixa e Manuel Rivas
- Coordinador: Pedro A. Ramos



## Instituto de Desarrollo

Marzo - abril  
FOROS CAIXANOVA DE ESTRATEXIAS EMPRESARIAIS



## Escuela de Negocios

### Formación de Postgrao

- EXECUTIVE MBA • MBA
- MÁSTERS EN: • Dirección Comercial e Marketing
- Dirección de Empresas TIC
- Xestión de Entidades non Lucrativas.

### Formación para Directivos

- CURSOS AVANZADOS EN: • Dirección de Ventas
- Desenvolvemento de Habilidades Directivas
- Contabilidade e Finanzas para non-financeiros
- Especialización en Normas Internacionais de Contabilidade

Máis información en [www.caixanova.es](http://www.caixanova.es)

Avda. de la Marina / esquina Fama - A Coruña

# UN CAMBIO AUTOMÁTICO...

desde\*  
**60**<sup>'60</sup>  
€/mes



## PONLO EN MARCHA

Una fórmula rápida y sencilla para la compra de cualquier vehículo.



## TRACCIÓN TOTAL

Puedes obtener el importe total de tu vehículo.



## ELIGE EL RECORRIDO

De 1 a 9 años para amortizarlo.



## ¿CUÁNTO QUIERES PAGAR?

Eliges el importe que deseas pagar cada mes.



## TU "CAJA" DE CAMBIOS

En Caixanova te ofrecemos un excelente interés para que cambies de coche.

# ¡NO TE PARES!

## CONSIGUE UN DISPOSITIVO DE TELEPEAJE, GRATIS\*

\*Por la concesión de un CREDINOVA AUTO por importe superior a 5.000€



## ¡TE LO REGALAMOS!

Promoción válida hasta 30/06/06

credinova  auto  
jarranca!

 GALICIA NAVEGA  
VUELTA AL MUNDO A VELA 2005-2006

caixanova 

Para saber más, consulta en tu oficina caixanova o en [www.caixanova.es](http://www.caixanova.es)

\* Cuota para 5.000€ a 9 años. Interés Nominal: 6,23%. TAE calculado a 9 años y 5.000€: 6,94%. TAE calculado a 3 años y 5.000€: 7,86%. Comisión Apertura 2% mínimo 30€. Amortación y cancelación anticipada: 3%. Condiciones válidas hasta 30-06-2006. Para acogerse a estas condiciones es necesario tener nómina domiciliada y tarjetas de pago Caixanova.