



# LATEXO

AÑO 40. NÚMERO 56. OTOÑO 2006

*Sólo cuando se haya talado el último árbol;  
sólo cuando se haya envenenado el último río;  
sólo cuando se haya pescado el último pez;  
sólo entonces, descubrirá el hombre blanco  
que el dinero no es comestible.*



## 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 la bien hecho*

# ¡Recibimos el Latexo de Otoño!



Por Pilar Alves

¡Recibimos el Latexo de otoño! La satisfacción del equipo redactor dura unas horas, porque al poco se inicia nuevamente la carrera para planificar el número siguiente.

Nada es casualidad. Y como muestra, contaros que en este número de otoño, descubriremos entre otras colaboraciones unas deliciosas recetas de potajes que nos ayudarán a combatir los primeros fríos de la época. Pero ¡lo que son las cosas! La planificación obligó a que nuestra experta cocinera encargada de tal sección preparase los platos en los días en que el sol atizaba con más fuerza. Y probablemente gotas de sudor se han mezclado con garbanzos, alubias y pimientos en un cóctel singular que ni el mejor avecrem sería capaz de enriquecer.

Otoño. Por excelencia, la estación del año de los buenos propósitos, esa época en la que nos proponemos bajar los kilos ganados en verano, aprender un idioma, hacer deporte (esto es, pagar un gimnasio y no ir), coleccionar fascículos sobre cualquier tema, y así hasta el infinito y más allá... ¡O de sempre!

Más adelante, vendrá la frustración de todos los años: no hemos conseguido el éxito ni en la mitad de nuestros objetivos. Vendrán también las justificaciones: ¿Para qué aprender idiomas si hace la tira de tiempo que no salgo de mi comunidad autónoma? ¿Para qué pagar un gimnasio si acabo hecho unos zorros, sudado, despeinado y con tirones, eso si no pesco unos hongos en la ducha? ¿Por qué tomarme una ensalada de requesón, brotes de soja y berros si lo que me apetece realmente es una patita de chistorra?

¡NO! Este otoño voy a cambiar el chip, y os animo a que hagáis lo mismo, abandonando el esquema "objetivos poco apetecibles no alcanzados = frustración" por "objetivos sencillos apetecibles = gustazo", como los que os propongo a continuación:

Voy a leer mejor (no más). El día que me apetezca iré a una buena librería, me entretendré eligiendo el libro que más me atraiga, y me lo llevaré a casa donde me acomodaré en el sitio más confortable y lo disfrutaré.

Llamaré a amigos y amigas a los que hace tiempo que no veo, para charlar distendidamente con ellos y recordar viejos tiempos. Por cierto, es una actividad absolutamente placentera, y la acogida es siempre mejor de lo que uno espera.

Voy a tener a mano todo tipo de juegos para tardes lluviosas, alternativa a la caja tonta, que me harán divertirme con los que viven conmigo (y los que quieran apuntarse).

Me voy a comprar un cucurucho de castañas asadas.

**Y, por supuesto,  
¡voy a leer de un tirón el Latexo!**



**etapa de montanha**



**etapa de alta velocidade constante**

**R** garante-te uma **velocidade constante** em Internet de até **10 megas** para empresas e **6 megas** para particulares, sem afibaxos e com a qualidade da fibra ótica

**Infórmate gratis no 1445 ou em [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, COLABORADORES Y ANUNCIANTES

Alberto Canle (Comarca Vigo - Oeste)  
Andrés Andrade (Celanova)  
Arturo Vilas (Centro Informática)  
Cándido del Río (Jubilado)  
Caridad Seguí (Ribadavia - Ourense)  
Eduardo Barbeito (Comarca Vigo-Este)  
Eduardo Marzoa (Sárdoma - Vigo)  
Elena Fernández (URECA)  
Emilio Borrero (Comarca Coruña - Este)  
Grato E. Amor (O.P. - Vigo)  
Isabel Fernández (Sec. Dir. Comercial)  
José G. Esperón (Centro Informática)  
J. Carlos Giraldo (Valladares - Vigo)  
J. Manuel Fernández (Admón. Personal)  
Juan Díaz (Director de Negocio)  
Juan R. Arenosa (Jubilado)  
Luis Martínez Salgado (Jubilado)  
Manuel R. Ojea (Traviesas - Vigo)  
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 (Barrocás - Ourense)

Alberto Llanderas (Hijo de Socio)  
Alejandro Villar (Coord. Esc. Fútbol URECA)  
Ángel García (San Paio de Navia)  
Antía Fernández (Hija Socio)  
Antonio Calviño (Arbo)  
Cora Fernández (Hija Socio)  
Daniel Lorenzo (AA. AA. Esc. Negocios)  
Dolores Gutiérrez (Esposa Socio)  
Fernando Quesada (Humorista gráfico)  
Iago González (Hijo Socio)  
Isabel Cid (Auditoría)  
Javier Lago (Coord. Esc. Fútbol URECA)  
José A. Rodríguez (Pimos. de Convenio)  
José Docampo (Jubilado)  
José Zarza (Comunicaciones)  
José Luis Álvarez (Jubilado)  
Manuel Gómez (Jubilado)  
Manuel Nieto (SS. Financ. - Vigo)  
Manuel R. Lago (SS. Financ. - Vigo)  
Marina García (Hija Socio)  
Michel Salgado (Jugador Real Madrid)  
Pablo González (Hijo Socia)  
Pedro García (Hijo Socio)  
Rosa Costas (Coord. Camp. Inglés URECA)  
V. Arturo Lago (Tui)

BALNEARIO MONDARIZ  
BIVES TOUR (Agencia de Viajes)  
BROCHETA (Restaurante-Tapería-Cafetería)  
CAIXANOVA  
CANON  
CASER (Seguros y Reaseguros)  
CHICOTE (Pizzeria-Trattoria)  
CLÍNICA BAVIERA  
ESCUELA DE NEGOCIOS CAIXANOVA  
HOTEL LOUXO (La Toja)  
IVÁN MORILLAS (Galería Arte)  
JOYERÍA HERNÁNDEZ  
JULIÁN MARTÍN (Guijuelo)  
MOREIRA Y CIA.  
PESCANOVA (Chapela - Vigo)  
R\_teléfono\_internet\_televisión  
XACOBEO GALICIA

## DISEÑO, MAQUETACIÓN E IMPRENTA

Gráficas Alfer - Tel.: 986 288 105

## EDITA

URECA (Unión Recreativa Empleados Caixanova)

ureca1@teleline.es

## PRESIDENTE

Juan Díaz Arnau

## ADMINISTRACIÓN y PUBLICIDAD

Elena Fernández

Luis López Borines

## DIRECCIÓN

Rúa Manuel Lemos, 124  
36370 Ramallosa-NIGRÁN (PO)  
Tel. y Fax: 986 367 860 / 902 367 860  
e-mail: revistalatexo@mundo-r.com

## PORTADA

"Fuxan os ventos"  
por Pepe Zarza

## 1. EDITORIAL

"¡Recibimos el Latexo de Otoño!"  
por Pili Alves

## 4-19. COLABORACIÓN

"Vestixios"  
por Antía Fernández  
"Dibujos de Cora Fernández"  
"Filver Mood"  
por Emilio González

"Mirando al futuro"  
por Isabel Fernández

"Notas de Sociedad"  
por Manuel Gómez

"Monólogo"  
por Arturo Vilas

"Tuning"  
por Pili Alves

"De Buenos Aires a Madrid"  
por Luis L. Borines

"Jornada lúdica de la Escuela de Negocios"  
por Daniel Lorenzo

"21-23. UNA MIRADA ATRÁS"

"En retrospectiva: Un hito en la historia de la "Caja"  
por Cándido del Río

"25. HUMOR"

"QUESADA"

## 26-31. TROTAMUNDOS

"It's Africa"  
por José Luis Álvarez

## 32. PARAÍOS CERCANOS

"No medio da Caixa, enriba do Miño"  
por Antonio Calviño

Fotos de Vicente Arturo Lago

## 34. URECA EN MOVIMIENTO

"Ruta 5 - Picos de Europa"  
por Tato Barbeito

Fotos de Alberto Canle e Isabel Fernández

## 38. ASOCIACIÓN DE JUBILADOS

por Luis M. Salgado

Fotos de José Docampo

## 41-50. NOTICIAS

"Exposiciones de Acuarelas y Oleos"  
por Elena Fernández

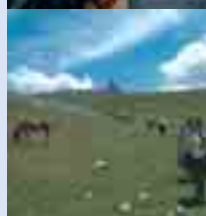
"Estrenamos mobiliario en La Zamorana"  
por Andrés Andrade

"Campus de Inglés"  
por Rosa Costas

"Coral y clases de sevillanas"  
por Cándido del Río

"Concurso de Dibujo"  
"Natación"  
por Elena Fernández y José Carlos Giraldo

"Urecatlón Nigrán"  
"Urecatlón Zamorana"  
por Luis L. Borines



"Campamento de O Corgo"  
por Marina y Pedro García Huerta, Iago y Pablo Glez. Lorez

## 51. REVOLTIJO

"Historia del Sudoku"  
por Eduardo Marzoa

## 53. QUIÉN ES QUIÉN

"Michel Salgado, jugador del Real Madrid, C.F."  
por Eduardo Barbeito y Manuel R. Lago

## 57-67. DEPORTES

"Ganadores Tenis"  
por José Antonio Rguez. Fdez.

"Torneo Social Padel-Tenis"  
por José A. Rguez. Fdez. y José C. Giraldo

Fotos: Elena Fernández

"Social de Fútbol 2006"

"XV Torneo Interzonas Ureca-Caixa Nova"  
por José Manuel Fernández

"XI Campus de Fútbol 2006"  
por Alex Villar

"XIII Torneo Ciudad de Vigo del Deporte Laboral"  
por José Carlos Giraldo

"Golf"  
por Emilio Borrero

## 64. HUMOR

"Chisterías"  
por Luis L. Borines

## 69. TIEMPOS MUERTOS

por Eduardo Marzoa

## 70. AL DÍA

"Inolvidable Borges, 20 años sin el genio"  
por José G. Esperón

## 72. ODISEA INFORMÁTICA

"Planificando viajes por carretera con Internet"  
por Moncho Santos

## 76. NATURECA

"La huerta doméstica X"  
por Miguel Soto

## 78. EL GUSTO ES NUESTRO

"Potajes"  
por Mariluz Pérez

Fotos de Lola Gutiérrez y Mabel Cid

## 79-82. SALUD

"El milagro de las dietas"  
por Miguel Soto

"El Dr. Bach y sus flores"  
por Chary Seguin

## 83-84. SOCIEDAD

"Promoción 1.9.72"  
por Lujs L. Borines

Foto: Ángel García

"Cumple Antero"  
por Pili Alves

"QUÉ, CUÁNDO, DÓNDE, CÓMO"  
por Elena Fernández





# vestixios

Por Antía Fernández Dacosta

Primeiro premio de narrativa do certame literario "Letras Galegas 2006 - Santa Irene"

Dibujo: Cora Fernández Dacosta

O cuarto atopábase en penumbra, cun xogo de luces que me facía recordar os antigos cadros paisaxísticos que antano vira con certo temor e indubidable interese na vella casa da aldea. Recollían un ambiente máxico, verde, misterioso, magnético e engaiolante que me facía estar durante horas diante deles coa mente en branco e deixando que a súa brétema me apertase ás veces forte e ás veces suavemente, como se se tratase da marea que vai e ven.

As plantas eran abundantes, dándolle aspecto de selva frondosa e aportando o verdor necesario para abstraernos e pensar que eramos dous aventureiros na soidade da expedición, con medios primitivos que nos facían máis humanos afastándonos da voráxine autómatas que recobre a sociedade actual.

Agora estaba alí, no interior do cadro mesmo, e é que iso de ir vivir con ela cambiara por completo o meu día a día, comezando por todo o que nos rodeaba, a decoración, a distribución da casa que reflectía claramente e amosaba o deuse romántico e o gusto polo escuro e misterioso que a caracterizaba e fixera que me namorara dela.

Ese día, ao chegar á casa, ela non estaba pero no seu lugar deixara unha notiña que dicía así:

*Como faragullas dun tempo pasado  
o teu deber tes que descubrir  
como única axuda o teu enxeño  
non se trata de adiviñar o porvir*

Así que o xogo comezara e eu non podía facer outra cousa máis que aceptalo de boa gana e interpretalo coma un reto que non podería rexeitar, debería ser rápido e conciso, actuar con movementos áxiles e intelixentes, e así asolagado pola emoción e ilusión polo descoñecido comecei a miña actividade deductiva de pescuda cun afán minimalista e de concienzudo observador, metínome tanto no papel que ata me sentín un estraño na miña propia casa, pero non importaba, naqueles momentos a miña imaxinación xa comezara a mergullarse...

Calquera cousa era sospeitosa de levar unha mensaxe, só tiña que anañizar, rexeitar o vago e normal e quedarme co senlleiro, cousa que non me resultou de todo complicado xa que acostumado como estaba sabía ler nesa peculiar linguaxe.

Facendo un resumo e barallando todo o que obtivera ata daquel tiña moito ao meu favor, só me faltaba a chispa que acendese o circuío intercomunicando cada unha das claves



que polo momento eran individuais pero que xa pasarían a formar un conxunto ben ordenado, como se estivese a reconstruír a partir dos diferentes pétalos dunha margarida en plena primavera.

Contaba cun vaso baleiro, un libro aberto polo poema “Adiós ríos, adiós fontes” e un recorte do xornal que predicía abundantes chuvias; pouca ou moita información, segundo como se vexa, pero para min máis claro, auga: como nas mellores cantigas a miña namorada agardábame na fonte.

Pequenos retrincos que exemplifican moi ben a nosa vida de conto, ás veces de novela detectivesca, ás veces de relato romántico, ás veces de poema existencial... En fin, a nosa vida era pura literatura, e todo grazas a ela e a súa perenne reivindicación da imaxinación e do pracer de xogar.



distinto o  
diferente?

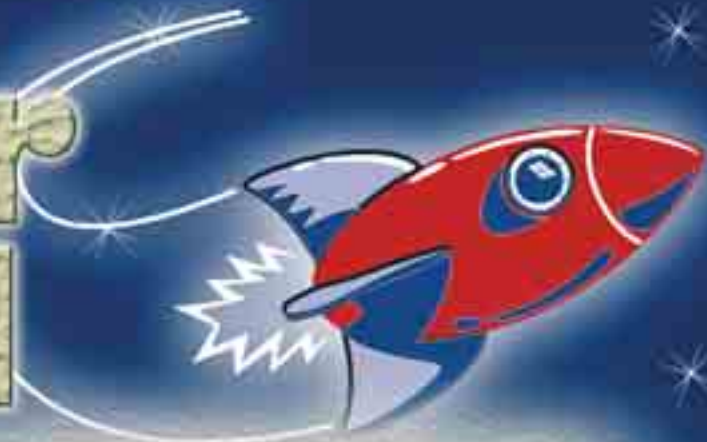


TENDENZIA  
DI BAGNO

hispanidad, 83 vigo • tel: 986 485 542



# Filver Mood



**Concurso Juvenil de Relatos**  
**Emilio González Quintas**  
**(13 años)**

**Filver Mood era un niño normal, que como todos los niños de su edad iba a la escuela futurista, que aplicaba unos modernos métodos multimedia de aprendizaje; casi todos amenos y divertidos.**

Todos los profesores decían que era muy inteligente, ya que sacaba unas estupendas notas sin apenas esforzarse para ello, tenía dos amigos a los que apreciaba mucho: Alrood Jeicq y Amanda Rookester. En la escuela había solo una persona que competía con él en inteligencia, su malvado primo, Fayron Mood; al que todos odiaban y respetaban a la vez, éste sólo tenía dos secuaces por decirlo así, que eran Breigost Groud y Grandest Creig, que le obedecían sin rechistar e iban con él a todas partes como perritos falderos.

Filver Mood creció, dejó el colegio y entró en la universidad de Berlín, donde destacó enormemente junto con sus dos amigos Amanda y Alrood; cuando acabó la universidad se casó con Amanda, a la que quería desde el colegio, su luna de miel fue un viaje por todo el Sistema Solar; después de su luna de miel Amanda, Filver y Alrood formaron el AFA, una empresa de ingeniería aeronáutica que pronto se convirtió en la más potente del mundo; gracias a Filver Mood la empresa creció más y más por su descubrimiento de la velocidad luz en pequeñas naves monoplaza, después de eso su primo empezó a odiarlo más y más ya que cada vez sus descubrimientos en ese campo quedaban más tapados por los de Filver Mood, dejándolo a él siempre en segundo plano, hasta que un día le dio por robar un proyecto secreto de Filver Mood, que, por primera vez, podía superar la velocidad luz en cinco puntos y al escapar lo utilizó para bombardear su casa; pero Filver tuvo la suerte de estar de vacaciones en Saturno mientras todo esto ocurría.

Al volver a casa lo organizó todo para hablar con el consejo universal, que estaba en Plutón, en el borde de nuestra galaxia, y ocupaba todo el planeta.

En cuanto llegó allí comenzó a explicar las diferentes razones que lo habían llevado a pedir una audiencia; cosa que le llevó bastante tiempo, ya que tuvo que pedir también un permiso para perseguir a su primo Fayron Mood, que fue lo más difícil.

A partir de ahí todo fueron victorias, por llamarlas así para Filver Mood, ya que consiguió acabar su mejor proyecto, la teletransportación. En cuanto acabó de construirlo se fue en persecución de su despiadado primo Fayron Mood con una tripulación formada por las personas mejor preparadas de su asociación que eran las siguientes: Amanda Rookester, Alrood Jeicq y Filver Mood por su probada inteligencia y amistad, que puede ayudar a resolver muchas situaciones, después para casos de extrema tecnicidad también fue Miney Grass, el ingeniero jefe de la empresa de Filver Mood y gran amigo suyo y sus dos mejores ayudantes Alfred Goodfrey y Guillermo Heat.

El primer día al acabar la construcción del complejo aparato (9 días después del robo del anterior) salieron todos en persecución de Fayron en su fantástica nave hacia el último punto en que el dispositivo de localización que llevaba dio señal, hasta allí todo fue fácil gracias a la teletransportación, que contribuyó mucho a la rapidez con que llegaron a ese punto, donde estaba girando un pequeño asteroide en el que Fayron había clavado firmemente una bandera con sus iniciales, que, casualmente, eran las mismas que las de su primo Filver, cosa que en el colegio les dio bastantes problemas, ya que en los locos actos de vandalismo que Fayron dejaba por las paredes del colegio aparecían las iniciales de Filver, al que su primo siempre trataba de culpar para estropear su limpiísimo expediente, tentativas que por supuesto le salieron mal. Pero continuemos con la historia, al ver aquello Filver Mood ordenó dejar que los motores de teletransportación se cargaran mientras seguían a velocidad normal, que es de aproximadamente 450 Km./h, que para ellos era una velocidad considerablemente lenta.



Después de esto siguieron unos días así hasta que vieron que a Fayron acercarse a la nave en una pequeña nave monoplace con una bandera blanca.

En cuanto entró Fayron a la nave Guillermo Heat y Alfred Goodfrey lo agarraron lo llevaron ante Filver Mood, Amanda Rookester, Alrood Jeicq y Miney Grass, que lo esperaban serios para ver que tenía que decirles aquel loco ladrón impertinente, aunque eso era algo que ya suponían, aquí os escribo una copia de lo que dijeron:

- Fayron, ¿qué pretendes esta vez?, hemos frustrado todos tus anteriores intentos de asesinarme o robarme y también frustraremos éste -dijo con decisión Filver-

- No creáis que os va a ser tan fácil, tengo diferentes trampas por todo este sistema hasta ahora inactivas, pero ahora las voy a activar todas, os doy 24h para desaparecer de 50km a la redonda, después de este tiempo activaré todas las trampas y moriréis rápidamente, ya que son infalibles y están cuidadosamente diseñadas para que no permitan ninguna escapatoria a los que caigan en sus garras, por decirlo de algún modo.

- Aún así nos quedaremos, pero dime, ¿tú crees que tus "infalibles" máquinas van a poder con mi infalible nave con teletransportación e invisibilidad?

- ¿¡Qué?! ¿Cómo la has podido desarrollar en tan poco tiempo? Es imposible, mejoraré mis máquinas, la guerra ha comenzado.

Desde aquel día Filver tuvo muchos altercados con las diferentes máquinas mortíferas de su primo, pero gracias a la teletransportación, que en la mayoría de las ocasiones le fue más útil que la invisibilidad, logró escapar de ellas sin ningún tipo de problema ya que cada vez que escapaba de uno de sus ataques aparecía detrás tan rápido que le disparaba sin que a la máquina le diera tiempo a girarse, ni siquiera para disparar con el cañón trasero, que muchas tenían incluido desde que Fayron vio lo efectiva que era la teletransportación de su primo; estuvieron así nueve días hasta que...

- ¡¡Mi capitán, lo hemos encontrado!!, ¡Ahí está su refugio!-dijo con gran alegría Amanda Rookester por el megáfono-

Filver Mood fue corriendo hacia el puente de mando y cuando vio el tenebroso espectáculo que se abría delante de su nave, era un tecnológico fuerte que sólo tenía una alta torre, rodeada de oscuros robots que merodeaban alrededor; aparte de eso debajo de la torre parecía haber una especie de gigantesco garaje en el que debía tener todas sus naves, incluida la suya. Cuando Filver Mood estaba en el punto culminante de

su asombro vio que todos los robots estaban tomando posiciones para atacarlos.

- ¡Cargad el teletransporte y los cañones, nos van a atacar!

Nervioso Filver se puso en su puesto del puente de mando desde el que lo controlaba todo, y con la adrenalina a tope se dirigió hacia el garaje a recuperar su nave y a atacar desde abajo la base de operaciones de su primo.

- ¡Voy a ponerme detrás de ellos ponedlos en las consolas de tiro de los cañones, quiero que caigan seis de cada vez!

Después de decir eso se teletransportó detrás de ellos y destruyó seis, y en cuanto los otros seis se dieron la vuelta repitió la operación quedando justo delante de la torre de frente, cuando de repente vio un rayo que iba hacia ellos, ajustó rápidamente las coordenadas y se puso debajo del garaje poco después estaba dentro de él entonces mandó bajar a Miney Grass, que en unos segundos estaba despegando y escapando con la nave entonces Filver desembarcó, pero al ver que le disparaban saltó de nuevo dentro de la nave y activó el escudo, que al hacer rebotar el rayo destruyó todo, mientras Filver Mood subía veía que iba reventando todo rápidamente hacia él; cual sería su sorpresa al ver que no tenía suficiente energía como para teletransportarse, ya que el escudo la había agotado después de repeler un láser de tan alta magnitud, entonces Filver Mood despegó con toda la velocidad de los motores, aún con el riesgo de quemarlos, y salió mientras todo reventaba pero al ver que su primo no se podía salvar se le ablandó el corazón y lo recogió cuando salía despedido medio muerto por una de las ventanas de su fortaleza, ahora destruida.

Cuando volvieron a Plutón descubrieron que estaba loco y que le reventaba tanto que su primo le ganara en todo que le daban ganas de asesinarlo continuamente, después de esto se lo llevaron a un manicomio, le entregaron una medalla a Filver Mood por haber liberado al universo de un loco de ese calibre y todo volvió a la normalidad, exceptuando los continuos intentos de asesinato a Filver Mood que no volvieron a producirse; él siguió inventando y teniendo aventuras, que contaré en otra ocasión.





# Mirando al futuro



Por Isabel Fernández García



- ¿Ya merendamos, guapa?  
 - Sí, Perfecta, ya hace rato.  
 - ¡Ah!, pues no me acuerdo... ¿Y falta mucho para la cena?  
 - No, faltan sólo 20 minutos.  
 - ¡Pues qué bien! ... Hoy no nos dieron la merienda ¿verdad?

Una pausa. Le sigue un casi monólogo.

- ¿Esta señora es tu madre?... Pues por muchos años.  
 - ¿Dónde vives guapa? ¿Vives en Vigo? ¿En qué parte?... Yo vivía en la calle Romil, frente a la fuente de la Falperra. Allí tenía mi taller de costura con su probador... Yo era una modista muy buena ¿sabes? ... ¿Donde estarán mis tijeras y mis pobres máquinas? Tenía dos, una Singer y una Alfa...  
 - ¡Qué día más largo hoy!. ¡Y qué noche más oscura! ¿Ya merendamos?...

Así, una y otra vez, Perfecta repite lo mismo hasta que algo la distrae y se queda callada, meditando...

Sentada a su lado, Maruja le coge la mano y le dice:

- Bueno, ya es hora de marcharse... Hay que ver, pasamos toda la tarde aquí... Ya hay que ir yendo para casa...  
 - Tienes razón, ya se hizo de noche. ¿No duermes hoy aquí?... Pues vete con cuidado, a ver donde te metes.

Maruja sigue sentada, esperando la hora de la cena.

Es la misma conversación desde hace unos diez meses,

durante los cuales me he hecho visitante asidua de la residencia geriátrica donde ahora vive mi madre, tocada por el azote de la demencia senil o alzheimer que, cada vez más, afecta a nuestra sociedad.

Perfecta es una mujercita de 98 años, pequeña, menuda, con un casquete de pelo completamente blanco y rebelde que la asemeja a un duendecillo del bosque de los Pitufos y unas grandes gafas cubriendo unos ojillos que, más que ver, intuyen al interlocutor. Es capaz de recordar la letra completa de las canciones y boleros de su época y recitarlas, ya que no cantarlas pues se ha olvidado del ritmo, así como las carreras que estudiaron sus hijos, ... Sin embargo, a los cinco minutos de salir del comedor, no recuerda si ha comido.

Su compañera de habitación, Herminda, es físicamente opuesta: alta, fuerte, con el pelo liso sujeto con unas peinetas que, constantemente, se recoloca, bastante largo y blanco cuando la conocí (ahora lo lleva más corto y "pintado" de castaño para contentar a sus sobrinos); un gesto ceñudo y casi huraño (quizá por la sordera que la aísla de los demás) esconde un corazón tierno y bondadoso. Siempre está pendiente de su pequeña compañera, a quien administra los caramelos que la hija de ésta le trae de vez en cuando, para que no se los coma todos de una sola vez y, desde el principio, se erigió como protectora de mi madre, con quien comparte mesa en el comedor, así que cada día me comenta si ha comido bien o no. Quizás por este motivo, por la nobleza de su carácter y por la soledad que oculta con gran dignidad, siento un cariño especial por ella.

Herminda nació en un pueblecito de Orense y, ya casada, pasó varios años como emigrante en Brasil donde murieron su madre y su esposo, para su pena, ya que no tiene el consuelo de ir a ponerle unas flores en la fiesta de difuntos. Tuvo tres hijos, el primero de ellos, todavía muy





pequeño sufrió una enfermedad y nunca aprendió a hablar ni andar, muriéndose a los 15 años; los otros dos nacieron muertos, al parecer, por un problema de incompatibilidad sanguínea con su esposo. Ahora tiene 88 años y lleva 6 viviendo en la residencia que, según dice, es la mejor de Galicia. Llegó aquí por propia convicción, ya que, cansada de vivir sola y temiendo tener que depender cada vez más de familiares y vecinos, decidió buscarse una “casa” para mayores donde la cuidaran cuando ya ella no pudiese hacerlo. Es consciente de que cada año que pasa sus facultades van mermando y teme que llegue el momento en que su cabeza la impida “administrarse” por sí misma.

- Aquella mujer, hace unos meses comía ella sola, ahora ya no sabe llevarse la comida a la boca y tienen que dársela -me cuenta- Yo, el año pasado, daba dos vueltas alrededor del jardín y no me cansaba, ahora ya sólo puedo dar una y con trabajo.

No obstante, estos razonamientos tan claros y sensatos pierden un poco de lucidez cuando veo que Herminda saluda hacia la televisión, en la que están pasando un programa de cocina de un conocido restaurador, a la vez que me susurra: “Hay que atender a este señor que se molesta tanto en explicar todo, no vaya a ser que se enfade si no le hacemos caso” o cuando se acerca a aplaudirle y echarle besos a una niña que canta y baila en el escenario televisivo. Le encanta escuchar las noticias o leer el periódico para estar al tanto de lo que pasa en el mundo, pero siempre se queda con lo peor: las guerras, los muertos en accidente, los malos tratos... “Hay que ver como está el mundo. Doy gracias a Dios de no tener hijos”.

Los primeros meses desde el ingreso de mi madre se me hicieron muy duros, dividida entre la pena y el remordimiento por haberla alejado de su casa, de sus cosas, de su ambiente familiar... ; deprimida por el panorama que veía a su alrededor (personas en estado vegetativo o con distintos grados de deterioro físico o mental) regresaba a casa angustiada, a la vez que sentía una necesidad casi enfermiza de volver de inmediato. Pero, no sé si por el instinto de supervivencia que nos hace adaptarnos, o porque con el tiempo vas conociendo retazos de la vida de los internos y de las cuidadoras, sus pequeñas manías, sus tics..., lo cierto es que te acabas acostumbrando y, aunque parezca mentira, disfrutando de nuevas vivencias con esa otra familia.

Es como un jardín de infancia en el que se celebran cumpleaños (sólo que aquí en la mayoría de los casos son centenarios) con globos y tartas con velas... muchas velas... En la Navidad reciben la visita de un Papá Noel,

camuflado tras unas oscuras gafas de sol, con su blanca barba y cargado con un saco con regalos. Durante las fiestas de Carnaval, las cuidadoras se transforman en pintorescos piratas, con sus pañuelos negros en los que luce una calavera amarilla y un loro de fieltro al hombro... Es admirable la dedicación, el cariño y buen humor que derrochan estas personas.

Aquí se vive la vida en otra dimensión, bajo un prisma en el que la rutina, la estabilidad, el afecto y el contacto humano cobran vital importancia. Es una escuela en la que aprendes a disfrutar del presente y a prepararte para afrontar el futuro.

De vez en cuando, dejas de ver a uno de los residentes y... ya sabes lo que eso significa.

Sentada junto a mi madre, ante la incomparable puesta de sol que se contempla desde los jardines, trato de entender su conversación inconexa y sin sentido mientras la observo, tan mejorada de carácter (en los últimos tiempos en casa se había vuelto irascible y agresiva), tan bien cuidada, tan guapa con su chal rosado y su collar de perlas... con su mirada de niña perdida que, de pronto, se transforma en alegría ante la broma cariñosa de una de las cuidadoras o de algún familiar asiduo... Entonces, siento que he tomado la decisión acertada; mi corazón se llena de ternura y, sin poder evitarlo,

***¡me la como a besos!***





## 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

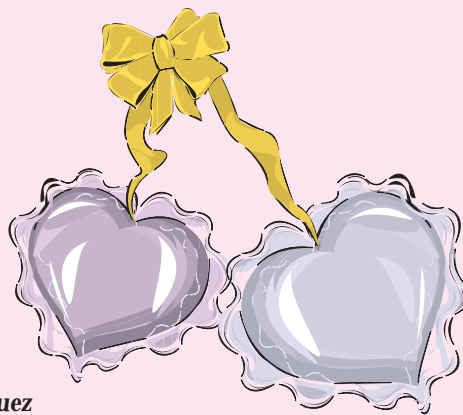


XACOBEO 2004  
Galicia



# Notas de Sociedad

Por Manuel Gómez Rodríguez



Vivimos una etapa en la que los medios de comunicación -escritos y audiovisuales- nos bombardean con constantes descargas de “chismes sociales”, orlados de mal gusto y un desaforado contenido erótico -pornográfico que incluye pesos y medidas anatómicas, capacidades erógenas, cuantificaciones y un largo etc. que catapultan a la fama a personajillos que, de otro modo, no los conocerían ni los vecinos de su calle.

Como contrapunto a este desmadre, quiero glosar hoy el inconcebible contenido de una crónica social publicada en los años ochenta, cuando aún estaba de moda dar pública noticia de acontecimientos familiares -especialmente bodas- con un empalagoso y remilgado aderezo de florituras, piropos y parabienes.

El caso que me ocupa -inadmisible crónica de una boda- es ciertamente digno de figurar en los registros de records; especialmente por hacer referencia a insignes personajes de la sociedad española que, por supuesto, voy a ocultar bajo el antifaz de nombres imaginarios.

Antes de continuar, quiero asegurar a mis respetados lectores que, por increíble que pueda parecer, todos los párrafos entrecuillados responden literalmente al contenido de la crónica que origina esta glosa.

Comienza la jocosa crónica con un “ring”, llamada telefónica que por dos veces se contesta en inglés (¿?). El autor de la llamada pregunta por “¿La señorita Pepi, embajadora en Madrid de las autoridades de su tierra, periodista ilustre y presidenta de varios clubs vernáculos?”. Tras un escaqueo dialéctico hispano-inglés, aparece la madre de la ilustre novia que, a juzgar por lo que dice, es aún más ilustre; tanto “per se”, como por las actividades de sus empresas.

A continuación se fracciona el relato en varios apartados de jugoso título, para dar mayor relieve a cada uno de los items. Por el primero de ellos (“Sucedio ayer”) sabemos que los novios “se plantaron firmes ante el frontispicio del templo”, entrando acompañados de una pléyade de nobles, políticos, empresarios, periodistas... Por supuesto, no podía dejar de leerse un telegrama del Vaticano. Pero no quedó ahí la cosa, sino que seguidamente se desgrana otra exhaustiva lista de no menos sobresalientes próceres que “no pudieron asistir por hallarse en campaña electoral”. Malas pasadas que nos gasta la democracia. Además y desgraciadamente, entre los ausentes no figuraban Su Santidad, los Presidentes de USA y España (¡Qué ocasión para que se encontraran tan huidizos mandatarios!), ni la última promoción de Premios Nobel; omisión achacable, posiblemente, a un error del linotipista. ¡Una pena!

El siguiente apartado puede producir sobresaltos, pues se titula -nada menos- “El novio casi falla”.

Irremediamente me hace rememorar la noche de bodas de María Antonieta y el infeliz Capeto y, aunque me tranquilizo sabiendo que ya no se utiliza la guillotina, pienso que si la acción se desarrollase en nuestros días -¡viva la viagra!-, la tranquilidad sería completa.

Pronto se nos aclara el motivo del fallo: Sucedio que el novio “con más inseguridad de la prevista logró introducir el anillo en el dedo de Pepi”. Me atrevo a imaginar que tal inseguridad se originó en el cambio de roles tradicionalmente asignados al macho y a la hembra. Ella debiera sostener el anillo en una mano para que él pudiera introducirle el dedo de la otra.

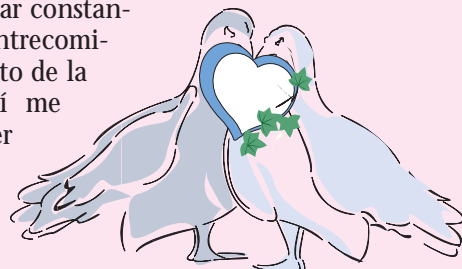
La novia, a pesar de que horas antes confesaba que “mejor no adelantar acontecimientos, por si acaso digo no ante el altar”, permaneció durante el incidente “mucho más entera y decidida” y pronunció un SÍ que “sonó con altivez en medio de un repique celestial de campanas” en el trascendental instante en que “ese andaluz, moro de la morería no arrancaba un pedazo de cielo galaico y estrellado en el epicentro de la Corte”. Es comprensible esa entereza de la novia cuando falla el novio; porque pese a tal contratiempo, le califica de “muy moro y muy macho, que sabe dominar a la mujer”.

Todo parece indicar que, efectivamente, domina a la mujer; porque ella “esplendorosa y bella como una Scarlata O’Hara rediviva y decididamente casada” llevaba muchos años “eternizando la decisión” que ahora tomó sin romper la tradición, porque Pepi fue a la ceremonia “con un vestido de novia”. Como debe ser: ni de bombero, ni de buzo o cualquier otra frivolidad.

El cronista en un alarde de osadía -comparable al de la propia crónica- recaba de la madre de Pepi, su opinión sobre el flamante yerno. La ilustre dama, sin andarse con rodeos, “se encoge de hombros y resignada asiente: pues sí que lo fue a buscar lejos”. Galaica respuesta que nos deja dubitativos en la encrucijada de los caminos de lo bueno y lo malo.

Por su parte Pepi, recién desposada, pero fiel a los principios de su madre, añade: “no es el prototipo de hombre con el que siempre había soñado. Imaginaba a un príncipe azul, alto, guapísimo y apuesto. Renato no es Robert Redford; pero estoy muy enamorada”. Y termina pidiendo perdón por no haber elegido a uno de los “miles de paisanos que le han hecho la corte rendidos a sus pies”.

Tras volver a dejar constancia de que todos los entrecuillados responden al texto de la crónica glosada, a mí me queda la duda de saber cuál fue la verdadera intención de su autor.





# monólogo

Por Arturo Vilas Comesaña

Amanece un día soleado, hablas con la parienta y decide que queremos ir de playa. Ella coge las toallas, el bronceador y tu te encargas de la tecnología punta, es decir la sombrilla. Como no te vas a pasar todo el tiempo de "voyeur", reúnes a los chavales para ver que divertimentos quieren llevar. Por supuesto el flotador de patito ya esta sentado al volante del coche antes de que tu entres. Después de un difícil acuerdo se toma la habitual decisión, con el resultado de que el maletero del coche adquiere el aspecto de la planta de oportunidades del Corte Inglés.

Incluso cometiendo una imprudencia, dejas en casa ese espléndido maletín de herramientas que siempre te acompaña y que tantas veces te ha sacado de apuros en difíciles situaciones. El único inconveniente es que compruebas que aún tiene el precinto del comercio. Pero siempre puede haber una primera vez. Qué orgulloso te quedas cuando repentinamente el coche se para y tú lo amenazas con el destornillador en la mano, tal cual un ritual tribal, esperando que la próxima vez que acciones el contacto, arranque. Al final siempre es más efectivo el 902. Para solucionar los problemas difíciles no hay nada como los novecientos.

Pero volvamos a la cuestión que nos atañe, el maravilloso día de playa, o quizás debiera decir el descubrimiento de un sexto continente, ya que por la carga llevada parece que este día va a durar siete semanas. Una vez que consigues estirar el coche por los cuatro costados te das cuenta de que no es suficiente, los motivos son obvios. A tu espalda le nace una compañera inseparable, la nevera de playa que, como siempre, va situada de forma casual detrás de tu asiento. Como ya era hora de que las fabricaran con los contornos redondeados, la mejora es sustancial, así sólo produce dolor, los modelos anteriores dejaban marca. Y que os suponéis que hay encima de la tapa de la nevera, pues claro no podían faltar los pies de uno de los chavales y estos al contrario que en el caso anterior, a medida que pasa el tiempo no mejora el diseño, puesto que crecen, con lo cual el problema se agrava. Pero el acoso no acaba ahí, el flotador de patito (el ocupa) te ataca por la espalda. Giras la cabeza y ahí está amenazante preparado para increparte.

Superados los primeros avatares, ya te acercas a la playa, -por fin- ¡ya era hora!. Pero ahí no acaban tus males, surge un nuevo inconveniente, buscar sitio para aparcar. Un tiempo antes de llegar vas pensando: hoy tengo un buen presentimiento y haciendo un ejercicio de auto-motivación, empiezas a imaginar ese hueco situado justo delante de la bajada a la playa, bajo la única sombra existente. Cuando dejas de "alucinar", te das cuenta de que más vale que estaciones en doble fila, bajes los bártulos de la expedición y a los expedicionarios. Puesto que en caso contrario vas a necesitar contratar porteadores.

Por fin solo. Te despidas diciendo, nada en cinco minutos estoy aquí. Pero sabes que es mentira, ni tú mismo te lo crees. Arrancas y empiezas con ese otro ritual que es vista a la derecha y a contar coches, a medida que cuentas más y más, tu cabreo va subiendo de grado. Más aún cuando te das cuenta, que los diez coches que van delante, tienen tu misma intención con lo cual ya puedes tomar un "valium-5000". Cuando te das cuenta has cambiado de playa. Como que playa, mejor sería decir playas. Al final siempre encuentras un sitio, que tiene ese nombre tan común que utilizas cuando te preguntan: "dónde aparcaste?". "A tomar por cu.....".

Para volver a la playa del desembarco te planteas si sería más práctico llamar un taxi. Te armas de valor y empiezas a caminar, lo que más te revienta no es ese calor que te fulmina, el sudor que comienza a recorrer tu cuerpo, sino que ves espacios vacíos donde tú podrías haber aparcado, cada uno te sienta como una puñalada traperera que recibes de algún desconocido, por llamarlo de alguna forma.

Cuando llegas a la playa, llevas la primera sorpresa, todo organizado, los niños bañándose y tu mujer, espléndidamente acostada tomando el sol. Hay que joder..., la tecnología ya está funcionando, quiero decir la sombrilla ya está abierta y perfectamente clavada. Es el primer síntoma de que empiezas a dejar de ser imprescindible. Todo está perfecto, pero detectas un fallo logístico, a tu alrededor compruebas que la media de edad supera los sesenta. Oteas el horizonte y encuentras ese sitio que reúne todas las condiciones y haces un comentario al aire, no sería mejor ese otro sitio. Tu mujer se incorpora, observa y sentencia: sí cariño, pero cuando llegamos aún no estaba la chica del tanga. Tú con cara de "me han pillado", contestas: qué mal pensada, si el motivo es que tiene un poquito de sombra. Como contestación recibes una simple mueca que quiere decir "no seas imbécil".

Abres el bolsón y coges la última toalla, que casualidad es la más pequeña, la extiendes cuidadosamente estirando los extremos, pero no sirve de nada, a la primera





vuelta percibes la agradable sensación de la arena pegándose a tu cuerpo. Como, no haber cogido la toalla de bide. Te incorporas y en tu cabeza surgen innumerables preguntas. ¿cómo es posible aguantar tanto tiempo tumbado sin hacer nada?, ¿qué estarán pensando?, ¿cómo no se aburren?. Al final resuelves que están dormidos, pero eso no es del todo cierto, la mitad están escuchando como si fuesen espías profesionales las conversaciones de los vecinos.

Buscando compañía, le preguntas a tu mujer. Cariño, ¿damos un paseíto?, ¿nos refrescamos un poco?. Como única respuesta, escuchas una respiración profunda entremezclada con un zumbido, a lo cual mordazmente aseveras: yo también te quiero. Sorprendentemente escuchas: eres un capullo. Pero, ¿no estaba dormida? ¿estaría fingiendo?. Nunca sabrás la respuesta a estas trascendentales preguntas. Tras semejante planchazo, te resignas y decides echar una cabezadita.

La "modorra" se apodera de ti y empiezas a disfrutar de las excelencias de un dulce sueño. Qué iluso, pero si es la hora de los que llegan tarde a la playa y no hay mejor forma de hacerse notar que a todo volumen, gritar: "Kevin Xoán... mejor aquí!". Eso no es lo peor, Kevin Xoán no viene solo, lo acompañan Camela, Los Chichos y el "chunda chunda". Lo único positivo de este hecho es que todos los zombis se levantan y la playa empieza ser playa.

Es el momento del baño o quizás debería decir de la sesión de masoquismo. Metes los pies y te preguntas: ¿Por qué estará siempre tan fría?. Comienzas a caminar hacia delante como el que se dirige al patíbulo, a cada paso te

estiras un poco más y cuando el agua ya supera la altura de las rodillas, te pones de puntillas y levantas los brazos, tal cual Nacho Duato. Cuando el agua llega a las partes sensibles, hablas solo, haces aspavientos y vuelves tu mirada hacia la orilla, pensando si no sería mejor quedar como un cobarde y salir corriendo. Una vez superada esta fase, no se ha acabado el sufrimiento. El agua te llega al pecho al límite de los sobaquillos, los brazos alzados como si quisieras coger el sol y sueltas la gilipollada de turno: "a la una, a las dos y a las tres".

Después de una experiencia tan brutal todo cambia, sales del agua metiendo barriga con una energía adicional, que te ayuda a superar el resto de avatares que el día te tiene guardados. De vuelta a casa hasta eres capaz de reírte de tus propias desgracias y consensuar con la familia lo gratificante que ha sido este maravilloso día de playa, hasta tal punto que con la mayor irresponsabilidad alguien comenta: mañana repetimos. En estos momentos, aflora en ti una morriña natural y legítima por lo que supone de tu salvación: ¡La liga de fútbol.!



# HERNÁNDEZ - ESMALTES -



PRINCIPE 15  
TELNO 43-12-79  
• VIÇO •





Por Pili Alves

En fechas pasadas, y a lo largo de 3 días, se celebró en Vigo el Salón del Tuning, un evento que a priori no iba conmigo, que no soporto ver polvo en mi casa pero que no me importa en absoluto ver migas, arenas y palitos de chupa-chups en mi coche. Pero ¡en fin! A Cotogrande nos dirigimos, a descubrir un mundo que nos habían dicho que era curioso, divertido y fascinante.

Nuestra llegada coincidió con una demostración en un recinto anexo de unos coches que hacían un ruido infernal, cuyos conductores los manejaban con destreza derrapando, haciendo giros imposibles, todo ello jaleado con el rugido de espectadores entusiastas que montaban un follón ensordecedor.

Entramos en el Salón un poco acelerados por lo que acabábamos de contemplar, y nos sorprende una explosión de música a todo volumen, explosión de colores, explosión de gente joven por todas partes... (a mí no dejaba de parecerme una "explosión" en toda regla). La primera azafata que vimos en un puesto enseñaba el 95% de su cuerpo sin tapujos, pisando fuerte, sin perder la sonrisa, al poco aparece un grupillo de rubias vestidas -escasamente- de negro con enormes taconazos, repartiendo folletos que todos cogían ávidamente (creo que eran de amortiguadores, ¡qué más da!).

En ese maremagnum de estímulos de toda clase, empezamos a ver coches maqueados de manera espectacular. Con independencia del gusto del autor y del nuestro propio, reconozco que el trabajo de diseño y preparación de los coches es impresionante, mi cámara de fotos que comenzó a trabajar tímidamente acabó presa de una actividad febril, todo era



digno de ser fotografiado, todo resultaba tan curioso que uno se contagiaba del entusiasmo reinante.

En medio de los coches, puestos de tatuajes, exposición de llantas de diseño, de tubos de escape de todas las formas -y ninguna convencional-, pechos







exhuberantes, minishorts exiguos, música ensordecedora porque cada coche tiene la suya propia, y el resultado es como en las ferias, que Chayanne se pelea por sonar más alto que King África o que Camela,...¡Uuuufff!

Jóvenes con una sonrisa de oreja a oreja que contemplan pasmados todo cuanto el salón nos ofrece, de repente en lo alto de unos andamios una música a tope y cuatro bailarinas que dicho sea de paso están rebuenas, y un individuo disfrazado de algo parecido a un insecto-robot-drag queen-sideral que se contonea al ritmo de la música, mogollón sonriente que mira sonriente a las sonrientes y desinhibidas bailarinas (al robot no lo mira nadie)... yo también miro todo y no puedo dejar de sonreír, la experiencia es divertida, creo que en ese momento yo también sería capaz de subirme al andamio a bailar y a gritar ¡viva el tuning! Pero eso sí, un poco más tapada.



Nos da un poco de pena abandonar el Salón, pensamos si volver a recorrerlo pero finalmente nos marchamos, eso sí, en cuanto llegamos a casa pasamos las fotos al ordenador y volvimos a recordar lo divertido de la experiencia.

Tengo un coche de color gris, y vive Dios que me gusta horros. Tiene la tapicería gris, es discreto y no tiene ni un solo extra. Pero lo que sí os digo es que esta experiencia colectiva de entusiasmo, música, juventud y color ¡mereció la pena!







De

Buenos  
Aires

a

Madrid

## *muchas similitudes*

Por Luis López Borines

***“Las comparaciones son odiosas”, dice un refrán, síntesis casi perfecta –al menos para mí– del saber popular. Imagino que la razón de ese odio habría que buscarla, en que alguno de los términos y en determinadas ocasiones suele no salir bien parado o pierde de alguna manera frente al otro su singularidad, fuera de toda competencia. Comparar, es unir dos cosas que no existen unidas, una abstracción mental que resta mucho más de lo que suma.***

Alguno de ustedes se preguntará ¿pero qué tiene que ver Buenos Aires y Madrid, salvo que ambas son grandes capitales? ¿a qué viene ahora esta extraña reflexión acerca de las comparaciones?; amigos lectores, no se hagan problema que ahora les cuento. Resulta que hará como un par de meses, más o menos, cuando una mañana en la oficina nuestra compañera Nieves contaba, a Guillermo y a mí, lo contenta que estaba y lo bien que lo había pasado en su último viaje a París.

Nievas (así la llamamos algunos porque bajo ese halo de avezada auditora informática hay una maravillosa compañera, de la que nos sentimos

–reorgullosos– todos los que convivimos con ella) relataba que le había gustado mucho la ciudad de “l’amour”: sus monumentos, avenidas, plazas, edificios, barrios... que si esto, que si lo otro... Hubo un momento en el que yo también comentaba mi experiencia del paso por la capital del país galo, y decía que curiosamente después de haber estudiado francés en el Bachillerato y en Empresariales (gramática, ortografía, vocabulario...) así como otras muchas cosas de los franchutes (geografía, historia, literatura, comercio...) y a pesar de que todo lo que eso conlleva de conocimiento de un pueblo, después de haber visto tantas y tantas fotos de Francia en general, y de París en par-







**“... ¿ y fue por ese río de sueñera y barro que las proas vinieron a fundarse la patria?. A mi se me hace cuento que empezó Buenos Aires.... La juzgo tan eterna como el agua y como el aire...” (Jorge Luis Borges, 1929 “Fundación mítica de Buenos Aires”).**

ricular (libros, revistas, ...), cuando tuve la ocasión de poder visitarla en el año 2001, muy a correr he de confesar, pues francamente y salvo honrosas excepciones, me habían decepcionado un tanto determinadas zonas, barrios, parques, monumentos e incluso la mismísima catedral de Nôtre Dame, su tan impresionante rosetón, sus grandiosos arbotantes o las tan elogiadas y conocidas gárgolas. Claro que comparaba con cualquier esquinita de la catedral de Santiago, Burgos, Zaragoza o Sevilla. En mi sincera opinión, también confesaba que posiblemente me había hecho demasiadas ilusiones y que estaba deseando volver para, en una segunda oportunidad, apreciar más sosegadamente esa, sin lugar a duda, bella ciudad.

Sin saber cómo ni porqué, se suscitaron algunas comparaciones con Madrid y en un momento de la conversación Guille dijo sentenciando: **“aunque siempre somos muy dados a ello, no deben compararse las ciudades puesto que cada una tiene su propio encanto e idiosincrasia”**. ¡Sin duda!, aseveramos al unísono los dos con una mirada de complejidad. En aquel momento y sin querer, mi mente viajó rápidamente al verano de 1999, año en el que mis primos de Argentina vinieron a España con motivo de la primera comunión de mi hija Luján. Como estaban de vacaciones, habían estado previamente en Nueva York y París, pasan-



do unos días y las “odiosas comparaciones” entre ciudades también afloraron. Cuando terminaron su estadia en España, la vuelta de Buenos Aires la tenían desde Barajas al no encontrar plazas de avión con salida desde Vigo, y para facilitarles su viaje nos desplazamos en coche con ellos a Madrid y despedirlos desde allí. Llegamos el día anterior a la salida, nos hospedamos en un céntrico hotel de la capital y nos fuimos a dar una vueltita por Madrid.

Los que me conocen un poco, saben que como porteño que soy, me gusta la ciudad, las amplias avenidas, los grandes parques y cómodas plazas, que me fascinan las luces de neón y me “priva” el olor a metro (subte como se dice por allá), y como además tuve la gran suerte – a diferencia de otros- de cumplir mi servicio militar en Madrid (concretamente en Colmenar Viejo), no tuve inconveniente alguno en hacer de “Cicerone por un día”. ¡No saben cómo lo gocé!

El recorrido turístico que les propuse fue el de rigor: Puerta del Sol, calle Preciados, Gran Vía, Paseo de la Castellana, Plaza de Cibeles... Al cabo de un rato ya estaba ejerciendo y decía: **¡fijáte Miri! (es la esposa de mi primo que se dedica a las finanzas en un shopping de capital): acá el Banco de España, regio, ¿no es cierto?, No tardé mucho en añadir “¡ché Jorgito (mi primo) mirá a tu derecha, es el edificio central de Correos, hecho con granito de Porriño!”** (nuestro abuelo materno fue cartero en Arbo y eso parece que te une de

**“... alguien dijo una vez que me fui de mi barrio, ¿pero cuando?, si siempre estoy llegando...” (Aníbal Troilo).**



alguna manera a la profesión) “¡¡¡Eeeessssaaaa!!!” dice mi primo que, a decir verdad y entre nosotros, es todo un “capo” el pibe.

Las analogías no tardaron en aparecer ¡me lo temía!, pensé. Calle Preciados, tarde de sol, comercios “a full”: “pero... esta calle vendría a ser como Florida ¿no Luisito?” dice Miri. Dudé un poco, consentí con la cabeza un sí, prudente y silencioso, obvio. Doblamos la esquina en Callao y apareció la Gran Vía. “Claro, - continúa ella- y ésta vendría a ser como Corrientes”, dijo; ahí va Jorge y dice “no, se parece más a la Avenida de Mayo”. La Gran Vía, a quien supongo le gusta parecerse a sí misma, sufrió también aquel día una crisis de identidad: las avenidas porteñas la desplazaron diametralmente, justo ahí donde precisamente hacía méritos para quedarse.

El Paseo de la Castellana no vayan a pensar que tampoco se salvó del “cambiao”; en ella coincidieron mis primos: “se parece a Libertador, a la altura de Palermo”. Más adelante el Santiago Bernabéu se convirtió por arte de magia en el estadio del River Plate “aunque éste no tiene forma circular”. Ni que decir tiene que, al paso por el Café Gijón me resultó más fácil y rápido decirles: “se trata de un café al estilo del viejo Tortoni...” y al intento de contarles de que se trataba, sentí como innecesaria explicación adicional alguna, y opté por guardar un prudente silencio. De todas formas, y con la sincera intención de traerlos nuevamente a la realidad y con el horario a mi favor, se me ocurrió proponer: “...¿ y si nos acercamos a tomar unas cañas de cerveza, con jamón, chorizo y cómo no, una jugosa tortilla española en una zona castiza de Madrid...?. ¡Funcionó! , todos los allí presentes reaccionaron satisfactoriamente ante semejante propuesta que fue rápidamente aceptada, y aunque de regreso la puerta de Alcalá no les despertó ningún símil, el estanque del Retiro, les devolvió rápidamente y sin aduana a una versión diminuta del lago de Palermo. En el camino y hacia la zona del Teatro de la Ópera (para no cambiar el recorrido los llevé nueva-



**“...luego de la derrota de la República en la Guerra Civil Española. Los exiliados españoles eligieron la Avenida de Mayo, convertida en una suerte de Gran Vía madrileña, discutiendo en los cafés, a veces de vereda en vereda...” (María Seoane, “Argentina, el siglo del progreso y la oscuridad: 1900-2003”)**







mente por Alcalá), ambos ¡ahora sí! Reaccionaron y volvieron a coincidir en su apreciación puesto que sentenciaron “es una especie de Paseo Colón, pero más lujoso”.

Llegando a Ópera, el Teatro Colón se hizo presente “la única diferencia es que no está ubicada frente a la Plaza Lavalle, del resto seguro que al estar aquí en Europa también tiene un gran hall íntegro con basamento de mármol rojo de Verona, escalinatas de mármol de Carrara con pasamanos de mármol de Portugal, obvio ¿no Luis? Seguí asintiendo de la cabeza y murmurando algo acerca de la tan admirada acústica especial de la sala de nuestro Centro Cultural en Vigo (haciéndome así muy finamente “el avión”), sabedor de que no tardaría mucho en hacer aparición la Plaza de Oriente; mis sospechas se confirmaron nuevamente al oír: “es muy parecida a Plaza San Martín”.

Acabamos, ¿saben dónde?, pues en la cafetería del hotel donde estábamos alojados; allí cenamos estupefactamente y pudimos eso sí, confraternizar con unos simpáticos japoneses de una excursión super organizada (en aquel momento me di cuenta de lo mucho que le gustan a los nipones la cerveza y los boquerones ¡uy, me salió un versito! y lo bien que hablan español los muy jodidos). Para “bajar la cena” propuse un paseo para otear el Estadio Calderón, que fue aceptado a regañadientes por las chicas, nada amigas de caminar, pero ¡bué!, vinieron y no aflojaron en el paso, eso sí.

Estaba oscureciendo y el Manzanares se convirtió en el Riachuelo de Boca en un “pis, pas,


que te quiero ver”. De vuelta por la Latina, tomamos una copa y me preguntaron “esto sería una especie de San Telmo ¿no?” Iba a responder que - no exactamente- , pero Lola mi mujer dijo: “estaba yo pensando lo mismo...”. Ya de vuelta y caminando para el hotel pregunté la hora y me respondieron “¿qué hora, la de acá?”.

La verdad es que pasamos unos días inolvidables con su compañía en los días de su estadía en España, y ellos la disfrutaron más si cabe porque llevaban varios días de ruta intercontinental paseando y conociendo nuevas ciudades (aunque ahora tengo mis dudas si las vieron tal y como lo haría yo). Espero que cuando vengan con Tóto (su hijo y mi ahijado) la pasen igual o mejor.

Recordamos muchas veces con cariño aquellos hermosos días del 1999 con los primos, pero lo que sí puedo asegurar de ellos sin temor a equivocarme es que, en lo que se refiere a Madrid, les gustó mucho Buenos Aires.







"Mi paso por la Escuela de Negocios Caixanova me ha enseñado a conocerme mejor, a ser consciente de mis mejores capacidades y habilidades y a saber potenciar valores como el compromiso, el apoyo, el respeto y la colaboración. Sin duda comenzar mi carrera "profesional" en la Escuela ha sido todo un acierto".

Beatriz Pérez-Colomer Cachafeiro.  
Gerente de Deloitte Galicia. MBA

# M.B.A.

## MÁSTER EN ADMINISTRACIÓN Y DIRECCIÓN DE EMPRESAS

### pon rumbo al éxito profesional



Fotos reales de alumnos

escuela de negocios  
**caixanova**



**Formamos líderes, desarrollamos personas**





## En retrospectiva Un hito en la historia de la "Caja"

Por Cándido del Río Pedrosa

El 22 de junio pasado tomó posesión, como nuevo Presidente del Consejo de Administración, el que hasta ahora había sido Director General de CAIXA-NOVA, Don Julio Fernández Gayoso, quien a su vez había sido nombrado para tal cargo el día 8 de febrero de 1964, llevando por tanto, ejerciéndolo durante 38 años y siendo en la actualidad el Decano de los directores de todas las Cajas españolas.

Con este último motivo, en el número 1 de LATEXO, editado el segundo trimestre de 1966 se publicaba un artículo titulado "UN HITO EN LA HISTORIA DE LA CAJA".

No son estas páginas, y mucho menos quien esto escribe, el lugar y la persona para hacer una semblanza de la personalidad de D. Julio Fernández Gayoso, pues en las páginas de la revista ya se ha escrito bastante sobre ella, y la mayoría de los lectores saben y conocen de sobra su manera de ser; por otra parte, el que esto escribe doy por seguro que sería muy subjetivo hacerlo al haber vivido tantos años en Caixavigo y ser testigo de la ingente obra realizada por el que durante tantos años fue su Director General, primero de Caixavigo y últimamente de CAIXANOVA. Pero no deseo quedarme sin expresar mi admiración sobre dos de los, para mí, rasgos esenciales de su personalidad: el amor a la CULTURA -así, con mayúsculas- y su HUMANIDAD. Del resto, su profesionalidad, su saber, etc. sobrarán biógrafos para enumerarlas. Sobre el primer rasgo, baste decir que nadie, absolutamente nadie, hizo tanto en Vigo y Galicia, si bien es cierto que poco había en aquel entonces. La Obra Social de Caixavigo sirvió de ejemplo a imitar por otras Cajas del territorio nacional con tamaño muy superior a la nuestra.

Y sobre el segundo rasgo, su HUMANIDAD -también con mayúsculas- no encuentro palabras para describirla, pues ya dije que sería muy subjetivo. Sólo puedo decir que tiene mucha suerte la actual CAIXANOVA al tener como Presidente a D. Julio Fernández Gayoso. Que sea por muchos años y todos podamos contemplar los hechos a realizar en el porvenir.

He aquí el nombrado artículo publicado en el número 1, página 7, de aquel LATEXO.



**DON ENRIQUE MARTINEZ DEL RIO, CON 44 AÑOS AL SERVICIO DE LA INSTITUCIÓN, SE JUBILA.**

**DON JULIO FERNANDEZ GAYOSO, 33 AÑOS, NUEVO DIRECTOR.**

El día 8 de febrero de 1965 se llevó a cabo en la Sala de Consejo de nuestra Institución, el trascendental acto de relevo de la Dirección- El discurso pronunciado por el Ilmo. Sr. D. Rafael J. Portanet, Presidente del Consejo de Administración, verdadera pieza antológica para la historia de la Caja de Ahorros, reseña tan ampliamente la esencia de dicho acto, que lo insertamos íntegramente a continuación, para conocimiento general.

*"Amigos míos todos:*

*El acto que hoy estamos celebrando, tiene una singular relevancia, pero pese a ello es preciso ceñirlo a sus propios términos, y no extraer más conclusiones que las que nacen de él.*

*Desde hace más de cuarenta años, está en vigilia permanente y activa, bien como funcionario o como Director, don Enrique Martínez del Río. Su competencia, su honestidad y su*

plena dedicación a la Caja, es inútil que la señale, porque está en la conciencia de todos. Baste decir, que ha sido y es, para orgullo suyo y bien de la Caja, nada más ni nada menos, que el Director de los dos mil millones de pesetas. Y esto con ser mucho, no es lo suficiente, porque a lo puramente material, hay que añadir otras cualidades espirituales que rodean a quien hasta ahora ha sido su Director. Es el que ha modelado la estructura y su grandeza, es quien ha creado el personal, es quien ha dado posibilidades a las nuevas promociones que han proporcionado vitalidad a la Institución. Pero el tiempo es inexorable, y tan profunda y honda dedicación, no sólo han producido esa indeleble huella en el esplendor de la Caja, sino que también han tenido su proyección en la vida de su Director. El tiempo pasa para todos sin excepción, y ante este hecho vital inesquivable, nadie puede oponerse; parece pues razonable, que don Enrique Martínez del Río, hombre ecuánime y serio, haya llegado a una conclusión, que nadie con sensibilidad y capacidad de raciocinio puede negarle, y si ello es así, con menos razones quien en estos momentos os dirige la palabra.

Don Enrique Martínez del Río, en tiempos de mis antecesores los ilustrísimos señores don Salvador de Ponte y Conde de la Peña (q.e.p.d.) y don José Ramón Fontán González, había interesado su jubilación. Razones especiales por todos sentidas y compartidas, fueron suficientes para que no se diese cumplimiento a sus reiterados deseos. A mi llegada a la Presidencia de la Caja, me lo ha interesado. Al acontecer así, he sentido la vacilación en mi ánimo, porque no resulta fácil encontrar hombres de la calidad humana de nuestro Director, y, por otra parte, os lo confieso sinceramente, me unen a él apretadísimos vínculos no nacidos ahora, sino ya en mi infancia. No puedo olvidar que cuando me conoció era un niño, y que además sentí sobre mí su espíritu cordial, y de una afectividad muy amplia hacia mi persona. Es por eso para mí un momento de sentimiento y tristeza el de hoy. Pero hemos de reconocer que cuando una persona se va voluntariamente, y en la forma en que lo hace nuestro Director, recobra su prístina etimología la palabra jubilación, porque con júbilo, íntimo y personal, ya que con el nuestro que es de sentimiento y tristeza, os decimos que podéis ir a disfrutar de vuestro merecido y bien ganado descanso. La Caja no os olvida ni os olvidará, porque eso sería tanto como olvidarse a si misma. Y tan es así, que la Junta de Gobierno ha acordado nombraros consejero honorario de la misma.

Al terminar este acto, no decimos ¡Adiós!, con la hondura que entraña una despedida definitiva, a nuestro don Enrique, porque siempre estará con nosotros en espíritu.

Con profundo sentimiento y porqué no decirlo, con emoción, aceptamos la jubilación que ha sido solicitada por nuestro Director, y que de la manera más sencilla, más entera y cordial, le decimos: Muchas gracias; muy emocionadas gracias por todo lo que habéis hecho por la Caja de Ahorros. Que Dios os conceda todo lo que deseáis porque lo merecéis, y que El os dé las mayores felicidades.

Y cumplido lo que acabo de deciros, voy a efectuar la presentación del nuevo Director-Gerente de la Caja. Es vuestro compañero, don Julio Fernández Gayoso, En esta misma Caja, y con vosotros, ha trabajado, y ha ido perfilando su formación precisamente al lado de don Enrique Martínez del Río, del cual ha sido siempre directo colaborador. Yo tengo la seguridad absoluta en su competencia; yo tengo confianza plena en sus condiciones de mando y en su manera de actuar y conducir. Está lleno de juventud; está lleno de ilusión y esperanza, y sé que no va a defraudar ni a mí ni a la Junta ni a vosotros. Sé que todos unidos a él, que en estos momentos es tanto como



**Lectura del discurso publicado en estas páginas y pronunciado por el entonces Presidente de Caixavigo, D. Rafael Portaner Suárez, en presencia del Consejo y los directores saliente, D. Enrique Martínez del Río y D. Julio Fernández Gayoso, entrante.**



**Un acto, en Septiembre de 1965, realizado por el recientemente nombrado Director-Gerente, D. Julio Fernández Gayoso.**



**En el primer local de Ureca, unos de los primeros actos culturales organizados, cómo no, por D. Julio**



decir a la Caja, vais a prestarle siempre vuestra colaboración y confianza. A la Caja se viene a servirla; a la Caja se viene a sentirla en su dimensión humana. Y cuando no se cumplen estos presupuestos, es inútil os diga lo que sucede, porque en vuestra comprensión está y a ella me entrego.

Yo sé que don Julio Fernández Gayoso se halla en la línea de nuestras presentes directrices: competencia, dedicación, tolerancia y mesura. Pero también firmeza meditada en las decisiones, ímpetu y agilidad en la programación, en el esfuerzo y en el logro de los cometidos, porque los imponentes, la Junta de Gobierno y todos nosotros nos hemos trazado en lo íntimo tal programa. Necesita vuestra ayuda y vosotros acaso necesitéis la de él. Si os la pide, ni se la neguéis ni seáis mezquinos en otorgársela. A la postre, es uno de vosotros, y su éxito o su fracaso, es el vuestro, y esto no lo dudéis. Al darle hoy posesión de la Dirección Gerencia de la Caja, yo siento una especial complacencia, y la siento porque aparte de sus condiciones técnicas y morales, es uno de la Caja. Si ello es así, ¿queréis más condiciones para proseguir la tarea y conseguir el éxito? Tengo la certeza que participáis de mi manera de pensar. En nombre de la Junta de Gobierno, en nombre propio, al mismo tiempo que le felicito por la unánime decisión en su nombramiento, yo felicito también a la Caja que es capaz de alumbrar a hombres de esta índole. Yo sé que él habrá de esforzarse-si fuera menester hasta el sacrificio-, para conseguir el éxito que, repito, no es para él mismo sino para todos vosotros que sois sus compañeros, ya que de entre vosotros ha surgido.

Como veréis, he seguido y estoy siguiendo una línea que os he indicado hace pocos días cuando tuve la satisfacción de saludar a todo el personal de la Caja, y ya antes con ocasión de mi toma de posesión de la Alcaldía. Os digo una vez más que no me apartaré de ella, si es que lo queréis y me ayudáis. Las renovaciones que puedan producirse en la Caja, de nuevo os anuncio que como ésta, de ella saldrán. Pero ello no nos basta, es preciso que vosotros tengáis la decisión fuerte y apretada de que así suceda. Y esto sólo puede conseguirse con vuestro éxito, con vuestro entusiasmo y con vuestro triunfo, que no nace de la pequeña escaramuza diaria: que no nace del elogio o el rendimiento incondicional a quien rige y manda, sino de una dedicación firme y decidida en el desempeño de las misiones que se os encomiendan, que es preciso ejercitar un día y otro día, sin fatiga, sin desánimo, y con un redoblado ímpetu. Hay que desechiar la monotonía, por muy agobiante que pueda resultar y abrir las ventanas a la esperanza, porque no podéis olvidarlo, sois y somos los administradores de una de las obras más grandes, y más hermosas de Vigo. No sois gestores esforzados de pingües dividendos en cualquier sociedad. Sois los gestores de una institución cuyos fines son económicos-sociales y sus beneficios tienen que derramarse exclusivamente en esta cristiana y maravillosa tarea. Vosotros pues, no debéis ni podéis defraudarnos.

Vamos a modernizar la Caja, vamos a agilizarla, vamos a cambiar todo lo necesario y a transformarla; pero no por un afán de trastocarlo todo sino para darle un mayor ímpetu y que pueda cumplir, copiosamente con sus fines. Desde el mobiliario, pasando por las máquinas, hasta su propia estructura, todo habrá de ser nuevo. Queremos insuflarle de una mayor autenticidad popular. Desde el agricultor, hasta el marinero, el pequeño industrial, el modesto comerciante, todos, absolutamente todos, van a ser partícipes de sus fines benéfico-sociales. Hemos de conseguir su prestigio en forma tal que aún más que por su garantía material, que es mucha, muchísima me atrevo a decir, habrá de tenerlo por su seriedad y por su garantía moral, como hasta ahora, que es la mayor garantía de una Institución de esta clase. Todo lo espero de vosotros. La tarea es urgente, la labor ardua y dilatada, pero no es posible detenernos. Hay que conseguir un objetivo concreto de manera

inaplazable; que la Caja de Ahorros Municipal de Vigo sea modelo entre todas las Cajas. Que la Caja de Ahorros Municipal sea de las más potentes de España. Para conseguir estos logros, está la Junta de Gobierno, está la Dirección, está todo el complejo de sus Sucursales y de la propia Central que es necesario elevar a la más alta y elevada tensión, y están en primera línea, todos los imponentes, y estáis vosotros...

Y poco más puedo deciros. Bien sé que una vez más los espíritus timoratos y los sinuosos, podrán llamarnos revolucionarios. ¿Por qué? En donde hay quietud, no hay vida y es preciso inyectarla con renovado ahínco a todas las instituciones; pero si nos lo llaman, no nos importa. Me he impuesto a costa de inmensos sacrificios imprimir a Vigo una nueva tónica y un nuevo estilo para lograr que la ciudad toda se sienta segura de su futura grandeza y para obtener un ambicioso objetivo hemos de procurar transformar lo que se precise, al servicio siempre de tales postulados.

Termino, querido don Enrique. Aquí está mis brazos abiertos, y con los míos los de toda la Institución. Señor Fernández Gayoso, que su tarea sea un cúmulo de aciertos. Así lo deseo en el nombre de todos y en el mío propio.

Y Dios con todos, amigos  
¡Viva Vigo!  
¡Viva la Caja de Ahorros!

Si el amable lector ha leído todo lo anteriormente reproducido del discurso del entonces recién nombrado Presidente de la Junta de Gobierno de la Caja y a su vez Alcalde de la ciudad de Vigo, Don Rafael J. Portanet Suárez-ambos cargos inseparables-, y a su vez, haya vivido en su totalidad o en parte, los acontecimientos ocurridos en todos estos años, tendrá que reconocer que ha sido toda una profecía, igual a las pronunciadas por los Profetas del Antiguo Testamento. En ellos, como en sus oraciones, se pronunciaba la palabra "amén" (qué así sea)

Aquí no hacen falta. Así ha sido, y esperemos todos que siga siendo.



Felicitaciones entre el nuevo Presidente de Caixanova, D. Julio Fernández Gayoso y y el nuevo Director General D. José Luis Pego Alonso.

# JORNADA LÚDICA

*de la Asociación de Alumnos de la Escuela de Negocios Caixanova*



Por Daniel Lorenzo

El pasado 10 de junio, los miembros de la Asociación de Alumnos de la Escuela de Negocios Caixanova pudimos reunirnos para disfrutar de una agradable jornada de diversión, en la celebración de la Jornada Lúdica 2006. Un año más, el marco en el que se celebró esta actividad fue el de las instalaciones de URECA, en Nigrán.

Ya a las doce del mediodía gran cantidad de amigos se encontraban disfrutando de las actividades preparadas para tal ocasión. Desde practicar deportes como tenis, paddle, fútbol o baloncesto hasta disfrutar con una pista de scalextric montada para la ocasión. También se instaló una piscina donde a primera hora se compitió en una trepidante carrera de veleros, y por la tarde, todos pudimos refrescarnos haciendo unas pruebas de habilidad submarinista. Y, además, se instaló un circuito de aventura donde poder probar las destrezas y habilidades de los distintos grupos de asociados que trataron de superarlo.

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

Uno de los mejores momentos de la Jornada Lúdica de 2006 se produjo a la hora de la comida, cuando los asistentes pudieron compartir mesa con compañeros de promoción, entre amigos, disfrutando de los platos preparados por Mari.

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





# con Quesada





# IT'S AFRICA

(Traducción libre: "Hay que joderse")

Por José Luis Álvarez Martín

**S**obre el mes de Mayo leí en una de la hojas que **Sremite Ureca** la iniciativa de unos **compañeros de crear un grupo de viajeros que, emulando a los llamados "Viajeros Solitarios" ideados por una conocida agencia, permitiera a los empleados viajar a un precio mejor que si lo hicieran en solitario.**

Ese mismo mes se citó a los interesados en Nigrán y se nos ampliaron los objetivos de la creación de ese **Club de Viajeros Ureca**. A modo de banderín de enganche los promotores llevaban ya ideado un **viaje a Gambia de ocho días** de duración, a un precio asequible, que saldría a mediados del mes de Junio.

Terminado el período de inscripción resultamos ser diecisiete los compañeros interesados (ruego se me excuse por no decir "y compañeras" o poner una arroba), de los cuales la mitad no sabíamos ni dónde quedaba Gambia, lo que indica que efectivamente los inscritos eran viajeros impenitentes.

Ya decidido el viaje y pagado, se hacía necesario saber, al menos, a dónde íbamos a ir. Gambia es un pequeño país incrustado en el Senegal y que abarca poco más que el río Gambia y sus riberas, un país pobre donde los haya, sin recursos naturales, vivero de emigrantes y sujeto a un régimen dictatorial enmascarado en unas elecciones que siempre gana el dictador gracias al recurso de declarar ilegales aquellos partidos que le podrían ganar.

En la información facilitada se nos indicaba que no era necesario vacunarse de nada. Algunos, por si acaso, fuimos a Sanidad Exterior y allí nos vacunaron o nos dieron las instrucciones para

ser vacunados de "Fiebre Amarilla" "Tifus", Hepatitis "A y B" "Tétanos" "Cólera" y "Malaria", en fin, que si llego a saberlo, no voy. La ventaja es que si después de todas esas vacunas sobrevives difícilmente ni África ni Asia van a poder contigo.

Llegado el día de la partida, nos juntamos en el aeropuerto de Vigo los **diecisiete expedicionarios** (sí, sí, también abarca a las expedicionarias) y bajo la sabia dirección de Manuel, constituido en jefe de grupo en su calidad de organizador, tomamos el avión al aeropuerto de Barajas donde esperamos unas horas hasta coger el vuelo que nos trasladaría a **Banjul, capital de Gambia**. Esas horas las aprovechamos para proveernos de ron y otras bebidas espirituosas difíciles de conseguir en un país de religión musulmana.

Ya en el avión, se unió a nuestro grupo una pareja andaluza que iba a acompañarnos en nuestro recorrido. Eran unos recién casados o emparejados ya muy maduritos y a los que prácticamente no conocimos, pues se pasaron el viaje achuchándose, lo que hacía difícil verles la cara. Quedaron bautizados como "besitos".

Llegamos al aeropuerto de Banjul sin contratiempos y nada más bajar del avión nos recibió el golpe de calor de la temperatura africana. En el aeropuerto nos recibió el guía contratado que curiosamente se llamaba Pepe y que, siendo ya muy tarde, nos llevó directamente al hotel donde íbamos a cenar algo y a pasar la noche.

El hotel era de una buena categoría, no sé de cuántas estrellas, pero nos dieron una buena cena y las habitaciones estaban dotadas de aire acondicionado y un servicio aceptable.

Una vez cenados, el amigo Pepe nos informó de que al día siguiente nos tendríamos que levantar a las cinco de la mañana para coger el transbordador que nos llevaría a la otra orilla del río Gambia

- Pero Pepe, le dijo Nacho, cómo nos vamos a levantar a las cinco si ya es la una de lo que tú llamas "día siguiente".

- Ah, dijo Pepe, esto es África.

- Bueno, bueno, siendo así...





Nos levantamos a la hora indicada y en autobús nos trasladamos a la orilla del río, al lugar donde íbamos a tomar el ferry, donde había instalado un mercadillo en el que se vendían los objetos más dispares. Llegados a primera hora nos junta Pepe y nos indica: Ahora todos los que no tengan linterna deberán comprar una ya que en el sitio al que vamos cortan la corriente de noche y si alguno quiere ir al servicio no verá.

- Pero, Pepe, le señala Felipe, para ir al servicio con un encendedor basta **¿para que nos hace falta una linterna?**, serán tres o cuatro pasos de la cama al cuarto de baño.

- **No, no, hace falta linterna. Esto es África.**

- Vale, vale.

Naturalmente ante tan poderosas razones, todos los integrantes de la expedición adquirimos linternas en el chamizo propuesto por el guía, a quien supongo que le pagaban una comisión razonable por todas las compras de linternas tipo de todo a cien que realizamos.

Sin otro percance que el robo del teléfono móvil de una de las expedicionarias esperamos, junto con población local, el ferry que nos trasladaría a la otra orilla del río. En el ferry y desde el ferry contemplamos ya la práctica totalidad de



las etnias que pueblan Gambia, en general tipos de gran belleza, tanto los hombres como las mujeres: altos, bien formados, narices finas... así como los primeros y ya famosos en España "cayucos", embarcaciones cuyo uso principal es el de la pesca pero que se utilizan también, además de para transportar a emigrantes ilegales, para atravesar como un complemento a los ferrys. Llegados a la otra orilla del río comenzó la expedición propiamente dicha.

## en ruta hacia Isla Mac- Carthy

Bajamos del Ferry y una vez en tierra nos asaltan multitud de vendedores de cacahuetes, anacardos, mangos, papayas y otras frutas para nosotros exóticas, así como multitud ingente de niños de todas las edades solicitando "pen" "pen". **Las hermanas Alonso que se habían informado a fondo de las carencias de la población infantil comenzaron ya nada más bajar del Ferry su papel de reinas magas:** Habían cargado desde España con casi treinta



kilos de material escolar que habían solicitado a multitud de empresas.

Subidos al autobús iniciamos el camino por la ruta africana. Nuestro guía Pepe comenzó su tarea explicándonos qué era la poligamia, si unos eran polígamos musulmanes, si había algunos que eran animistas..., en fin un coñazo, hasta el punto de que en la primera parada para, como él decía, "el pipi" se dirigió a él Carlos:

- Pepe, nosotros ya sabemos lo que es la poligamia, el animismo, la religión musulmana... Resulta que estamos en un país totalmente desconocido para nosotros y nos gustaría saber qué régimen político tiene, qué número de habitantes, a qué se dedican, cuánto ganan, estamos pasando por muchos sitios con vegetación exótica, por poblados.

- No, lo que tengo que explicar es lo del politeísmo, el animismo y todo eso que os estoy diciendo.

- Pero es que eso no nos importa nada.

- Ah, pero **es lo que yo explico. Esto es África.**

- Vale, Vale y perdona.

Se enfadó y a partir de ahí ya ni animismo ni politeísmo ni nada de nada.

Durante el trayecto en autobús vimos muchos poblados que parecían salidos de National Geographic, las cabañas eran estructuras redondas de barro con techos de paja rodeadas todas ellas de una empalizada que separaba el poblado del entorno, termiteros gigantescos, y árboles, árboles impresionantes: la ceiba de una altura impresionante y un tronco único en su original cascada de nervaduras que como una falda van a apoyarse en la tierra, el baobab, árbol que basta con pronunciar su nombre para que nos traslademos con la imaginación al misterio africano...

**Mientras el autobús nos zarandeaba, íbamos viendo el programa que nos esperaba: siendo nuestro próximo destino embarcar en el "Lady Hippo" donde nos darían el almuerzo.**

- Creo, nos dice Juan, que **es un barco al estilo de los clásicos barcos de palas del Misissipi, con su comedor, sus camareros con chaquetilla blanca ofreciéndonos los más exóticos productos de la región para almorzar, en fin, una chulada.**

- Pues yo no tengo ropa para una comida elegante, dice María, sólo traigo vaqueros y algún pantalón finito por el calor.

- No os preocupéis seguramente no son exigentes con el vestuario ya que con los turistas suelen ser tolerantes.

Después de unas horas llegamos al puerto de embarque: cual fue nuestra sorpresa al descubrir que el "tradicional" barco no era otra cosa que un cayuco destartado al que le habían añadido una toldilla, la tripulación en



lugar de chaquetilla blanca usaba camiseta sudada. Nos acoplamos como pudimos en unos bancos de madera y comenzamos la navegación.

Salvo algunos núcleos de población aislados a orillas del río no había otros habitantes que las múltiples especies y variedades de monos, pájaros tejedores y la restante fauna típica de la región. En el agua hipopótamos, alguno de los cuales pasó sumergido rozando la quilla de nuestra cayuco.

Llegada la hora del lujoso almuerzo, la tripulación procede a situar en una plataforma central del cayuco una especie de arroz-engrudo y una ensalada de tampoco sabemos qué, además de los inevitables mangos, sin que todo ello fuera servido por los camareros de chaquetilla blanca sino por miembros de la tripulación de higiene más que dudosa y en una vajilla muy original y no carente de mérito por la dificultad que evidentemente supuso conseguir que cada plato fuera diferente en diseño y tamaño.

- De dudosa nada, dice Rocío, son unos auténticos guarros, los platos acaban de lavarlos en el río. En fin, mal que bien, comimos.

**Después de varias horas navegando y ya a la caída de la noche oímos que el motor del cayuco hace “puf”, “puf”, “puf”,** ante lo que Fernando, el optimista del grupo, dice:

- Creo que nos vamos a quedar aquí tirados.

Efectivamente se para el barco en el río Gambia, como suele decirse en medio de ninguna parte, sin cobertura de móviles, sin un alma que pase por el río....

- Pepe, ¿qué pasa?, pregunto al guía. ¿Se estropeó el motor?

- **No, no, no hay problema, nos quedamos sin gasolina.**

- ¿Quééé? ¿Cómo que nos quedamos sin gasolina?

- Sí, es que el dueño del barco pone la gasolina justa para llegar, ya que si sobra se la roban.

- Pero esto es inconcebible ¿Cómo dejan tiradas a quince personas por un poco de gasolina?. Esto no pasa en ninguna parte.

- **Ya, me contesta Pepe, pero esto es África.**

- Ah, bueno, claro, claro.

Aprovechando las escurrajas que quedaban en el depósito, meneándolo como si fuera una bombona de butano consiguió la esforzada tripulación que el motor diese los petardeos suficientes para llegar a la orilla. Quedamos atracados, sin más luz que la de las linternas que habíamos adquirido por si queríamos hacer pis de noche, ¡menos mal! en mitad de la selva; uno de los miembros de la tripulación (eran tres), desembarca y desaparece en la espesura, al cabo de un par de horas regresa con la gasolina: una botella de gaseosa La Pitusa por la

mitad, combustible que sospechamos había soplado a algún incauto indígena del depósito de su motoreta.

La compensación que tuvimos los navegantes fue contemplar una estrellada noche africana como seguramente no volveremos a ver nunca: un cielo tachonado de miríadas de estrellas que titilaban en una negrura absoluta huérfana de cualquier contaminación luminica.

Provisto el motor del litrito traído por el esforzado tripulante se puso en marcha el cayuco y llegamos en poco más de cinco minutos a la Isla Maccarthy. Encargamos al guía que felicitase al dueño del cayuco por la magnífica aproximación que hizo en lo tocante a provisión de combustible.



En la isla atracamos a oscuras en un muelle de cañizo con grave riesgo de que la embarcación zozobrará o se fuera el muelle a freír gárgaras. Tras desembarcar llegamos a la recepción del “lodge” existente en la isla, completamente a oscuras ya que, como habíamos sido advertidos, a una hora cortaban la luz. Cual sería nuestra sorpresa cuando resultó que allí **no nos esperaba nadie, ni estaban preparados para darnos de cenar, ni tenían servicios etc.**

- ¿Pero cómo es esto posible? Saltó indignada Rebeca.

- **¡It’s África!, le contestó el recepcionista.**

Total, vuelta al cayuco a buscar la destartada vajilla previo somero paso por la lavadora automática del río Gambia y repetición de menú procedente también del cayuco, barco que parecía ya el sombrero de un mago







pues de allí salía todo.

Los viajeros decidimos que era el momento de sacar la provisión de bebidas alcohólicas adquiridas en Barajas, no sólo para ahogar nuestras penas sino porque, según decían, al exudar alcohol los mosquitos no te pican, ya que son abstemios.

Después de la cena nos disponemos a alojarnos en cabañas tipo indígena (techo de paja), desperdigadas por la isla para lo cual acudimos a recoger las llaves. Cual no sería nuestra sorpresa cuando nos anuncian que hay un problema, mala cosa ya que para los naturales nunca había problema.

- ¿Cuál es el problema? Preguntamos.

- No hay cabañas para todos, nos comunica una ama-ble gorda que detrás del mostrador había tomado el mando.

- ¿Pero no sabían cuantos éramos?

- **Sí, pero esto es África.**

- ¿Y qué hacemos?

- Cuatro o cinco tienen que dormir en tienda de campaña a la vera del río.

Total que las tiendas las asumieron con muy buena voluntad los matrimonios más jóvenes del grupo, esforzados exploradores a los que no arredraban ni las fieras, ni los mosquitos ni los indígenas.

Llegada la hora de acudir a las cabañas, desperdigadas entre la floresta, se hizo necesario encender las linternas ya que la oscuridad era total. Ahí vamos todos los sufridos e ingenuos turistas caminando por senderos casi inexistentes **arrullados por los ominosos sonidos de la selva: hi, hi, hi, hi, uh, uh, uh**, en fin acojonados. Encontrada la cabaña, agotados, muchos de nosotros caímos en el catre, no de otra forma se puede denominar el lecho, agotados, dándonos igual que tuviera mosquitero o no. A Julia la acompañó un mozo a su cabaña manteniendo el siguiente diálogo:

- **Esta cabaña está llena de mosquitos y el mosquitero está roto, me van a comer viva.**

- No, decía el moreno, fíjate en las salamanquesas gigantes que reptan por las paredes, los únicos mosquitos que te vas a encontrar son los que no se coman los lagartos.

- Yo aquí con estos bichos no me quedo, si se me caen encima de noche me muero.

- No hay problema resbalan en el mosquitero.

**El empleado, resuelto el problema de la bichería, quiso**

**mostrar las excelencias de la cabaña y pasó a mostrarle el “cuarto de baño”.** Consistía éste en un retrete roto sobre el que, a modo de ducha, había instalado un tubo de goma del que caía un chorrito de agua.

**“Very nice” le dijo el empleado a Julia** mientras con orgullo le mostraba la instalación sanitaria. Julia se quedó tan estupefacta que no sabía si le tomaba el pelo o lo decía en serio. **Ante la duda pensó “It’s Africa”.**

Personalmente dormí esa primera noche como un tronco y no me molestaron los mosquitos no sé si por las salamanquesas que tenía adscritas a mi cubículo o por los lingotazos que nos habíamos arreado con la cena. De cualquier forma a la seis de la mañana el concierto de los pájaros hacía imposible seguir durmiendo.

Pues yo, dijo Rocío, además de pasar por todo lo que habéis pasado vosotros tengo que quejarme de que en plena noche se me metió un tío peludo en la cama con no sé qué intenciones. En cuanto chillé salió pitando por el tejado.

Intentamos tranquilizar a Rocío aclarándole que no era un tío lo que se le había metido en el catre sino un mono aullador, explicación que curiosamente no sólo no la tranquilizó sino que casi le provoca un síncope.

No dejó tampoco de tener gracia el ver a Andrés (besitos masculino) corriendo detrás de un tenis que parecía haber adquirido vida propia ya que iba dando saltos hacia el río. Cuando consiguió atraparlo salió de él una rana, o sapo o algo parecido.

Ante nuestras protestas la administración del “lodge” (la gorda de antes y los dos del cayuco todo terreno) accedieron a poner en funcionamiento la piscina.

¿Estará el agua tratada? ¿Tendrá el P.H. correcto? ¿El nivel de cloro será el adecuado? Preguntaba besitos femenina aprovechando para lucir un magnífico tipo a pesar de los años.

No, le contestamos, a esta agua no se le echa cloro ya que morirían las sanguijuelas que se arrastran por las paredes.

En fin, para qué seguir contando, comprendimos perfectamente a Kurtz, el personaje de Conrad en el Corazón de las Tinieblas. Si nuestro río no era el Congo era muy parecido y si el tal Kurtz había tenido que pasar durante años lo que nosotros sufrimos en dos días, oyendo ante cualquier barbaridad perpetrada que “esto es África” era normal que hubiera perdido la chaveta.



Por fin dejamos la isla y nos subimos al cayuco durante un corto recorrido para visitar un pueblo indígena. Nos participa el guía que la carretera está un poquito estropeada y tiene ligeros baches. Sí, sí, cualquier parecido de la zona con una carretera era pura coincidencia, era un auténtico paisaje lunar, hasta el punto de que el autobús transitaba por fuera de la pretendida carretera cuando podía. El viaje se convirtió en un auténtico suplicio, era como viajar a bordo de una coctelera. Llegamos a un pueblo indígena e hicimos una parada para conocer cómo vivía esa gente. El pueblo y su forma de vida era tal cual un reportaje de vida salvaje.

Paramos para descansar del meneo en varios mercados y por fin nos acercamos al pueblo del presidente. A unos veinte kilómetros del pueblo del presidente comenzó una carretera estupenda. Todos pensamos en un político gallego del interior que con su pueblo había tenido también algún detalle. En dicho pueblo llegamos a lodge de lujo en el que nos dieron una buena cena y donde aprovechamos para descansar después de cenar tomándonos unas cervezas. **Hecho el pedio se presenta el camarero y dice:**

- "yayaculé"

- Oye, me dice Carlos, que este tío dice que ya eyaculó. **Debe ser un mérito entre el pueblo mandinga** y no sé si hay que darle algo o simplemente quiere que le felicitemos.

- "yayaculé four" insiste el moreno.

- Parece que ha debido batir un record, insiste en el asunto y dice que cuatro, cuatro veces.

- Por si acaso vamos a darle todos estos billetes de "dalasis" que están a punto de putrefacción y que no quiero saber su contravalor a ver si nos deja en paz.

- El mandinga cogió los billetes muy contento y nos quedamos sin saber si quería cobrar las cervezas o si efectivamente había batido el record en la actividad indicada.

Cuando ya llevábamos varios días de viaje estaba programado visitar un parque natural donde podíamos ver los manglares. Nuestro sufrido autobús se mete por una senda forestal para llegar al parque y a unos tres kilómetros del mismo encontramos a cinco peones camineros rellenando un cráter lunar. Nuestro gafe particular estima que el autobús no va a poder pasar, el chofer cree que sí y, efectivamente el autobús queda enterrado hasta los ejes. No problema, no problema, dice el conductor. Con un tractor y un par de horas después logra sacar el autobús.

**En el parque natural montamos en canoas pequeñas y hacemos un interesante recorrido por los manglares.** Comemos barracuda y otros pescados y carnes típicas de la región bajo un techado plagado de vampiros gordos como conejos y seguimos camino hacia Banjul.

## Banjul

En Banjul nos quedamos dos o tres días, magnífico hotel, playas paradisíacas y meca de la totalidad del turismo occidental. Aventureros como nosotros solo nosotros. Paseamos por la playa, solicitamos bebidas para que nos las traigan a las sombrillas de paja. Los besitos alquilan dos bicicletas para recorrer la playa.



- Oye, me dice Felipe, a la Besitos le llamó la policía la atención por salir en bicicleta por la ciudad luciendo tanga, y eso que ya le había puesto el sillín, añade.

Aprovechamos el relax para acercarnos a otra playa maravillosa donde estaba instalada una tribu de pescadores senegaleses nómadas. Son gente que no vive en un sitio fijo sino que van siguiendo los bancos de pesca y que en determinados enclaves sitúan unas lonjas donde venden el producto de la pesca: Langostas, camarón gigante, barracuda y multitud de especies más. Es curioso ver la variedad de pescados y la forma como, ante la ausencia de frío, secan el pescado al sol.

Durante el tiempo que estuvimos en la capital comprobamos que la gran mayoría del turismo es turismo sexual, tanto de mujeres como de hombres, es curioso ver la cantidad de valientes mujeres y hombres occidentales que acuden a Gambia (imagino que también a Senegal y otros países) con el único objetivo de mantener relaciones sexuales con los naturales del lugar. A los muchachos las occidentales les pagan con regalos, comidas, alojamiento en hoteles de lujo. Los hombres mayoritariamente pagan a las chicas en dinero.

Después de los días de descanso y antes de coger el avión me acerco a recepción del hotel para liquidar la cuenta de los extras que había consumido. Como había agotado la moneda local le pido al recepcionista que me cargue el importe en la tarjeta, ve la cuenta y me dice:

No puedo cobrar con tarjeta, la cuenta es de noventa y cinco dalasis y sólo cargamos en tarjeta importes iguales o superiores a mil dalasis.

- Bien, le digo, deme esas cuatro tarjetas postales y cárguemelas en la cuenta.

- No es posible, el contable no está.







- Vale, le digo, pues cóbrame en euros.  
 - No, sólo podemos cobrar en libras esterlinas.  
 - Entonces, le digo, vamos a hacer lo siguiente: Me cambias los euros a dalasis, éstos a libras esterlinas y me incluyes la comisión del cambio en la American Express, luego traspasa la American Express a Visa y queda la cuenta saldada.

El amable recepcionista puso los ojos en blanco, comenzó a tambalearse, le asomaba la lengua por la comisura de la boca y, mientras sus compañeros avisaban a la ambulancia, yo manifiesto: "I'm sorry, it's Africa" y dando media vuelta dejo la cuenta sin pagar y más chulo que un torero subo al autobús para tomar el avión que nos reintegrará a nuestros hogares.

## RESUMEN

El viaje es un viaje muy duro, es diferente, es a través de un país que, salvo en la costa, carece totalmente de estructuras turísticas. Las carreteras son infernales poniendo a prueba los huesos de los aventureros. Los mosquitos son voraces, los bichos están presentes en todas partes: los monos se pasean incluso por los hoteles

de lujo, los buitres te vigilan durante todo el recorrido.

Contra eso hay que decir que merece la pena ir siempre que se consiga un grupo tan cohesionado como el nuestro, todos estábamos bien avenidos, nos reíamos mucho y, quizá salvo cuando quedamos abandonados en mitad del río, tomamos los inconvenientes con filosofía. En este viaje entras en contacto directo con la naturaleza, viajas a través de la selva virgen (ceibas, baobabs y mil especies), contemplas a los animales en su estado natural, disfrutas con la belleza y amabilidad de sus gentes y sobre todo con la alegría de sus niños de los que haces la felicidad regalándoles un bolígrafo o unos caramelos. En suma aconsejo que os unáis a nuestro grupo, cuantos más seamos mejores viajes y más exóticos podremos hacer a un mejor precio y para aquellos que prefieran la civilizada Europa también el grupo arbitrará medios para viajes de fin de semana o algunos días.



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

  
**BIVES TOUR**  
 AGENCIA DE VIAJES



En Bivestour un equipo de profesionales trabajan para ofrecerles los mejores servicios.

Entre otros nuestras agencias pueden ofrecerle:

**Vuelos**



**Viajes a Medida**



**Cruceros**



**Hoteles**



**Viajes de Incentivo**



**Nieve**



**Viajes de Novios**



**Golf**



C/ Padre D. Ruiz, 10

Cp. 36203-Vigo

Tel: 986 414488 Fax: 986 414870

Plaza Compostela, 9

Cp. 362501-Vigo

Tel: 986 446262 Fax: 986 446481



# No medio da Caixa, enriba do Miño

Por Antonio Calviño Groba  
Fotos: Vicente Arturo Lago Rodríguez

**O**nce da maña, antiga capital de Galicia. Alguns compañeiros se achegan tamén doutras antigas capitais daquel antigo reino. El día no prometía, pero, as amistades e o bo facer de Arturo, como sempre con a súa sonrisa, nos esperaban para iniciar, un ano máis (para mí o primeiro), o descenso do “Padre Miño”.

La logística e a furgoneta do Club Ciclista “A lamprea” nos acercan hasta Salvaterra para tomar contacto con a auga y... oohhh!... o sol comenza a saír, co Monte

do San Nomedio por enriba das nosas cabezas, e fai que eses ollos tan bonitos de Pili brillen con máis forza, a mesma forza que, de seguro, lle da “Antón”.

Nunca máis adecuado o nome da nosa empresa, coño!!... que xovenciños!!!... que novos/as son esta “nova sabía” e que guapos e delgaditos. Algo se debe estar facendo mellor na selección do persoal, os máis maduritos nos alegrámonos gratamente e nos ofrecemos como timoneles na longa travesía da vida e do río que inicia o ser decorrer cara a Illa da Fillaboa.







Las primeras paladas, llenas de energía, nos obligan a pasar las primeras dificultades de la mañana, al elegir la orilla errónea y tener que pasar andando un tramo del río por falta de caudal. La recompensa llega pronto al hacer la primera parada en medio del río, en una zona rocosa que, a modo de pequeña isla, nos provoca los primeros remojones “a los más torpes”.

A partir de ahí, empezan a cheirar as cazolas portuguesas. Son as 12,30 y a torre de Lapela, alta e distinguida como a fame, nos fai remar... reme, reme... con mais forza para atracar na Rocha de Caldelas. ¡Gandes festas as da Rocha!, como grande es la comida que se celebra, acompañada de buenos vinos blancos del condado y oportos de prestigio, estos últimos escondidos por el maestro de ceremonias para que no se los beban antes de los postres, que, como siempre, aportan las mojas de clausura de Tui y que, como “pescaditos” no tienen precio.

Retomar los remos siempre es duro, pero, el sol ya brillaba con fuerza y nuestra ignorancia nos hacía pensar que xa era todo costa abaixo, el río se hacía más ancho, al estómago avisaba y las agujetas también y las torres de la catedral, que parecían tan cercanas, nos vigilaban en la noble y antigua capital. ¡Cantas angulas subirán pola mesma orilla e quen as pillara!... Al divisar el antiguo puente de hierro fabricado por los discípulos de Eiffel, no podemos por menos que recordar las antiguas colas para pasar a Portugal.

La última parada en una preciosa playa fluvial de Tui nos da oportunidad de tomar un cafecito y nos recuerda que, a pesar de estar cerca de la meta, aún nos exigirá un último esfuerzo.

O viaxe toca o seu fin. Pola nosa cabeza pasan ainda mais cousas, como vamos a olvidar a “Caín”, coño, siempre metiéndose con Abel. Los padrinos quedaron atrás; el fin de semana apunta a movida galega; o fume dos incendios xa non se divisa; os amigos se van, uns pensando nas vacaciones, y otros... en los listados Partior que nos presagian que los próximos años estaremos pase lo que pase.





# ruta 5 PICOS DE EUROPA

Por Eduardo Barbeito Pedrosa  
Fotos: Alberto Canle e Isabel Fernández

Como se había anunciado en circular en el mes de Abril, el pasado 9 de junio nos desplazamos a Picos de Europa cuarenta y seis senderistas de Ureca, pernoctando en el pueblo de Panes la primera noche, después de ocho horas de autobús.

Al día siguiente, sábado, nos acercamos a Fuente Dé, donde iniciamos nuestra aventura montañera subiendo en teleférico a la alta montaña. Atravesamos en medio de unos picos elevadísimos, que daban sensación de paisaje lunar en algunos momentos, hasta grandes "zonas verdes", pastos de numeroso ganado en libertad, vacas, caballos y ovejas.

Comimos en pleno monte, al lado de la Iglesia de Nuestra Señora de las Nieves, pues era la única sombra en aquella inmensidad verde bajo un sol de justicia. El bellissimo paisaje lo disfrutamos durante cinco horas y media, que fue la hora de la tarde a la que llegamos a Sotres, después de salir a las doce de la mañana de Fuente Dé.





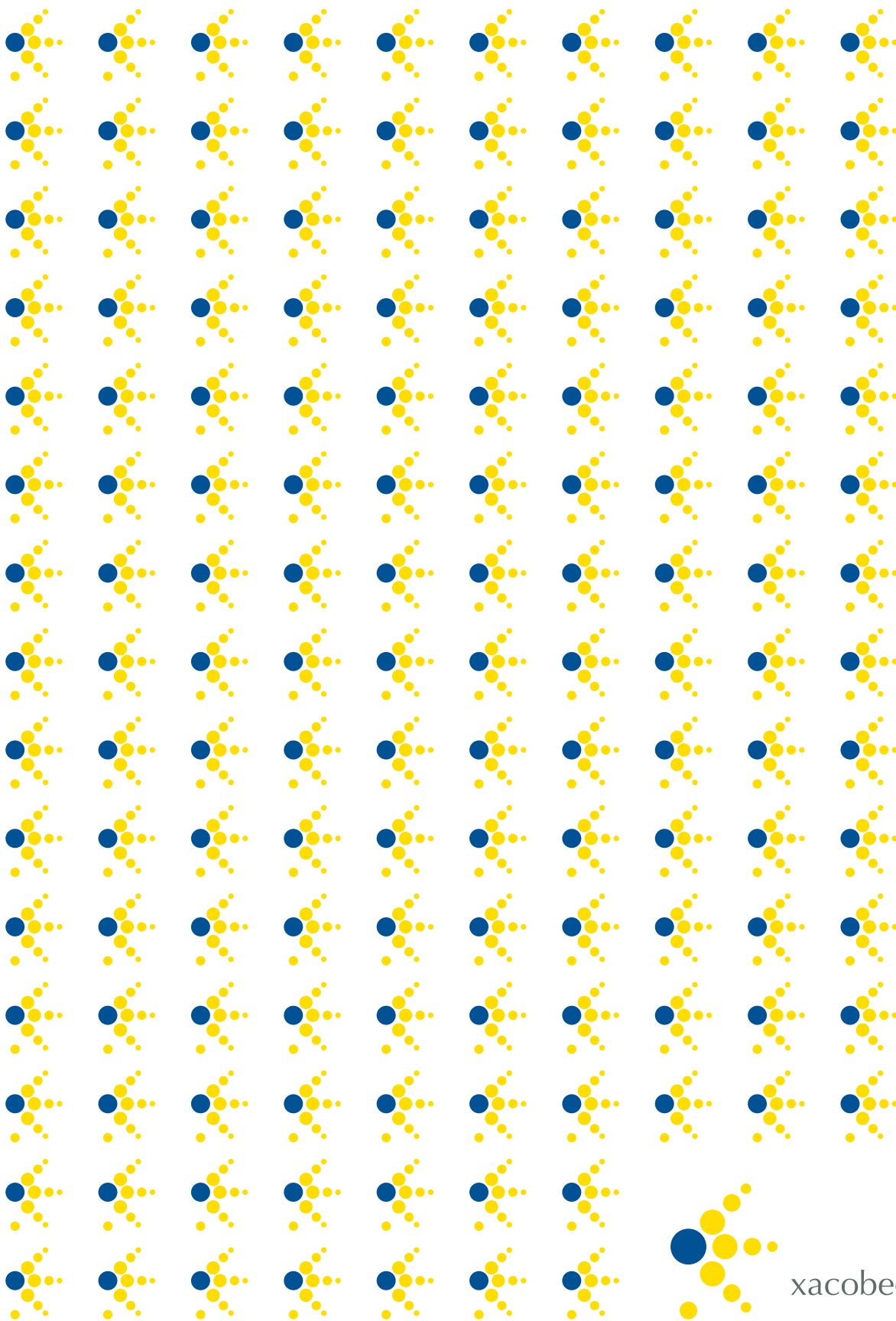
Debido al numeroso grupo de excursionistas, en Sotres tuvimos que alojarnos en dos hoteles distintos, dedicando el resto de la tarde de ese día al descanso, recuperación de fuerzas (sidra y cervecitas) y compras (quesos y embutidos).

El domingo nos desplazamos de Sotres a Tresviso en “lanzaderas todo-terreno” (léase furgonetas), y ya en este pueblo, todos juntos iniciamos la bajada de la Ruta del Cartero hasta Urdón. Sólo seis kilómetros, pero debido a la pendiente y lo escarpado del terreno la marcha fue lenta pero segura, pues “sólo” nos llevó tres horas llegar al final, al lado del río Urdón, donde algunos nos refrescamos los pies y los más valientes se dieron un baño. A las 13 horas, autobús a Panes, sidra de aperitivo, fabada de comida, y alguna que otra compra de última hora (más quesos y fabes), por cierto que si alguien está interesado en saber de que tipo de queso está hecho el famoso “Cabrales” que no dude en ponerse en contacto con Marina, Margot o Isabel, pues un amable hostelero les dio todo un cursillo al respecto. Y con las mochilas cargadas de agujetas y buen humor regresamos a casa.

La buena organización, la pernocta, los horarios, la ruta, etc., todo ello tiene un nombre, Alberto Canle y esposa, guías perfectos para todos los senderistas de Ureca, que pasaron un feliz fin de semana en los Picos de Europa.



# UN PUNTO DE ENCONTRO NA RUTA MÁIS VIVA DE EUROPA



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE INNOVACIÓN  
E INDUSTRIA



hotel   
**Louxo**  
La Toja

... con todo tipo de detalles



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

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

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

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

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

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

**CENTRAL DE RESERVAS**  
**902 46 46 45**





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

Por Luis Martínez Salgado  
Fotos: José Docampo Diéguez

**S**iguiendo el orden cronológico de las actividades desarrolladas por la Asociación, ahora bajo la dirección del recientemente elegido presidente D. Juan Antonio Rodríguez Arenosa, figura:

## CONFERENCIA-COLOQUIO

Con lleno total, se celebró el 25 de mayo en una de las salas de seminarios del Centro Cultural Caixanova y que estuvo a cargo de D. Alfredo Iglesias Diéguez, doctor en Geografía e Historia por la Universidad de Santiago, especializado en Prehistoria e Historia de la Ciencia así como profesor de Enseñanza Secundaria. Iglesias Diéguez es hijo de nuestro compañero y Secretario de nuestra Asociación de Jubilados D. Manuel Iglesias Barciela. El tema desarrollado ha sido sobre “A natureza humana á luz da súa orixe biolóxica, de onde vimos, onde imos e que somos”. Lo atrayente del tema y su brillante exposición motivó que la conferencia fuera seguida con gran interés por los asistentes siendo al final muchos de estos los que participaron en el coloquio

## EXCURSIÓN A PORTUGAL

Esta nueva visita a la nación-hermana, tuvo su primera escala en Povia de Varzim, tras haber pasado por Valença do Minho y Viana do Castelo. Hospedaje en el Mercure Hotel, al lado mismo del Casino donde tras la cena iba a tener desarrollo la parte más atrayente del programa con la asistencia a la cena-espectáculo “Vaidades” en que cada cual hubo de sacarse de la maleta la corbata y su



Visita a las bodegas CALEM

mejor traje. Se remató la jornada con un animado baile en el citado casino de Povia.

Al día siguiente estancia en la segunda ciudad de Portugal, Oporto, con una visita panorámica de la misma en el propio autobús y parada obligada en Vila Nova de Gaia para visitar las famosas bodegas CALEM allí establecidas y degustar, por supuesto, sus prestigiosos vinos.

Por la tarde se concedió tiempo libre a todos para que a su antojo visitaran lo que desearan y ya a última hora retorno de nuevo a Vigo.





## ROMERÍA CAMPESTRE EN "LOS MILAGROS"

Esta actividad aparte de lo festivo de la misma tuvo también el signo de la confraternidad ya que ha sido una invitación formulada por nuestros compañeros de la Delegación Territorial de Ourense al ser ellos los organizadores.

La romería tuvo lugar el 20 de junio en el Monte Medo, en Baños de Molgas (Ourense) y una vez llegados y ser recibidos por nuestros anfitriones se visitó el Museo Etnográfico del lugar, para asistir luego a la Santa Misa en el santuario de los Milagros, oficiada por el sacerdote D. José González, compañero jubilado de Ourense y que fue cantada por los componentes de "Os Roquiños" de Celanova. Al término de la misa baile amenizado por la charanga "Os Roquiños".

Comida auténticamente enxebre donde no faltó la empanada de carne traída de Allariz, pulpo estilo feira, jamón asado, regado con salsa caliente procedente de Alemania con patatas fritas y ensalada, pan de Xinzo, vinos blanco y tinto y aguas de Verín como bebidas y culminado todo con una bica de Castro Caldelas y, para hacer mejor la digestión, un café de pota acompañado de chupitos y licores que todos aprovecharon porque nadie tenía que conducir a la vuelta.

## EXCURSIÓN A CANTABRIA

Fue sin duda la reina de las excursiones más amplias en lo que llevamos de año al ser la de mayor duración dado que fueron empleados cuatro días, del 27 al 30 de junio último y pese a ello, como siempre, todas las plazas cubiertas.

La primera etapa finalizó ya en Santander, por ello la salida se hizo bien temprano a las 7,30 horas, pasando por Ribadeo y Luarca. Se comió en Gijón y tras continuar ésta a Santander, donde pese a lo largo del viaje hubo algunos que aprovecharon el tiempo libre concedido después de la cena para estirar las piernas por la capital montañesa.

Al día siguiente se visitó la popular playa del



Nuestro grupo en el "Parque de la Naturaleza de Cabárceno" (Santander - Cantabria)

Sardinero, la catedral, el palacio de la Magdalena y por la tarde el parque de Cabárceno que causó una gratísima impresión entre los visitantes.

El tercer día fue aprovechado para conocer lugares emblemáticos de la provincia santanderina como Santillana del Mar, San Vicente de la Barquera, Isla, Noja y Santoña y al día siguiente, ya en viaje de retorno, breve parada en las cuevas de Valporquero que completaron la amenidad y variedad del viaje.



Parte del grupo posa delante de "El Capricho de Gaudí", conocido también como "Villa Quijano", el edificio más característico de Comillas

## JORNADA FINAL DEL CURSO DE INTERNET

Como colofón a esta amplia serie de actividades el 10 de julio tenía lugar en el castillo de Soutomaor el acto final de ese interesante curso de Internet ("Ti también contas") que tuvo una aceptación muy superior a la esperada, dado que las plazas ofertadas eran solamente de 15 y al final se convirtieron en cerca de la treintena. Un curso novedoso dentro de las actividades de la Asociación y que ha servido para poner de manifiesto el deseo de la actual junta directiva de brindar a sus asociados el mayor número de atracciones para que puedan aprovecharse de ellas como este curso que, patrocinado por la Diputación de Pontevedra, ha servido para perfeccionar la utilización de un medio tan en boga hoy en día como el Internet.

La clausura de este Curso que, como señalamos, tuvo lugar en Soutomaor fue presidida por el propio presidente de la Diputación de Pontevedra, D. Rafael Louzán con asistencia asimismo de algunos miembros de la citada Diputación. En el transcurso de la reunión se hizo entrega a todos los cursillistas de un Certificado de Asistencia, completado con un ágape a los asistentes.

## PRÓXIMOS ACTOS

Están programados en principio para lo que resta de año excursiones en octubre a León y por Galicia en noviembre, así como conferencias-coloquio, en septiembre-octubre, un magosto en noviembre y la comida institucional de confraternidad en honor a los asociados más veteranos para el último mes del presente año.

# TIENDA

- » VENTA DE MATERIAL PARA ARTES PLÁSTICAS
- » ENMARCACIÓN



# TALLER PINTURA

DISPONEMOS DE AULA PARA GRUPOS DE 18 ALUMNOS. CLASES TANTO PARA MAYORES COMO MENORES. (GRUPOS DIFERENTES).

# GALERIA DE ARTE

ABRIMOS LAS PUERTAS A LOS ARTISTAS QUE QUIERAN EXPONER SUS OBRAS

Iván Morillas



**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)



# EXPOSICIÓN DE ACUARELAS

Por Elena Fernández Antonio

*Los alumnos junto a su profesor*



**D**urante el pasado mes de Julio pudimos disfrutar con una decoración excepcional en nuestro comedor. Los alumnos del curso de acuarelas organizado en colaboración con la Asociación de Jubilados, Prejubilados y Pensionistas de Caixanova, y dirigidos magistralmente por Juan Álvarez Carnot alcanzaron en apenas un año, un gran nivel artístico y como muestra, pudimos observar una selección de sus mejores obras adornando con gran gusto, nuestras paredes.

Desde esta revista queremos felicitar tanto a los alumnos como a su maestro, por la labor realizada, y animamos a todos aquellos que deseen aprender esta técnica de pintura a que se inscriban a las clases que posiblemente se reanudarán en el mes de octubre.

# EXPOSICIÓN DE ÓLEOS

Por Elena Fernández Antonio

**D**esde el 20 de agosto y hasta el 10 de septiembre, la hija de nuestro compañero Ángel Miguel Mosquera, expuso en nuestras instalaciones, una muestra de sus oleos, demostrando todo su arte. M<sup>a</sup> Eugenia lleva ya 10 años realizando todo tipo de exposiciones tanto colectivas como individuales, y le agradecemos mucho que durante unos días nos haya regalado con sus cuadros, una nota de color en URECA.



*María Eugenia Mosquera Rey, junto a sus cuadros*

# Estrenamos mobiliario en La Zamorana

Por Andrés Andrade

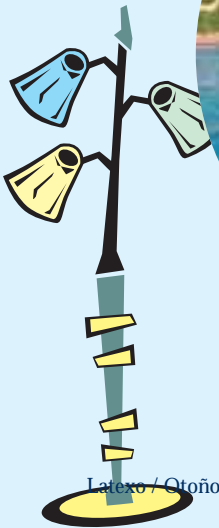
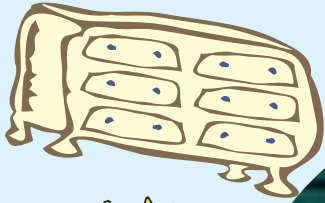


Como podrá observar en las fotos de este reportaje, seguimos trabajando a tope en las instalaciones de la Zamorana, para el buen uso y disfrute de los socios de ureca. Ahora le ha tocado el mobiliario del local social, pero seguiremos, poco a poco, poniendo al día las instalaciones.



**E**ste verano ha sido un auténtico éxito el Chiringo, atendido por una buena profesional, que nos deleitó con sus platos y con su buena manera de hacer las cosas. Este verano el número de socios que disfrutaron de las instalaciones, fue muy superior al de años anteriores. Y nos llamó mucho la atención las pandillas de gente joven, nuestros herederos, que pusieron la nota de color y alegría.







# Curso de inglés

Por Rosa Costas

El pasado lunes 31 de julio, "SUMMER HOUSE", el curso intensivo de inglés para niños que Global Project ha desarrollado en las instalaciones de Ureca en Nigrán, finalizó con un divertido pic-nic, en el que participaron familiares de los más de 100 niños participantes. Como despedida del curso, cada grupo obsequió a los asistentes con un número musical en inglés que resultó francamente entretenido. Una vez más los niños demostraron su capacidad de aprendizaje para la preparación de sus actuaciones en un tiempo muy limitado.

Durante todo el mes, y acompañados por el buen tiempo, los niños, de edades comprendidas entre los 3 y los 13 años, han disfrutado del espacio libre disponible para la realización de diferentes actividades que van desde las fichas didácticas a la participación en una "mini-olimpiada" en la que han liberado energías de forma sana y divertida.

Global Project, cuenta con un excelente equipo de profesionales que ayudan a los niños a integrarse desde el primer día; para ello, los organizan en grupos por edades y nivel y preparan cuidadosamente un programa adaptado a su curso escolar. Cada profesor nativo se hace cargo de un grupo y comparte con él las 4 horas que dura la jornada diaria. Comunicándose en inglés, ayudan a los niños en el desarrollo de todas sus tareas y ejercicios, fomentando el compañerismo y el cuidado de la naturaleza. Además, hay un horario diario reservado para el disfrute de la piscina, siempre de forma organizada y bajo la vigilancia del socorrista y los profesores.



El equipo didáctico de Global Project ha ideado para el 30 de septiembre un programa de dos días para que los niños puedan reencontrarse con sus compañeros y profesores y seguir practicando el idioma. Se ha diseñado en colaboración con la granja Kirico, para que los niños disfruten tanto de sus actividades en inglés como de otras, con los monitores de la granja, relacionadas con el bosque, los animales y la transformación de alimentos. El plazo de inscripción ya está abierto y las reservas se pueden realizar llamando por teléfono o en las mismas oficinas de Ureca. Animamos a que participen no sólo los niños que asistieron a "Summer House", sino aquellos otros que quieran tener la oportunidad de vivir esta experiencia y conocer lo fácil que resulta integrar un nuevo idioma en las actividades cotidianas.

Mientras tanto los responsables de formación trabajan en la elaboración de los programas educativos, el diseño de las nuevas clases para este invierno y, como no, la preparación de "Summer House 2007".





# Coral de Ureca

Por Cándido del Río Pedrosa

El día 10 del pasado mes de Julio, nuestra Coral, como en años anteriores, actuó en la entrega de títulos de la Escuela de Negocios de CAIXANOVA, ceremonia de graduación de la IX Promoción del Bachelor in Busine, solemne acto presidido por dignísimas autoridades, claustro de profesores, alumnos y sus familiares y amigos.

A la entrada de la comitiva, la Coral entonó el "VENI CREATOR. SPIRITUS"

Una vez concluida la entrega de títulos a todos los alumnos y pronunciados los discursos por la Excm. Conselleira de Educación, Presidente de Caixanova, del Secretario General de la Universidad de Gales y del Director de la Escuela de Negocios, la Coral interpretó, con el público presente puesto en pie el Himno Universitario, dándose por finalizado el acto

No obstante, y mientras los asistentes se retiraban del patio de butacas del Centro Cultural, la Coral interpretó, "a capella", el "ROMANCE", de Mozart, que fue aplaudido por los asistentes al acto.

Y a esperar, otra vez, al próximo año para la entrega de títulos y nueva actuación de la Coral.

## CURSO DE SEVILLANAS EN NIGRÁN



Integrantes del curso de agosto de sevillanas junto a su profesora Nati





# CONCURSO DE DIBUJO

*en Zamorana y Nigrán*

*- 22 y 26 de Agosto -*

Por José Carlos Giraldo Pérez







## Curso de natación en Nigrán



Julio

Agosto





# XII URECATHLON FIESTA FIN DE VERANO

NIGRAN Y ZAMORANA 8 Y 16 SEPTIEMBRE

Por Luis López Borines







*circuito de motos*

*café y roseón*

*torneo de fútbolín*

*circuito acuático*

*aladín*

*tobogán lumi*

*el toro mecánico*

*comida campestre*

*gran fiesta de la espuma*





# Nuestra semana en

# O Corgo

*Por Marina y Pedro García Huerta, Iago y Pablo González Lores*

**E**n este mes de Julio, cuando nos dijeron que íbamos a asistir al campamento de URECA nos pusimos muy contentos, ya que para algunos era el primer campamento al que asistíamos y otros que repetirían también lo esperaban impacientemente. Cuando iniciamos nuestro viaje hacia el campamento, el cual se encontraba en una zona del Río Miño en Ourense, estábamos impacientes por llegar y ver a nuestros amigos. El camino no ayudaba y las curvas parecían interminables. Además, el traqueteo del coche, producido por el mal estado de la carretera, sólo contribuía al aumento de las ganas de llegar al campamento.

A medida que iban llegando los niños el ruido iba siendo mayor. Cuando ya estábamos todos, los monitores nos llevaron a nuestras habitaciones y nos instalamos en ellas. Estaban limpias a nuestra llegada pero no estaban igual cuando nos fuimos (y eso que nos esforzamos en limpiarlas, je, je, je). Como nuestro grupo no era muy numeroso los monitores nos dedicaron todo su tiempo. Por una parte esto era bueno, pero por otra no tanto ya que no teníamos tanta libertad.

Nos dividieron en dos grupos, A y B. Por la mañana un grupo asistía a actividades de agua y el otro a taller, mientras que por la tarde era al revés. Cuando nos juntaron con los otros grupos creímos que no lograríamos conocerlos y llevarnos bien con ellos, pero al cabo de la semana fuimos conociéndolos y nos

empezamos a llevar bien. Había algunos más simpáticos, otros más tímidos, otros más abiertos...

En este campamento se formaron muchas amistades y también muchas "parejitas". La actividad que más nos gustó fue la de agua. Los monitores eran muy majos y nos dejaban ir en piragua donde quisiéramos. Cuando volvíamos de las actividades cenábamos y nos daban un descanso de media hora antes de empezar la "velada". Ésta consistía en unas actividades nocturnas en las que realizábamos gymkhanas, búsquedas del tesoro (que no era un tesoro de verdad sino que era una bolsa de patatillas de nada) y hasta fuimos a un pub cercano al campamento.

La semana parecía muy larga pero al final se pasó muy rápido. Nuestros padres nos quieren mandar otra vez (nos parece que es para librarse de nosotros más tiempo) y nosotros también esperamos repetir el año que viene con URECA, aunque sea en otro sitio y si pueden ser más días mejor.

Y bueno, este es un resumen de una buena semana entre viejos y nuevos amigos en el campamento O Corgo.





# HISTORIA DEL SUDOKU

Por Eduardo Marzoa Soto

**No cabe duda, que estamos ante el pasatiempo más popular y de más adicción, que claramente ha desbancado en las columnas de ocio de todos los diarios y revistas al hasta hace poco imbatible crucigrama. Nadie podía predecir que este cuadrado mágico de 81 casillas en cuadrículas de 9 x 9 y con distintos grados de dificultad, se convertiría en el rey por excelencia del “Pasatiempo moderno”. Pero ¿de dónde viene el sudoku?**

Es muy probable que el sudoku, se crease a partir de los trabajos del matemático suizo del siglo XVIII Leonhard Euler, que fue el primero en utilizar el sistema llamado latino, para realizar cálculos de probabilidades. Pero sería en el año 1984 en que la editorial japonesa Nikoli, lo exportó a Japón, cuando se comenzó a publicar en algunos diarios, bajo el título de “SUji wa DOKUshin” que se podría traducir como “los números deben estar solos”, posteriormente se abrevió a SUDOKU. En 1986 Nikoli, introdujo dos innovaciones que garantizarían la popularidad del rompecabezas: el número de cifras que venían dadas estaría restringida a un máximo de 30 y serían simétricas.

Pero los japoneses se olvidaron de un “pequeño detalle”: patentar dicho juego. Cosa que le vino de perlas a un juez de la corte de Hong-Kong, llamado Wayne Gould, ya que en el año 1997, durante unas vacaciones en el país nipón, encontró una revista del juego, que tenía una enorme aceptación entre la población japonesa. Éste es el principio de la llegada del sudoku a Europa. Sabiendo que los periódicos del Reino Unido tienen una larga tradición en cuanto a la publicación de crucigramas y otros rompecabezas, hizo llegar la oferta de publicación a The Times, en Londres, que publicó el primer pasatiempo en Diciembre de 2004. Tres días después The Daily Mail, publicó sus sudokus, y en el año 2005 muchos otros periódicos de todo el mundo, empezaron a incluir sudokus a diario en sus páginas.

**La escritora Carol Vorderman, explica en un libro dedicado al Sudoku, por qué ella y muchas otras personas disfrutan resolviendo sudokus:**

- Simplicidad en las reglas del juego. Uno no tiene por que ser bueno en matemáticas para lograr ser bueno resolviendo sudokus.
- La satisfacción de completar un rompecabezas. Son compulsivos, desafiantes y absorbentes.
- Mejora de las habilidades, ya que se empieza por sudokus fáciles y cada vez nos exigimos rompecabezas más complejos.
- Fácil de guardar y continuar. Se puede empezar un rompecabezas un día y completarlo cualquier otro día.

Si sois aficionados ya sabréis que todo esto es cierto, ya que si nos cae por casualidad algún periódico con el sudoku en blanco, es imposible no caer en la tentación de resolverlo, y si no ¡¡¡probad y estaréis enganchados sin remisión!!!

BIE	NVE	NID
OS	ALA	SUD
OK	UMA	NIA



← BROCHETA DE PORRIÑO



Haga sus reservas

RESTAURANTE

TAPERÍA

CAFETERÍA



[www.brocheta Deporriño.com](http://www.brocheta Deporriño.com)  
e-mail: [info@brocheta Deporriño.com](mailto:info@brocheta Deporriño.com)  
RUE (IND) A GRANXA N.º 260 P.º 1.º E.º  
Telf: 986 34 27 63 / 986 34 22 99  
Fax: 986 34 27 64  
PORRIÑO







# MICHEL SALGADO

## JUGADOR DEL REAL MADRID C.F.

Por Eduardo Barbeito y Manuel R. Lago

**T**raemos a estas páginas de LATEXO a todo un personaje de nuestra "piel de toro". Hoy vamos a hablar con un gran futbolista de profesión: Miguel Ángel Salgado Fernández -Michel Salgado- como se le conoce futbolísticamente. Comenzó en el Celta de Vigo, explotó en Salamanca y volvió a nuestro Celta para ser titular indiscutible por garra, genio y figura.

Estas cualidades, no exentas de técnica, no pasaron desapercibidas a los ojos de los técnicos del Real Madrid, que lo incluyen en su plantilla de "cracks" en el 1998, siendo hasta hoy titular en la banda derecha tanto del Real Madrid como de la Selección Nacional Española.

Sabemos que es un caballero dentro y fuera del campo, cariñoso padre de familia y enamorado de Vigo, y queremos que sea un ejemplo para todos nuestros niños y jóvenes de nuestra escuela de fútbol en URECA.

**Michel, ¿Cuándo y dónde naciste?**

El 22 de Octubre de 1975 en Vigo

**¿Dónde diste las primeras patadas a un balón?**

A los cinco años jugaba al fútbol sala en un colegio del barrio de Coia en Vigo (C.P. Seis do Nadal) y a los seis años ya jugaba en la liga Federada con el Victoria.

**Los comienzos en el Celta fueron duros, hasta el punto que marchaste cedido al Salamanca.**

**¿Fue ahí donde explotaste como jugador?**

Como cualquier jugador joven los comienzos estuvieron

llenos de dificultades, pero mi año en el Salamanca resultó clave en mi carrera como futbolista profesional, y hasta en mi madurez personal.

**Volviste al Celta y ¿titular indiscutible?**

Así fue. Irureta me dio la confianza necesaria desde el principio y tanto con él, como con Víctor Fernández, viví dos años muy bonitos en el Celta.

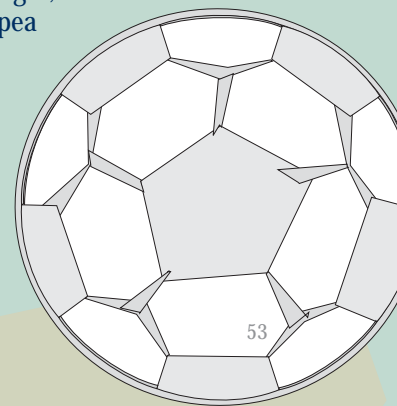
**Cuando acabó la temporada y el Real Madrid te llamó, ¿qué sensación tuviste?**

Que era un gran premio a mucho trabajo, y el sueño cumplido de un niño de barrio de poder jugar en el mejor club del mundo.

Jugar en el mejor club del mundo tiene que ser impresionante, pero jugar y además ganar títulos tiene que ser la repera, ¿cómo lo ves?

Es mi 8ª temporada en el Real Madrid y me siento un privilegiado cada vez que visto esta camiseta. En estas ocho temporadas he tenido la suerte de entrenar y compartir vestuario con los mejores jugadores del mundo, y de ganar 2 Copas de Europa, 2 Ligas, 1 Internacional, 1 Supercopa Europea y 2 Supercopas Españolas.

Tengo la sensación de que cuando llegue la retirada seré más consciente de lo que he logrado y de todas las experiencias vividas.



**¿Fue para ti, como internacional, lo más grande jugar la Fase Final del campeonato del Mundo 2006?**

No hay duda de que es lo más grande que puedes vivir como internacional. Además he tenido el privilegio de ser el capitán en la segunda parte del partido contra Arabia y es una experiencia más en mi carrera profesional.

**¿Consideras un fracaso la temprana eliminación de España en este mundial?**

No sé si se puede hablar de fracaso, pero desde luego caer en octavos no era nuestro objetivo ni mucho menos.

Con tantas incorporaciones mundialistas que se esperan en el Real Madrid, **¿ves peligrar tu titularidad?**

En el Real Madrid siempre están los mejores y eso impli-

ca mucha competencia pero tengo mucha confianza en mi trabajo que es lo que me ha llevado a jugar ya casi 350 partidos oficiales con este equipo.

En URECA tenemos una de las mejores escuelas de fútbol de Vigo (campeones en infantiles, cadetes y juveniles), nos gustaría que les enviaras un mensaje a todos ellos.

Lo primero es que se diviertan con el fútbol y aprendan a convivir en grupo y después que persigan sus sueños con mucha ilusión y mucho trabajo. El fútbol te concede muchas experiencias inolvidables en la vida.

Para terminar, **¿Qué esperas del Real Madrid esta temporada 2006/07?**

De mi equipo siempre espero todo, pero este año sería muy importante ganar algún título para borrar la decepción de nuestros aficionados.

Michel **¿algo más que añadir?**

*Queremos agradecer la deferencia a Michel Salgado por esta entrevista, así como el mensaje de aliento e ilusión a todos nuestros futuros futbolistas de la cantera de URECA. Gracias compañero y amigo.*



Equipo del Real Madrid en su partido contra el Celta en el Bernabeu, con victoria céltica (2-3). Michel, entre el firmamento madridista, es el primero por la izquierda (agachados). Al fondo, los escudos que Michel lleva en su corazón.





Michel, serio con Beckham, Ronaldo y Robinho, sonriente en el momento de la celebración del empate (2-2), contra el Celta en la pasada temporada 2005 - 2006.

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...?**

# impulso.

## Canon

soriasbaixas@canon.es



### ACCESO UNO

Eficacia real para su empresa

# 1

### SERVICIOS AVANZADOS

Servicios de análisis y asesoramiento

Servicios de soporte

# 2

### SISTEMAS DE COMUNICACIONES

Centrales digitales  
Telefonía

# 3

### GESTIÓN DE RED

Ordenadores Sobremesa

Portátiles

Servidores

Software base de red y aplicaciones

Seguridad y comunicaciones inalámbricas

# 4

### GESTIÓN DOCUMENTAL

Escáneres de alta velocidad

Software de gestión y archivo

# 5

### EQUIPOS MULTIFUNCIÓN Y MAS

Impresoras y copiadoras  
B&W de oficina

Impresoras y copiadoras  
color de oficina

Sistemas de impresión  
digital de alto volumen

Equipos multifunción  
Faxes

Proyectores multimedia

Impresoras laser

Gestión de color

Gestión de formularios

Control de costes de impresión

Producción de documentación

# 6

S.O. Rías Baixas

Filial de Canon España

Avda. Madrid, 122 - 36214 Vigo

Tel.: 986 41 41 33 Fax: 986 42 59 17

Cruz Vermella, 22 - 24 • 36002 Pontevedra

Tel. y fax: 986 84 77 11 - 986 84 54 07



# ASCENSO DEL PRIMER EQUIPO A PRIMERA

Por José Antonio Rodríguez Fernández

Un hecho destacable este año dentro del tenis **es el ascenso logrado por nuestro primer equipo a la máxima categoría regional por equipos** y este logro tiene más mérito si se tiene en cuenta que se logró con jugadores formados todos ellos en la escuela de tenis de URECA, cuando muchos equipos fichan jugadores de fuera para lograrlo y aun así no lo consiguen.

**Felicitemos a los integrantes del mismo y a su entrenador.**

**ENTRENADOR:**  
JESÚS IGLESIAS

**JUGADORES:**  
MIGUEL CASAL  
CARLOS RIVAS  
HUGO SANTORIO  
AGUSTÍN LEYENDA  
CARLOS MARIÑO  
JAVIER CASTILLO  
PAULO BERNARDEZ

## MIGUEL CASAL CAMPEÓN GALLEGO ABSOLUTO

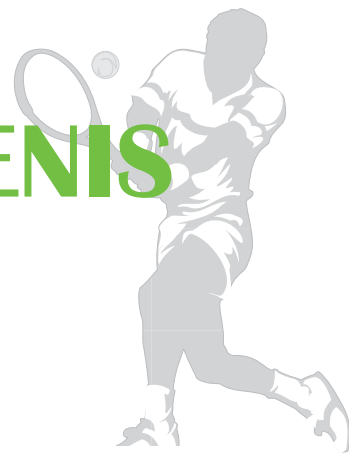
Otro hecho que por repetido no deja de ser relevante es que nuestro jugador Miguel, se proclamara por 8º año consecutivo campeón Gallego Absoluto sin ceder un solo set y sobre tierra batida, que no es la superficie en la que mejor se desenvuelve, en el Campeonato celebrado el pasado mes de Julio en La Coruña.

Cada año parece que lo consigue más fácil a pesar de no entrenar apenas nada por motivos laborales, y superando con pasmosa facilidad a jugadores que viven prácticamente en una pista de tenis durante todo el año, léase los que integran la escuela de Tecnificación de Pontevedra y otros. Enhorabuena Miguel, creo que el record está en 9 campeonatos consecutivos, que sin duda tú superarás.

Nuestros alevines empiezan a seguir los pasos de Miguel y así Kiko Mintegui, conquistó las ediciones de Julio y Agosto en la categoría alevín del Torneo de Nigrán, ¡**enhorabuena también a ti Kiko!**



# TORNEO SOCIAL DE TENIS Y PADEL 2006



Por José Antonio Rodríguez Fernández y José Carlos Giraldo Pérez  
Fotos.: Elena Fernández Antonio

Como viene siendo tradicional a fin de verano se realizan los torneos sociales de padel y tenis. En esta ocasión el de padel se desarrolló durante los días 1 y 2 de septiembre y el de tenis durante la semana del 4 al 8. En padel el número de parejas fue reducido al contrario que en el tenis que hubo un gran número de participantes superando a las ediciones anteriores, y esto supuso que la competición obligase a comenzar los últimos encuentros pasadas las 10 de la noche, por lo que agradecemos la colaboración prestada por todos los jugadores y en especial al personal de la cafetería del club, que algún día tubo que alargar hasta pasada la una de la madrugada su Jornada laboral

Felicizamos a todos los participantes por su entusiasmo puesto en la competición y exponemos a continuación la relación de campeones y subcampeones de todas las pruebas celebradas

TENIS	CAMPEON	SUBCAMPEON
ALEVIN FEMENINO	MARIA IGLESIAS	CRISTINA MINTEGUI
ALEVIN MASCULINO	MIGUEL RIVAS	IRIA LABANDEIRA
INFANTIL FEMENINO	IRIA LAVANDEIRA	TERESA FERNANDEZ
INFANTIL MASCULINO	JACOBO VAZQUEZ	PABLO FANDIÑO
JUNIOR MASCULINO	ARTURO LABANDEIRA	PABLO FANDIÑO
DOBLES FEMENINO	PAOLA LATAS ANDREA DE HAZ	DIANA MARTINEZ TERESA FERNANDEZ
DOBLES MASCULINO	ANDRES RIVEIRO JAIME LAGO	CARLOS RIVAS SERAFIN LORENZO
DOBLES MIXTOS	CARLOS RIVAS DIANA MARTINEZ	HUGO SANTORIO ALEJANDRA RODRIGUEZ
VETERANOS JUNIOR	SERAFIN LORENZO	LUIS FERNANDEZ
VETERANOS SENIOR	ANTONIO CUÑA	JOSE LUIS PEREZ
ABSOLUTO FEMENINO	DIANA MARTINEZ	ALICIA PEREZ
ABSOLUTO MASCULINO	HUGO SANTORIO	AGUSTIN LEYENDA
<b>PADEL</b>	<b>CAMPEONES</b>	<b>SUBCAMPEONES</b>
ABSOLUTO MASCULINO	DAVID MANZANO JOSE M. DEL RIO	GUSTAVO PELAEZ FEDERICO MINTEGUII



Campeon Junior Masculino Arturo Lavandeira junto a Candido Del Rio



David Manzano y Jose M. Del Rio campeones del torneo social de padel



Ganadoras del trofeo dobles femenino, Paola Latas y Andrea de Haz



Antonio Cuña recogiendo el trofeo de manos de Jose Antonio Rodriguez



Hugo Santorio recogiendo el trofeo de manos de Jose Carlos Giraldo



Ganadores torneo social tenis



# SOCIAL DE FUTBOL 2006

Por José Manuel Fernández

## **El Capitán Trueno Campeón**

El Capitán Trueno se ha proclamado brillante Campeón del tradicional Torneo social de fútbol que durante los meses de julio y agosto pasados se ha celebrado en Ureca y que con ésta llegaba a su edición número 22.

El torneo se celebró por sistema de liguilla y los cuatro primeros clasificados se enfrentaron entre si ganando sus respectivas semifinales El Capitán Trueno y el Anónimos llegando así a la final donde El Capitán Trueno se impuso por 3-0 en un disputado partido.

**Campeón:** El Capitán Trueno  
(equipo menos goleado)  
**Subcampeón:** Anónimos  
**Tercer clasificado:** Centro de Informática  
**Cuarto clasificado:** Marka (máximo goleador)  
**Quinto clasificado:** Dutti Team



**El Capitán Trueno**, 12 veces Campeón de este torneo: (de pie): Diego, Miguel, Manuel, Fernádo, Mario, Iván, Andrés, (agachados): Marco, Manu, Portas, José Manuel, David, Oscar y Carlos.  
Faltan en la foto: Julián, Isaac, Guillermo y Borja.

# XV Torneo Interzonas URECA - CAIXANOVA

Por José Manuel Fernández Vázquez

Los días 23 y 24 de junio pasados se celebró la XV edición de este Torneo que reúne a equipos de toda la geografía de España. Este año contamos con la participación de tres equipos de fuera de Galicia, Madrid, Expansión I y Expansión II-Portugal.

Como ya viene siendo habitual, después de los partidos del viernes, todos los participantes y asistentes pudieron degustar un exquisito pulpo, pimientos de Padrón y el imprescindible vino de Barrantes.

En la parte deportiva, ha habido mucha igualdad en la mayoría de los equipos, partidos muy ajustados, resultados sorpresa, en resumen, la esencia de una excelente competición.

Los resultados finales han dado como campeón al equipo de Ourense 1 que en la final se impuso a los de Pontevedra Norte en un partido muy emocionante donde los de Ourense remataron su participación en este torneo haciendo un fútbol tremendamente práctico amparados en una férrea defensa y en el oportunismo de su único delantero.

Tenemos que agradecer la asistencia de varios miembros del Equipo Directivo de Caixanova que no quisieron perderse este importante partido y también su asistencia al acto de entrega de trofeos dando así un brillante colofón a esta XV edición del tradicional Torneo Interzonas.



Los Campeones: Ourense I



Ourense I y Pontevedra Norte antes de la final, "reforzados" por miembros del Equipo Directivo de Caixanova



Ourense II



Madrid





*Central*



*Pontevedra Sur*

**Cuadro de honor:**

Deportividad:	Ourense II
Campeón:	Ourense I
Subcampeón:	Pontevedra Norte
Tercer clasificado:	Madrid
Cuarto clasificado:	Coruña-Lugo
Campeón B:	Urbanas Vigo-Centro de Informática
Subcampeón B:	Expansión I
Campeón C:	Central
Subcampeón C:	Urbanas Pontevedra
Finalistas:	Santiago-Ferrol
	Expansión II-Portugal
	Pontevedra Sur
	Ourense II

Equipo menos goleado: Expansión I y Madrid

Mejor jugador: Pedro Barrasa (Expansión I)



*Expansión I*



*Ferrol - Santiago*



*Coruña - Lugo*

# XI CAMPUS DE FÚTBOL 2006 URECA-CAIXANOVA-MERCANTIL

## 26 Junio - 8 Julio

Por Álex Villar

*Más de 120 niños se dieron cita en la undécima edición del Campus de Fútbol de URECA-CAIXANOVA-MERCANTIL, porque este año el Círculo Mercantil de Vigo acogió un turno y URECA los dos turnos que realizaba habitualmente.*

Tanto en las instalaciones de Mos como en las de Nigrán se instalaron sendos campamentos donde pernoctaban los jóvenes deportistas. Durante las mañanas se desarrollaban los entrenamientos de fútbol y por las tardes y noches se practicaban otros deportes y juegos. Se jugó a fútbol, tenis, ping-pong, beisbol, fuimos en piragua, se hicieron gymkanas y carreras de orientación, hubo competiciones de scalextric y play station y como siempre al finalizar reparto de regalos, lápices, bolígrafos, libros, neceseres, camisetas, balones...







Esperamos haber logrado nuestros objetivos, que no son más que llevar a cabo una actividad que enseña al niño a convivir, a ser autosuficiente, a relacionarse y a disfrutar de las actividades deportivas, principalmente el fútbol.

Además de PEREIRA que patrocinó el evento, hay una serie de empresas y entidades a las que queremos agradecer enormemente su colaboración, sin ellas no podríamos realizar esta actividad de una manera tan satisfactoria:

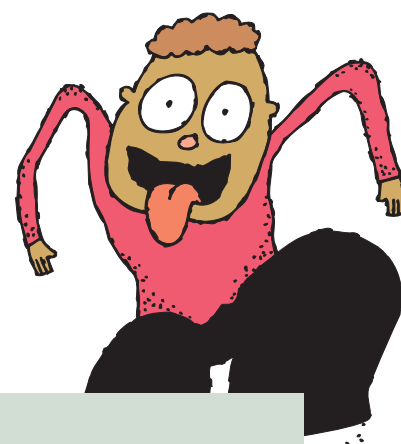


- FÚTBOL
- SERVICIOS COSTEROS DE GALICIA
- COCA COLA
- IFEVI
- DANONE
- CAIXANOVA





# CHISTERIAS



Por Luis L. Borines

- Doctor, doctor... ¡ Mi hijo se ha comido una ficha del parchís !  
- Pues, dígame que cuente veinte.

- Oye, perdona, pero me debes mil euros.  
- Te perdono, te perdono.

Un perro le dice a otro: ¡Guau!. El otro le responde: ¡Guau! Siguen la conversación y el primero le dice: ¡Guau, guau!. Es entonces cuando el segundo le responde: ¡No me cambies de tema!

- ¿Porqué los distraídos no entran en la cocina?  
- Porque hay un tarro que dice "sal".

- Dice la profesora: ¡Montse, así no puede ser!. Hoy estuviste hablando mientras yo explicaba la lección. Mañana vienes a la escuela con tu mamá.  
- Pero señorita, ¡mi mamá habla más que yo!

- Al rato la misma profe: ¡Nieves, nombra cuatro miembros de la familia de los mamíferos!.  
- Si señorita: mamá mamífera, papá mamífero, abuela mamífera y bebé mamífero.

Algunos matrimonios terminan bien, otros por el contrario duran toda la vida.

Un hombre va al dentista y le dice: Doctor tengo los dientes muy amarillos ¿qué me recomienda? - El doctor le contesta: A ver, a ver.....mmmhhh... ¡ya está, corbata marrón!

De regreso de su trabajo el hombre se sienta y su mujer le pregunta:  
- ¿Te sirvo?  
- A veces.

Un hombre va a la psicóloga:  
- Doctora, tengo complejo de feo.  
- ¿Complejo solamente?

Un asesor se acerca a un pastor y le propone un trato:  
- Si acierto cuántas ovejas tiene me llevo una. El pastor acepta, el hombre acierta y coge un animal.  
- Vale, ¿y si yo acierto su profesión me devuelve el animal?  
- De acuerdo.  
- Usted es asesor porque ha llegado sin que nadie se lo pidiera, no ha dicho nada que yo no supiera y además no tiene ni idea, porque en lugar de una oveja ha cogido el perro.

- Hola, ¿Qué le dijo un pez a otro? <sup>1</sup>

- Oiga, ¿Qué es lo primero que hace un niño al caerse al agua? <sup>2</sup>

- Dígame, ¿Qué es lo primero que hace el sol por la mañana? <sup>3</sup>

- Síííí.... ¿Sabe que le dice una bandeja a una cerveza? <sup>4</sup>

Va usted en coche y a su izquierda, en el mismo sentido de su marcha, circula paralelo un coche de bomberos que lleva puesta la sirena. A su derecha, al borde mismo, hay un precipicio. Detrás de usted circula una ambulancia con la sirena puesta pidiendo paso y a su izquierda, también en el mismo sentido de su marcha va un autobús con jubilados. Delante de usted circula un coche de la policía con la sirena puesta. También delante de usted, circulando paralelo al coche de la policía va un jinete a caballo. Usted quiere detenerse y bajarse ¿Cómo lo haría sin peligro alguno? <sup>5</sup>

1. Nada, nada  
2. ¡Mojarse!  
3. Sombra  
4. ¡Rubia, qué culo más frío tienes!  
5. Ya es usted mayorcito, así que no sea tonto y bájese del tiovivo.



# XIII TORNEO CIUDAD DE VIGO DEL DEPORTE LABORAL

Por José Carlos Giraldo

Como otros años, se celebró el XIII Torneo Ciudad de Vigo del Deporte Laboral. Esta competición se desarrolló en los meses de mayo a junio y muchas de las actividades deportivas se realizaron en nuestras instalaciones. La entrega de trofeos se efectuó en el Hotel Coia el pasado 30 de junio.

En esta edición tenemos que destacar a nuestras campeonas de tenis femenino, Paola Latas y Andrea de Haz, que después de 9 años consiguieron desbancar al equipo del Xeral Cies. Enhorabuena a nuestras chicas!

En tenis masculino como es costumbre nuestro equipo fue campeón, al igual que en padel, Del Rio - Manzano y Moreno - Alfonso consiguieron traer el trofeo a nuestras vitrinas



Equipo de Padel



Equipo de Tenis masculino



Entrega trofeos

No pudo ser en fútbol 7, que ante el empuje del equipo de Indugasa, nos tuvimos que conformar con un digno segundo puesto.

En pesca de mar, alcanzamos un tercer puesto, y en pesca de río un cuarto puesto, ya que parece que las truchas se esconden de los anzuelos de nuestros pescadores.

En el mes de octubre se celebrara el autonómico en La Coruña donde competirán la mayoría de nuestros equipos por haber alcanzado los primeros puestos de esta edición de Vigo.



Equipo de Tenis femenino



# XVII CAMPEONATO DE ESPAÑA DE GOLF INTERCAJAS



*Por Emilio Borrero*

**D**el 5 al 9 de setiembre se celebró en Granada el Campeonato de España de Golf con la participación de 20 equipos representando a otras tantas Cajas. Este año estábamos todos pendientes de como se iba a desarrollar ya que el año pasado en El Puerto de Santa María fue un auténtico fracaso de organización. Las cosas no pudieron rodar mejor, primer día recepción en el nuevo edificio de La General y cena en La Mamunia, segundo día visita guiada por la Ciudad para los acompañantes que vinieron encantado, tercer día visita a la Alhambra y cena en el Sacromonte con actuación incluida, marco incomparable y a pesar de que algún compañero no aguantaba el ritmo y daba unas cabezadas en la mesa, todos contentos y para rematar cena de clausura en el Hotel Alhambra Palace amenizada por una pianista rusa, un tenor y una soprano que nos deleitaron a todos entre plato y plato con

unas magníficas zarzuelas. El apartado socio-cultural lo resolvieron con matrícula de honor.

En el apartado deportivo, las cosas no pudieron empezar mejor para el equipo de Caixanova, en el cuidado campo de golf de Las Gabias la **pareja formada por Pavón-Manolito hicieron el mejor resultado del día -9, Valero y Calviño -4 y Dobarro y Ana Gómez el par**, con lo cual nos situábamos los primeros (campeones de invierno).

Las cosas no fueron también en la segunda jornada, **Ana -1 Valero +2 Pavón +3 y Calviño +4**, fueron los que puntuaron para el equipo, pero las espadas seguían en alto y todavía nos quedaban opciones de obtener una buena clasificación e incluso ganar, pero a pesar de que los resultados mejoraron en la última jornada, **Dobarro -3 Calviño -2 Valero +2 y Ana +5**, no fueron suficientes para entrar en el cuadro de honor, clasificándonos en 8ª posición.







La progresión es lenta pero segura, mejoramos 3 puesto respecto al año anterior. Tenemos que destacar que en cuadro de honor figura como primera dama clasificada **Ana Gómez** que con sus **68 puntos** en la clasificación individual supero con creces al resto de las jugadoras participantes recibiendo por lo tanto el trofeo de Campeona de España femenina, premio que siguiendo con su buen hacer instituyeron por primera vez en Granada.

Solo nos queda deciros que el equipo campeón fue **Caixa Catalunya**, 2º **Caixa Terrasa** y 3º **Cajastur** y que ya empezamos a soñar con dar la campanada en **Alicante 2007** y si no mas que seguro en **Vigo 2008**.

Felicitar efusivamente a los compañeros de La Asociación Sagrada Familia de Granada que con su presidente a la cabeza, **Miguel Mendoza**, hicieron que nos sintiéramos como en casa y disfrutaremos de un Campeonato lúdico deportivo excelente.



# *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 Soto

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

## BALNEARIO DE MONDARIZ...

Entre los acertantes de 3 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)** Este verano Curro se fue de vacaciones, pero no al Caribe, sino a un sitio totalmente distinto. Aunque no nos lo quiso desvelar, tenemos algunas pistas para averiguarlo. ¿A ver si lo sabes?

- No está en Europa, Asia ni África.
- En la nación donde se encuentra se habla español.
- Es una de las reservas de agua dulce más importantes del mundo, y uno de los glaciares más impresionantes, considerado la octava maravilla del mundo, por las espectaculares vistas que ofrece.
- En el año 1981, la UNESCO declaró al parque "Patrimonio Natural de la Humanidad".

### 3) El número misterioso

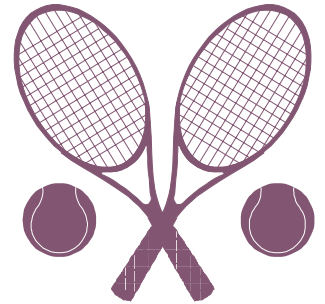
Buscamos un número de seis cifras con las siguientes condiciones:

- Ninguna cifra es impar.
- La primera es un tercio de la quinta y la mitad de la tercera.
- La segunda es la menor de todas.
- La última es la diferencia entre la cuarta y la quinta.

### 5) SUDOKU

9			8		5			6
1		3				5		4
	6			2			7	
4		7	1		8	6		9
		9	7		3	1		
	9			1			6	
3		2				4		7
5			3	2				1

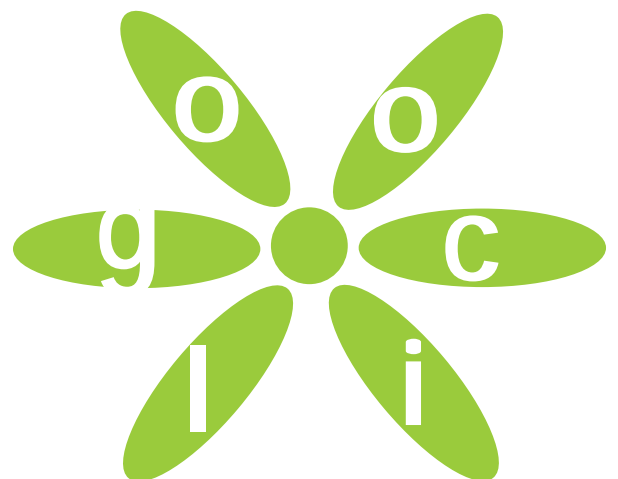
### 2) Partido de Tenis



En un partido de tenis entre Rafa Nadal y Roger Federer, el triunfo correspondió al primero por 6-3 y 7-5. Comenzó sirviendo Nadal y no perdió nunca su saque. Federer perdió su servicio dos veces. Nadal rompió el servicio de su rival en el segundo juego del primer set y, ¿en qué juego del segundo set?

### 4) El trébol de seis hojas

Poner en orden las letras del trébol, donde nos aparecerá la palabra buscada.



EL GANADOR DE UN FIN DE SEMANA PARA DOS PERSONAS EN EL BALNEARIO DE MONDARIZ DE NUESTRA ÚLTIMA ENTREGA FUE: **JOSÉ A. CACABELOS SARRAPIO (SOCIO N° 579 - BASE DE DATOS)**

1) LAXEIRO

2) La cebolla.

3) Es MEJOR que te ODIEN por QUIEN eres, a que te AMEN por quien no ERES.

4)

8	3	6
4	1	2
5	9	7

5)

6	5	9	7	8	2	1	3	4
3	8	7	1	5	4	9	2	6
1	2	4	3	6	9	7	5	8
5	3	8	6	7	1	2	4	9
9	4	6	2	3	8	5	7	1
7	1	2	9	4	5	8	6	3
4	9	3	5	1	7	6	8	2
2	6	5	8	9	3	4	1	7
8	7	1	4	2	6	3	9	5

# Inolvidable Borges

## 20 años sin el genio



Por José García Esperón

**E**l pasado 14 de junio de 2006 se han cumplido 20 años del fallecimiento de Jorge Luis Borges, el extraordinario e inolvidable escritor argentino. Sirva este breve artículo como pequeño homenaje al hombre que se enorgullecía de las páginas que había leído, nunca de las que había escrito.

*“Dicen que soy un gran escritor.  
Agradezco esa curiosa opinión, pero no la comparto.  
El día de mañana, algunos lúcidos la refutarán fácilmente  
y me tildarán de impostor o chapucero  
o de ambas cosas a la vez.”*

**S**e lo debíamos. Era impensable no recoger en estas páginas un pequeño reconocimiento a uno de los más brillantes, y por qué no, polémicos escritores que ha dado América a lo largo de toda su historia, que nos dejó hace ya 20 años.

### Su vida y su obra

Nacido en Buenos Aires en 1899, todo hacía indicar desde pequeño que el joven Georgie, como era llamado en su casa, sería escritor: a los siete años escribe en inglés –era bilingüe desde su infancia debido a la influencia de su abuela materna– un breve resumen sobre mitología griega; a los ocho, un pequeño cuento basado en el Quijote; a los nueve traduce del inglés “El príncipe Feliz”, de Wilde.

En su juventud, dividida entre Argentina y Europa, escribe poesía y manifiestos en publicaciones, pero el surgimiento de la figura de Borges como tal, su explosión como escritor y el acercamiento al público, sobre todo al argentino, vendrían a raíz del redescubrimiento de los barrios de su ciudad natal: los suburbios porteños, el tango, (“El tango tiene un origen infame, que se nota”), las peleas a cuchillo (“Para el argentino, la amistad es una

pasión y la policía una mafia”),... En definitiva, el acercamiento a la Argentina más profunda, a sus orígenes.

Tras la publicación de diversas obras referentes a esta temática, Borges da un paso más en su literatura y opta por la narrativa fantástica o mágica, que a la larga supondrían sus obras más famosas. Durante dos décadas, entre 1930 y 1950, escribe sus obras más conocidas, las que lo colocarían en la primera línea mundial; entre ellas destacan las ya míticas “Ficciones” y “El Aleph”. Esta última supondría el buque insignia de su obra: nuevas realidades y territorios ignorados tienen cabida en este conjunto de dieciocho relatos únicos, excepcionales, que muestran la genialidad expresiva de Borges.

Durante las décadas siguientes, de 1950 a 1970, disminuye su producción literaria; es nombrado director de la Biblioteca Nacional, es electo miembro de la Academia Argentina de las Letras, prosigue su firme oposición a Perón y a sus partidarios, etc. Durante estos años también recibe incontables premios (entre otros, el Nacional de Literatura en 1957, el Formentor, compartido con Samuel Beckett, en 1969, el Cervantes en 1979,...), pero ha sido el eterno candidato al Premio Nóbel, que no consiguió (“Yo siempre seré el futuro Nóbel. Debe ser una tradición escandinava”).



En 1977 Borges escribe un cuento para el diario La Nación, titulado "24 de agosto de 1983", donde el propio Borges sueña con su suicidio en esa precisa fecha, día en que cumpliría 84 años. A medida que se acerca la fecha escogida, mucha gente se muestra profundamente preocupada por el posible traslado de la ficción a la realidad. Borges comentaría entonces: "*¿Qué hago? ¿Me comporto como un caballero y convierto en realidad esa ficción para no defraudar a esa gente? ¿O me hago el distraído y dejo pasar las cosas?*"

En sus últimos años se hace cada vez más crítico hacia la política existente en Argentina: se convierte en azote de Perón en la vuelta de éste al poder, en 1973 ("Los peronistas no son buenos ni malos, simplemente son incorregibles"); firma "Solicitada por los desaparecidos" en el diario Clarín, en apoyo y solidaridad con las Abuelas y Madres de la Plaza de Mayo; en 1982 condena la invasión argentina de las Islas Malvinas ("La Argentina e Inglaterra parecen dos pelados peleándose por un peine; las islas habría que regalárselas a Bolivia para que tenga salida al mar").

## Su muerte

Borges muere, víctima de un cáncer hepático, el 14 de junio de 1986 en Ginebra ("una de mis patrias"), ciudad elegida "para que se vea bien al inicio de las enciclope-



Foto del escritor Jorge Luis Borges en el Hotel Beaux, en 1969.

dias póstumas", según sus propias e irónicas palabras. Obedeciendo su última voluntad, sus restos yacen en el cementerio de Plainpalais de esta ciudad. La lápida es de piedra, muy blanca y áspera. En la parte superior se lee "Jorge Luis Borges"; debajo está escrito en inglés antiguo "And ne forhtedon na" ("Y que no temieran"), junto a un grabado circular con siete guerreros que han arrojado sus escudos y con la espada rota se dirigen al combate y a una más que probable muerte, una pequeña cruz de Gales, y los años de nacimiento y muerte del autor. Al dorso de la lápida repite dos versos de la Völsunga Saga (XIII), "Él tomó su espada, Gram, y colocó el metal desnudo entre los dos", situados sobre una nave vikinga y la frase "De Ulrica a Javier Otalora".

## Recomendaciones.

De entre su obra, variada y extensa según se ha comentado, se destacan y recomiendan los siguientes títulos:

### Poesía

- Fervor de Buenos Aires (1923)
- Poemas (1923-1943)
- El otro, el mismo (1969)

### Cuentos y relatos

- Ficciones (1944)
- El Aleph (1949)
- El informe Brodie (1970)

Las páginas de estas obras están llenas de todo el saber y la sensibilidad de un gran genio de las letras como es Jorge Luis Borges; nos sorprenderá su agilidad y expresividad, su inteligencia y la profundidad de su mensaje, sus ambientes y personajes.

"... Generalmente siempre son las mismas preguntas. La primera es si soy argentino. Les digo que sí, que al fin y al cabo no es tan raro ser argentino, puesto que estamos en Buenos Aires y en esa ciudad habrá seis o siete millones de argentinos y que en el país habrá veinte o veinticinco millones. Raro sería ser argentino en Groenlandia o Pakistán. Otra pregunta repetida es si todo lo que escribo lo hago primero en inglés y luego lo traduzco al español. Yo les digo que sí, que, por ejemplo, los versos. "Siempre el coraje es mejor /nunca la esperanza es vana, /vaya pues esta milonga, /para Jacinto Chiclana" se ve en seguida que han sido pensados en inglés; se notan, inclusive, las vacilaciones del traductor."

# Planificando viajes por carretera con INTERNET

Por José Ramón Santos Piñeiro

## ¿CÓMO PREPARAR UN VIAJE LARGO POR CARRETERA?

La cuarta parte de los conductores españoles (4,1 millones de personas) ha utilizado Internet en el último año para planificar un viaje, según un estudio patrocinado por Repsol YPF y elaborado por la consultora AC Nielsen.

El estudio, titulado "Conductor e Internet", señala que Cataluña, Madrid, Cantabria y Asturias fueron las comunidades que más emplearon Internet a la hora de informarse sobre un viaje, mientras que los conductores de Galicia y El País Vasco recurrieron más a las guías de carretera en formato de papel.

El estudio desvela que los servicios online más visitados por los conductores antes de iniciar el viaje son la elaboración de rutas (87%), la consulta de callejeros (47%) y la obtención de información turística (46%).

Además de la planificación de viajes, otras consultas que despiertan el interés de los conductores son la información sobre el alquiler de coches, los servicios de ayuda en carretera, la información sobre legislación y normativa, el estado del tráfico, la información meteorológica y la contratación de seguros.

En Internet encontraremos la información precisa que buscamos antes de salir de viaje, con la que podremos planificar mucho mejor nuestros viajes por carretera, especialmente si estos van a ser largos. Basta con marcar los puntos origen y destino de nuestro recorrido para obtener un itinerario a medida en función de si deseamos elegir entre el camino más rápido, el más corto, o incluso uno que nos evite el pago de los peajes de las autopistas. Todo ello de forma instantánea y totalmente gratuita, al alcance en la Red a golpe de ratón, que nos permite:

- Calcular las mejores rutas para ir de una población a otra.
- Informarnos sobre el estado de las carreteras: comprobar que la vía está en buenas condiciones y no hay atascos, evitando las vías congestionadas.
- Planificar el trayecto: calcular las mejores rutas para ir de una población a otra, conocer la distancia entre ellas, obtener una estimación del tiempo que tardaremos en llegar al destino, familiarizarnos con el recorrido y conocer las alternativas del mismo, etc.
- Programar las paradas, ya sea en estaciones de servi-

cio para descansar y repostar, en restaurantes para reponer fuerzas o en aquellos puntos de interés ocio-cultural que nos permitan realizar más actividades que las de simplemente recorrer kilómetros.

- Conocer con antelación el tiempo meteorológico que nos vamos a encontrar.

A continuación, detallamos algunas de las direcciones web más interesantes:

**Instituto Nacional de Meteorología** ([www.inm.es](http://www.inm.es))

Información meteorológica de España.

**Via Michelin** ([www.viamichelin.es](http://www.viamichelin.es))

Con el objetivo de convertirse en el "compañero de ruta" de los conductores españoles y europeos, los servicios ofrecidos por Vía Michelin incluyen la visualización y localización cartográfica, el cálculo de itinerarios por carretera o en ciudad, previsiones del tiempo en toda Europa, la búsqueda de hoteles y restaurantes, la información sobre el tráfico, la información turística, etc.



**Guía Campsa** ([www.guiacampsa.com](http://www.guiacampsa.com))

Excelente guía con mapas y callejeros interactivos de España. Permite planificar viajes mediante varias opciones y ofrece información gastronómica, turística y de ocio, además de la referida a tráfico y meteorología.

Todo lo necesario para planificar nuestros viajes: cálculo de rutas, callejeros de ciudad, mapas, carreteras, itinerarios, cálculo de distancias kilométricas, estado del tráfico, tiempo, estaciones de servicio, restaurantes, hoteles, ocio y turismo, etc.

**Callejero de Páginas Amarillas** ([callejero.paginasamarillas.es](http://callejero.paginasamarillas.es))

Magnífico callejero, muy detallado, de más de 400 ciudades españolas, con información de servicios públicos, planificación de rutas, etc.



### **Callejero de Terra** ([callejero.terra.es](http://callejero.terra.es))

Excelente servicio de buscador y callejeros y mapas de España que permite planificar con detalle cualquier desplazamiento. Los servicios e informaciones complementarias son amplios, bien estructurados y útiles.

### **QdQ** ([www.qdq.com/indexfotos.asp](http://www.qdq.com/indexfotos.asp))

Web de la Guía QDQ que ofrece una “Guía para viajar por España y Europa” con cálculo del itinerario y con excelente callejero fotográfico de Madrid, Barcelona, Valencia, Sevilla, Santiago y Santander.

### **Dirección General de Tráfico** ([www.dgt.es](http://www.dgt.es))

En la DGT encontraremos toda la información sobre:

- Estado real de la circulación en este preciso instante. También información sobre restricciones, puntos negros, recomendaciones, ...
- Localización de radares fijos en servicio por provincia.
- Estaciones ITV por provincias, con datos de interés.
- Normativa reguladora de tráfico: Normas de tráfico, procedimiento sancionador, circulación en general.



### **Directorio Cartográfico de España** ([www.dices.net](http://www.dices.net))

Cartografía y mapas de España



**Ministerio de Industria, Turismo y Comercio** ([www6.mityc.es/energia/hidrocarburos/carburantes/index.asp](http://www6.mityc.es/energia/hidrocarburos/carburantes/index.asp))

Precios de los carburantes en todas las estaciones de servicio de España.

### **Portal Sindical del Transporte** ([www.ugtsiut.org](http://www.ugtsiut.org))

Portal del transporte creado y mantenido por la Sección Sindical de UGT en Seur Madrid – Geopost.



### **Asociación de Sociedades Españolas Concesionarias de Autopistas, Túneles, Puentes y Vías de Pago** ([www.aseta.es](http://www.aseta.es))

Todo lo que buscas sobre autopistas y túneles de peaje, con un mapa completo sobre las mismas. Información sobre las que están en servicio, en construcción o incluso en proyecto.

### **De viaje por ... Italia:**

**Automóvil Club Italiano** ([www.aci.it](http://www.aci.it))  
**Autostrade S.p.A** ([www.autostrade.it](http://www.autostrade.it))

### **De viaje por ... Alemania:**

[www.alemania-turismo.com/2582.html](http://www.alemania-turismo.com/2582.html)

### **De viaje por ... Europa**

**Mappy** ([www.mappy.com](http://www.mappy.com))

Mappy es una web donde se puede consultar mapas de carreteras de toda Europa, callejeros, calcular itinerarios de viaje, ver fotos aéreas e incluso reservar un hotel online. Además tienes la posibilidad de guardar los mapas en tu móvil, Palm o Pocket PC.

**Maporama** ([www.maporama.com](http://www.maporama.com))

Completos mapas y planos de acceso e itinerarios de todos los países europeos.

**Mapas Google** ([www.google.es/maps](http://www.google.es/maps))

Mapas detallados y con imágenes de satélite para localizar lugares y planificar itinerarios.





# 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. Remolque hasta el taller elegido por el asegurado. Asistencia por pinchazo y falta de combustible. Remolque y rescate del vehículo en caminos forestales y fuera de vías aptas.

## OTRAS VENTAJAS.

- ▶ Le garantizamos el 100% del valor de adquisición en caso de daños al vehículo, incendio o robo durante los dos primeros años desde la fecha de la primera matriculación. El tercer año se garantiza el 120% del valor venal.
- ▶ Un seguro a medida: diferentes opciones de contratación a las que puede acceder el cliente según sus necesidades (antigüedad del vehículo, aspectos económicos ...).
- ▶ Toda las modalidades de contratación incluyen la cobertura de incendios.
- ▶ 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.
- ▶ Defensa de multas: apoyo jurídico ante las autoridades de tráfico.
- ▶ Carnet por puntos:
  - Servicio de orientación jurídica y administrativa relacionada con el automóvil.
  - Reembolso del curso de reeducación vial y tasas de examen en caso de retirada del carné por la pérdida de la totalidad de puntos.

## COBERTURA OPCIONAL.

- ▶ Pago de una indemnización mensual como consecuencia de:
  - La privación temporal del permiso de conducción por sentencia judicial o resolución administrativa firme.
  - Pérdida de vigencia del permiso de conducción, por haber consumido la totalidad del saldo de puntos asignado.

## ○ 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.

caixanova 

# LA HUERTA DOMÉSTICA X

Por Miguel Soto Cameselle

*Y siguiendo con mis queridas plantas silvestres, hoy les toca el turno a unas cuantas adventicias que crecen en mi huerto. Para mí se trata de plantas a las que no les saco ningún provecho, por lo que se convierten en indeseables.*

*En agricultura ecológica se las considera aliadas de la huerta. Algunas indican carencias o desequilibrios del terreno.*

*En cada metro cuadrado de tierra existen miles de semillas de infinidad de plantas diferentes, las cuales llegaron allí a través del viento o de las propias hierbas del lugar que esparcieron sus semillas. El que en un momento dado broten unas u otras, está condicionado por multitud de factores ambientales o de nuestra propia acción sobre el terreno. Algunas semillas tienen la capacidad de permanecer en el terreno durante años, conservando su poder germinativo hasta que las condiciones son propicias.*

**E**s innegable que desherbar implica un gran esfuerzo y hay que dedicarle mucho tiempo y energía. Pero siempre podemos echar mano de herbicidas naturales o químicos.

Dentro de estos últimos existe gran variedad de compuestos, incluso de baja peligrosidad, pero no debemos olvidar que poseen un potencial contaminante para la fauna y sobre todo para las aguas subterráneas y superficiales.

No quiero dejar pasar la oportunidad para aconsejaros que utilizéis una ropa específica cuando apliquéis productos fitosanitarios. Además hay en el mercado unas “fundas con capucha” que son impermeables y es conveniente utilizar por encima. Mucho cuidado a la hora de lavar esta ropa, es obligatorio no mezclarla con el resto de la ropa sucia y lavarla por separado. El resto de la familia no debe exponerse a una posible contaminación.

## GALERÍA DE HIERBECILLAS

### **LLANTÉN** (*Plantago major*)

Ésta es una planta de las que menos molesta, salvo que la invasión sea importante. Desde luego no debemos dejar que alcance el desarrollo que se aprecia en la foto, porque sus semillas están a punto de madurar. Se debe arrancar con ayuda de algún utensilio para que no quede ningún pedazo de raíz. En el césped queda muy antiestética. Podemos verla con otros ojos si tenemos en cuenta que se trata de una planta con propiedades medicinales. En gaélico se la denomina “planta curadora”. Sigue siendo una planta invasora, pero para algunas personas se trata de una reserva de remedios medicinales.





## GALERÍA DE HIERBECILLAS



### **VERDOLAGA** (*Portulaca olearacea*)

La verdolaga es una bonita planta que en su variedad doméstica es muy apreciada en jardinería, pero la silvestre es una invasora bastante fastidiosa.

En la antigüedad dicen que era consumida como hortaliza, e incluso hay quien la incorpora (la variedad sativa) en algunas ensaladas exóticas. Su consistencia es mucilaginosa y tiene un fuerte sabor picante que tarda bastante en disiparse. Hace unos días, arrancando las plantas de mi huerta, llevé sin querer un dedo a los labios y pensé que no recuperaría el gusto nunca más.

### **FUMARIA** (*Fumaria officinalis*)

Se trata de una planta muy frágil que se enreda con rapidez en las plantas que están en terrenos fértiles. Sirve como indicativo de dicha fertilidad y crece en primavera en los cultivos de guisante y también en los de patata. Se arranca con facilidad, dada su fragilidad. Es muy útil para formar parte del compost.



### **HELECHO COMÚN** (*Pteridium aquilinum*)

Esta planta sólo aparece en los terrenos cercanos al monte o que fueron ganados al mismo anteriormente.

Tengo un amigo que no tenía helechos hasta que le sembraron el césped con tierra "buenísima" de monte.

Se trata de la parte aérea de una planta subterránea. Si los arrancáis, hay que agarrar con las dos manos, tened cuidado porque cortan.

La teoría tradicional cuenta que si se arrancan repetidas veces, acaban por desaparecer. Lo que no dice es el tiempo que se tarda. Para que no se rompan al tirar hay que esperar a que se lignifique un poco, porque de jóvenes son muy tiernos.



# Potajes

Por Mariluz Pérez Rodríguez  
Fotos: Lola Gutiérrez y Mabel Cid

## Fabada



### Ingredientes:

- 1/2 kg. De fabes
- Morcilla
- Chorizo
- Panceta
- Lacón
- Una cabeza de ajos
- Pimentón
- Sal

Poner las fabes en remojo la noche anterior con abundante agua fría.

A la mañana siguiente ponerlas en una olla al fuego con abundante agua, cuando rompa a hervir bajar el fuego y añadir el chorizo, la morcilla, la panceta y el lacón; la cabeza de ajos entera, y una cucharadita de café de pimentón. Dejar cocer lentamente durante unas 2 horas (o más hasta que las fabes estén tiernas), probar y añadir sal si es necesario. El secreto de un buen potaje es el realizarlo lentamente.

## Garbanzos con bacalao y espinacas



### Ingredientes:

- 400 gr. de garbanzos
- 300 gr. de espinacas
- 200 gr. de bacalao
- 2 cebollas
- 1 cabeza de ajos
- Pimentón
- Harina
- Laurel

Poner los garbanzos en remojo la noche anterior.

Poner el bacalao a desalar durante 24 horas, cambiando el agua al menos cada 8 horas. Sacar del agua, quitar la piel y las espinas y desmigalar. Lavar las espinacas, escurrirlas y trocearlas. Poner una olla al fuego con agua abundante, el laurel, la cabeza de ajos entera sin pelar y una cebolla pelada y partida por la mitad, añadir los garbanzos y dejarlos cocer a fuego lento y tapados hasta que estén tiernos. Entonces agregar el bacalao y las espinacas, salar y dejar cocer.

Mientras tanto poner al fuego una sartén con aceite y cuando esté caliente, bajar el fuego y echar una cebolla bien picada, remover con la cuchara de palo. Cuando la cebolla esté blanda, añadir una cucharada de harina y una cucharadita de pimentón, removiendo bien para evitar que se formen grumos, añadir unas cucharadas del caldo de los garbanzos, mezclar todo bien (utilizar una cuchara de palo) verter sobre los garbanzos, remover y dejar cocer a fuego lento durante unos 15 minutos.

## Lentejas

### Ingredientes:

- 1/2 kg. De lentejas
- Chorizo
- Panceta
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- Sal



Lavar las lentejas y ponerlas a cocer en agua. Hacer un sofrito con la cebolla y el ajo bien picados y añadirlo a las lentejas, cuando empiecen a hervir. Añadir a continuación el chorizo y la panceta en pequeños trozos. Cuando estén medio cocidas se añaden unos trozos de patata y se deja cocer hasta el punto.

Variedades:

Podemos sustituir el chorizo y la panceta por vegetales como puerro y zanahoria obteniendo una lentejas vegetales muy ricas.

También en lugar de patata podemos añadir arroz blanco.



# El "milagro" de las dietas



Por Miguel Soto Cameselle



*Muchas veces surge en conversaciones entre amigos una serie de preguntas sobre las dietas, la alimentación y la salud. En muchos casos el tema se cierra con afirmaciones erróneas que se esgrimen como ciertas. ¿El marisco es malo para el colesterol? ¿Puedo comer huevos si tengo el colesterol alto? ¿El agua engorda? ¿Las ostras y la canela son afrodisíacas? ¿Es posible adelgazar evitando mezclar alimentos ricos en hidratos de carbono con proteínicos?*

**E**n los países industrializados existe un interés cada vez mayor por los problemas de alimentación y nutrición, derivados del comprensible deseo de gozar de una vida larga y sana, así como de poseer un físico esbelto. Nada que ver con la preocupación que se tiene en los países no desarrollados por la falta de alimentos y la desnutrición. Al mismo tiempo, el establecimiento de una sociedad del bienestar, caracterizada por una oferta casi ilimitada de alimentos, asociada a una cultura que estimula el sedentarismo, hace que el sobrepeso y la obesidad alcancen en la actualidad niveles preocupantes. Nuestro entorno constituye así un campo abonado para el crecimiento y la proliferación de dietas y consejos dietéticos con los que conseguir perder peso sin renunciar a comer lo que queramos y en las cantidades que nos apetezca. Desgraciadamente, la mayoría de tales recomendaciones y regímenes se basan en mitos y creencias irracionales, en unos casos producto de nuestra ignorancia (la dietética es una disciplina médica muy reciente), pero en muchos otros fomentados por intereses comerciales, económicos y por una publicidad tendenciosa.

Al eventual problema de salud derivado del exceso de grasa corporal y al sentimiento de rechazo social percibido por el obeso se une el escaso éxito del tratamiento dietético convencional, sobre todo a largo plazo, lo que convierte al consumidor en un fácil receptor para la promoción de variados procedimientos destinados a perder peso. La excesiva presión social y mediática, a través de continuos mensajes que prometen soluciones casi milagrosas, fundamentadas en resultados inmediatos con un mínimo esfuerzo personal, nos inducen a probarlas.

Casi todas las creencias erróneas sobre la obesidad pueden concretarse en una: la apreciación de que la obesidad puede tratarse sin una reducción de la ingesta energética, es decir, sin una disminución en la cantidad de calorías ingeridas. Es lógico que esta sea la aspiración de una gran cantidad de obesos, dada la dificultad y el sacrificio que supone realizar correctamente una dieta baja en calorías durante un tiempo prolongado.

**La única regla válida para tratar esta enfermedad consiste en gastar más calorías que las ingeridas. Ello implica reducir la ingesta de alimentos y aumentar el ejercicio físico.**



### **¿Es verdad que el agua engorda?**

A menudo se piensa que el agua engorda porque se cree, erróneamente, que el agua se retiene en el organismo o porque ayuda a absorber los alimentos.

En primer lugar, el agua es un producto acalórico, es decir, no tiene calorías. Si alguien retiene líquidos debe acudir al médico, porque ello puede ser un síntoma de enfermedades renales, cardíacas o circulatorias. Los diuréticos son fármacos que producen pérdida de peso, pero no a expensas del contenido graso corporal, que no se modifica, por lo que no están indicados en el tratamiento médico de la obesidad.

Por otro lado, la digestión y absorción de los alimentos se realiza independientemente del consumo de agua.



### **¿Es verdad que si tengo el colesterol alto no puedo comer huevos?**

Actualmente está demostrado que este concepto tan popular carece de fundamento científico. En la literatura médica existen numerosos estudios que evidencian el escaso efecto del consumo de huevos sobre el colesterol.

Los huevos contienen colesterol, pero también suponen una fuente excelente y poco costosa de aminoácidos esenciales y de algunas vitaminas. Sin duda, la exclusión radical de la dieta no está justificada, incluso en personas con problemas de colesterol elevado.

### **¿Es verdad que la fruta consumida fuera de las comidas engorda?**

Los alimentos no engordan porque se tomen en un determinado orden, sino porque las calorías ingeridas superen las necesidades del individuo. Lo que sí puede ocurrir en el caso de tomar fruta al principio de la comida es que dado su contenido en fibra, produzca una sensación de saciedad y se coma menos de los siguientes platos. De todas formas, no hay que exagerar la importancia de este mito inocuo, ya que es conveniente comer fruta a menudo, sea cuando sea.

### **¿Es verdad que el marisco es malo para el colesterol?**

El marisco representa una valiosa fuente de proteí-

nas de alto valor biológico y de minerales. Además, se comprobó que sustituir alimentos de origen animal (carne, queso y huevos) por marisco, no sólo no aumenta la cantidad de colesterol sino que la disminuye. Este efecto se puede explicar en parte por el hecho de que las grasas presentes en el marisco compiten con el colesterol en el intestino, reduciendo su absorción a ese nivel. A este efecto beneficioso cabe añadir su bajo contenido en grasa, todo lo cual hace recomendable su introducción en la dieta de las personas con altas tasas de colesterol.





# el Dr. Bach y sus flores



Por Caridad María Seguí Torres

*En el "LATEXO" anterior, hacíamos una presentación de las TERAPIAS ALTERNATIVAS a la medicina tradicional, a modo de introducción fuimos nombrando las más representativas, las más conocidas, las más usadas, las de más actualidad... que cada uno las defina como considere oportuno en base a la credibilidad que le merezcan. Durante los próximos números de la revista iremos ampliando información de todas ellas para saber cómo se aplican, para qué sirven y una serie de datos que nos permitan valorar si nos interesaría utilizarlas o no.*

**H**oy nos vamos a centrar en una de ellas: **LAS FLORES DE BACH** y no sería correcto hablar de ellas sin conocer algo de su descubridor, aunque sea a grandes rasgos ya que lo que hoy nos atañe es más la obra que el autor.

Edward Bach nació en 1886 afamado médico y científico inglés, reconocido y respetado por la sociedad inglesa de la época. Dedicado de lleno, en cuerpo y alma, a su

profesión en una primera etapa de su vida, pero esta imagen del Dr. Bach es válida hasta 1928, ya que a partir de este año, nos encontramos con una persona mística, un ser afanado en encontrar la raíz psíquica de las enfermedades, gran estudioso de la mente humana ahondando en lo más profundo del ser humano para tratar de ver más de lo puramente reconocible a través de sintomatología de la enfermedad.

Es a causa de esta metamorfosis personal el que empiece a retocar sus estudios y trabajos con bacterias para la creación de vacunas y las sustituya por flores y plantas, teniendo como principio de todos sus remedios la simplicidad tanto en la obtención como en la elaboración, de aplicación posible en todos los seres vivos y la no toxicidad del preparado.

Este remedio a base de flores (de ahí su nombre unido al de su creador), alivian sensaciones de ansiedad y tratan los estados negativos de la mente que dificultan la curación y reducen la vitalidad de las personas, son compuestos suaves pero a la vez con un sorprendente poder sobradamente demostrado, con el paso de los años, sobre la mente humana.

Cada flor tiene un efecto particular sobre ciertos estados de ánimo muy concretos, y están indicadas en problemas emocionales, estados de ansiedad, depresión, nerviosismo, trastornos del sueño, dolores de cabeza relacionados con tensiones, falta de concentración, dificultad en la toma de decisiones, superación de shocks. Para que un tratamiento sea efectivo, es casi siempre necesario combinar más de una flor, y para poder combinar bien las flores es necesario conocer en profundidad las 38 variantes, más una, del legado del Dr. Bach. Divididas a su vez en 12 FLORES TIPO, 7 AYUDANTES, 19 ESPIRITUALIZADAS y el RESCUE REMEDY.



## FLORES TIPO:

1. IMPATIENS	IMPACIENCIA
2. MIMULUS	MIMULO
3. CLEMATIS	CLEMATIDE
4. AGRIMONY	AGRIMONIA
5. CHICORY	ACHICORIA
6. VERVAIN	VERVENA
7. CERATO	CERATOSTIGMA
8. CENTAURY	CENTAURA MENOR
9. SCLETATHUS	ESCLETATUS
10. WATER VIOLET	VIOLETA DE AGUA
11. GENTIAN	GENCIANA
12. ROCK ROSE	HELIANTEMO

Estas Flores Tipo fueron las que estableció en primer lugar, corresponden a una personalidad congénita de tipo básico, obedeciendo a una determinada cualidad del alma humana.

## AYUDANTES:

1. GORSE	AULAGA
2. OAK	ROBLE
3. HEATHER	BREZO
4. ROCK WATER	AGUA DE ROCA
5. WILD OAT	AVENA SILVESTRE
6. OLIVE	OLIVO
7. VINE	VID

Estas Ayudantes, se suman a las anteriores en una segunda etapa del estudio del Dr. Bach cuando comprueba que no es suficiente el poder de las doce primeras, se corresponden con las Tipo pero en fase más aguda, crónica o incluso para reforzar la actuación de éstas.

## ÚLTIMAS 19 O ESPIRITUALIZADAS:

1. CHERRY PLUM	CERASIFERA
2. ELM	OLMO
3. PINE	PINO SILVESTRE
4. LARCH	ALERCE
5. WILLOW	SAUCE
6. ASPEN	ALAMO TEMBLON
7. HORNBEAM	HOJARANZO
8. BEECH	HAYA
9. SWEET CHESTNUT	CASTAÑO DULCE
10. HOLLY	ACEBO
11. CRAB APPLE	MANZANO SILVESTRE
12. WALNUT	NOGAL
13. CHESTNUT BUD	CASTAÑO DE INDIAS
14. WILD ROSE	ROSA SILVESTRE
15. RED CHESTNUT	CASTAÑO ROJO
16. MUSARD	MOSTAZA
17. WHITE CHESTNUT	CASTAÑO BLANCO
18. HONEYSUCKLE	MADRESELVA
19. STAR OF BETHLEHEM	LECHE DE GALLINA

Estas últimas 19 pertenecen a la tercera generación y se relacionan con la respuesta ante la vida o ante las condiciones que ésta nos ha impuesto a cada ser humano, pode-

mos decir que representan nuestra forma de reaccionar.

Completa su obra el RESCUE REMEDY que no es otra cosa que un remedio de rescate para utilizar cuando es un caso urgente y no se ha tenido tiempo de estudiar el compuesto adecuado para el paciente.

Bach prefirió otra clasificación de sus flores EL GRUPO DE LOS SIETE, que si bien es más manejable, no es la más aconsejada para todas aquellas personas que pretenden estudiar y profundizar en las flores para saber aplicarlas con posterioridad.

1. PARA EL MIEDO.
2. PARA LA INCERTIDUMBRE.
3. PARA LA SOLEDAD.
4. FALTA DE INTERES SUFICIENTE PARA LAS CIRCUNSTANCIAS ACTUALES.
5. PARA MUY SUSCEPTIBLES A INFLUENCIAS E IDEAS AJENAS.
6. PARA DESÁNIMO Y DESESPERACIÓN.
7. PREOCUPACIÓN EXCESIVA POR EL BIEN AJENO.

El modo de preparación es muy sencillo, en un frasco de 25 o 30ml mezclaremos 1cm de Brandy envejecido en barrica de roble, dos gotas de la flor o flores indicadas como tratamiento más adecuado y llenaremos con agua de manantial el resto del recipiente. Se tomará en dosis de 4 gotas 4 veces al día, alejadas de las comidas al menos 10 minutos, teniendo en cuenta que son más efectivas antes de levantarse y al acostarse. Se podrá incrementar la frecuencia de la toma pero nunca la dosis y en casos verdaderamente urgentes se pueden tomar directamente dos gotas puras de la flor o del RESCUE REMEDY.

Hay que tener la precaución de no guardar el preparado cerca de campos electromagnéticos ya que puede disminuir la energía y minar las propiedades de las flores.

Como en todo hay opiniones en contra que consideran que estas esencias actúan como placebos, haciéndonos sentir mejor únicamente porque tenemos la firme convicción de que nos están sentando bien, pero esta teoría se cae por su propio peso al ser aplicada en bebés, niños y personas que experimentaron una mejoría sin saber que estaban siendo tratados con ellas.

Y como decía aquel anuncio de televisión está indicado para los altos, los bajitos, los niños y los no tan niños, los rubios, los morenos, los feos y los guapos, los callados, los charlatanes, los tristes y los risueños. . .





# Promoción 1.9.72

Por **Luis López Borines**  
Foto: **Ángel García Pérez**



Un año más, y ya van 34, Costoya, Pascual, Ballesteros, Cerezo, Villar y el que tiene el honor de escribir estas letras, nos reunimos nuevamente para celebrar nuestro aniversario laboral. Es sin lugar a duda, una magnífica disculpa para volver a vernos, contarnos como nos trata la vida, lo mucho que nos queda por hacer (como por ejemplo, en qué lugar del mundo vamos a celebrar nuestros próximos 7 lustros de laburo), y echarnos unas buenas risas -como se dice ahora-, algo en lo que nos dio una mano nuestro también compañero Ángel y con el que casualmente coincidimos en el restaurante. Bueno, pues ahí en la foto nos tenéis, confirmando como cada año lo bien que nos conservamos (aunque alguno se crea con ventaja en ello) y que somos algo más que un grupo de compañeros que entraron a trabajar juntos el mismo día. Porque hay cosas que- nunca jamás- se las llevará el almanaque.

*¡Felicidades compañeros!*

**CLINICA BAVIERA**  
INSTITUTO OFTALMOLOGICO EUROPEO

Plan corporativo de salud ocular para miembros y familiares directos de

corporate

**Ureca-Caixanova**

**NADIE PONE TANTA CONFIANZA  
AL SERVICIO DE TUS OJOS.**

Miopía • Hipermetropía • Astigmatismo

	Tarifa privada	Tarifa Ureca-Caixanova	20% de descuento en resto de tratamientos y servicios excepto en el tratamiento de la presbicia y prótesis.  Condiciones de financiación personalizadas.
Consultas	72 €	30 €	
Corrección por láser*	1.025 € 1.125 €/ojo	945 €/ojo	

\*Excepción tratamientos especiales de láser customizado. Descuentos no acumulables a otros ofertas.

**En pocos minutos - Sin dolor ni hospitalización - Con anestesia tópica (gotas)**

Sólo por ser miembros de Ureca-Caixanova, en Clínica Baviera le ofrecemos la oportunidad de aprovecharse de ventajas y descuentos exclusivos en el cuidado de su visión. Para ello, hemos desarrollado un plan específico con el fin de mejorar su salud ocular y la de sus familiares directos. Un plan con las mejores condiciones económicas en el diagnóstico y tratamiento integral de cualquier patología ocular. Para que disfrute de toda la seguridad que sólo el IBER puede ofrecerle. Con total confianza.

C/ García Barbón, 28. Tel. 986 443 164. Vigo.

902 130 100

www.clinicabaviera.com

A CORUÑA • BARCELONA • BOSTONIALET • MATARO • SABADELL • BILBAO • BURGOS • CASTELLÓN  
CIUDAD REAL • GIRON • MADRID • ALGALA DE HENARES • MALAGA • MURCIA • PAMPLONA  
SEVILLA • TARRAGONA • REUS • VALENCIA • VALLADOLID • VIGO • VITORIA • ZARAGOZA

# CUMPLEAÑOS DE ANTERO

Por Pili Alves Moreno

**A**ntero -nuestro responsable de mantenimiento- cumplió 60 años. Y para celebrarlo, decidimos sorprenderle con una pequeña fiesta de la que él, por supuesto, nada sabía. El día "D" a la hora "H" le esperamos en la videoteca de URECA en Nigrán, con una tarta adornada con sesenta velas que con gran esfuerzo encendimos, un cohete sorpresa, varios regalos y un coro de voces amateur que estaba deseando entonar el "cumpleaños feliz".

En cuanto Antero abrió la puerta, la cerró enseguida porque pensó que se había equivocado. En ese momento habíamos encendido el cohete que dio lugar a una lluvia de papelititos de colores que cayeron sobre la tarta, prendiéndose algunos, por lo que comenzamos a soplar para evitar males mayores... Cuando Antero abrió nuevamente la puerta, se encontró con algo diferente a lo que habíamos proyectado... pero también con muchas risas y las mismas ganas de cantarle y abrazarle.

**¡Felicidades, Antero!**



QUÉ	CUANDO	DÓNDE	CÓMO
ESCUELA FÚTBOL	TEMPORADA DE SEPTIEMBRE A JUNIO ENTRENAMIENTOS DURANTE LA SEMANA PARTIDOS LOS FINES DE SEMANA	NIGRÁN	NIÑOS/AS DESDE LOS 6 AÑOS TODAS LAS CATEGORÍAS FÚTBOL SALA, FUTBOL 7 Y FUTBOL 11 (SEGÚN LAS EDADES)
ESCUELA TENIS	TODO EL AÑO ENTRENAMIENTOS 3 DÍAS A LA SEMANA	NIGRÁN Y LA ZAMORANA	NIÑOS/AS DESDE LOS 5 AÑOS TODOS LOS NIVELES, INCLUYENDO COMPETICIÓN
ESCUELA HOCKEY PATINES	TEMPORADA DE SEPTIEMBRE A JUNIO ENTRENAMIENTOS LOS MARTES 17:30-19:00	NIGRÁN	NIÑOS/AS DESDE LOS 3 AÑOS APRENDIZAJE DE PATINAJE INICIACIÓN AL HOCKEY
CLASES BOLLILLOS	DE OCTUBRE A JUNIO MARTES DE 19:00 A 21:00	LOCAL VIGO	DESDE INICIACIÓN A PERFECCIONAMIENTO
CLASES PINTURA	DE OCTUBRE A JUNIO	VIGO	GRUPOS REDUCIDOS ADULTOS Y NIÑOS
CLASES ACUARELAS	DE OCTUBRE A JUNIO	LOCAL VIGO	EN COLABORACIÓN CON LA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DE CAIXANOVA
CLASES DE INGLÉS PARA NIÑOS	DE OCTUBRE A JUNIO	LOCAL VIGO	DESDE LOS 3 AÑOS PROFESORES ESPECIALIZADOS
CLASES GIM JAZZ	DE OCTUBRE A JUNIO MIÉRCOLES DE 18:30 A 20:00	NIGRÁN	MEZCLA DE DANZA MODERNA Y GIMNASIA
CLASES GIMNASIA	DE SEPTIEMBRE A JUNIO VIERNES DE 19:30 - 21:00	NIGRÁN	VARIOS ESTILOS AEROBIC, BATUKA, RELAJACIÓN, GAP....
RUTAS SENDERISMO	DE OCTUBRE A DICIEMBRE	VIARIAS LOCALIDADES	SERVICIO DE AUTOBÚS INCLUYE COMIDA (ESPECIALIDAD DE LA ZONA) MUY BUEN AMBIENTE / PLAZAS LIMITADAS RESPONSABLES: TATO BARBEITO Y ALBERTO CANLE
JORNADA MICOLÓGICA	NOVIEMBRE	NIGRÁN	SALIDA A RECOGER SETAS CON ESPECIALISTAS POR LA MAÑANA CHARLA Y EXPOSICIÓN POR LA TARDE CENA CON VARIADOS PLATOS COMPUESTOS POR SETAS
CELEBRACIÓN DE MAGOSTO	NOVIEMBRE	LA ZAMORANA	COMIDA CAMPESTRE JUEGOS Y ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y ADULTOS ACTUACIÓN CHARANGA
CENA DEPORTE Y CULTURA	NOVIEMBRE	NIGRÁN	DISTINCIONES A LOS COMPAÑEROS DESTACADOS DE DIFERENTES DEPORTES Y ACTIVIDADES CULTURALES ACTUACIÓN DEL CORO
TORNEOS GOLF	OCTUBRE NOVIEMBRE DICIEMBRE	A DETERMINAR	CATEGORÍAS ESPECIALES PARA NOVELES MASCULINO Y FEMENINO RESPONSABLES: PUCHO GLEZ. VELEIRO Y JAIME DOBARRO





<p>Ballet Victor Ullate <b>El sur</b> Coreografía: Victor Ullate Música: Estrella Morente y Enrique Morente Dirección escénica: Mario Gas</p>		<p>A CORUÑA - 3/10 Palacio de la Ópera VIGO - 5/10 Centro Cultural Caixanova PONTEVEDRA - 6/10 Auditorio Municipal VILAGARCÍA - 7/10 Auditorio Municipal FERROL - 8/10 - Teatro Jofre OURENSE - 10/10 Auditorio Municipal</p>	<p><b>Big Band Deputación de Ourense</b> Música de Jazz</p>		<p>LALÍN - 10/11 Auditorio Municipal CANGAS - 18/11 Auditorio Municipal</p>
<p><b>Peter Pan</b> Musical familiar</p>		<p>VIGO - 7 e 8/10 Centro Cultural Caixanova</p>	<p><b>Kenny Garret Quartet</b> Kenny Garret (saxo) Jamire Williams (batería) Kris Funn (baixo) Benito Gonzalez (piano)</p>		<p>VIGO - 14/11 Centro Cultural Caixanova</p>
<p><b>Concha Buika</b> Mi niña Lola</p>		<p>VIGO - 14/10 Centro Cultural Caixanova</p>	<p><b>Orquesta Sinfónica de Galicia</b> Director: Carlo Rizzi Programa: C. Gluck - R. Strauss</p>		<p>VIGO - 16/11 Centro Cultural Caixanova PONTEVEDRA - 14/12 Centro Social Caixanova</p>
<p><b>Orquesta Sinfónica Nacional Checa</b> Director: Nikos Athinaios Programa: R. Schumann - R. Liszt</p>		<p>VIGO - 19/10 Centro Cultural Caixanova PONTEVEDRA - 20/10 Centro Social Caixanova</p>	<p><b>The London Mozart Players</b> Director: Giancarlo de Lorenzo</p>		<p>VIGO - 20/11 Centro Cultural Caixanova FERROL - 21/11 Teatro Jofre</p>
<p><b>Nova Galega de Danza</b> Dirección artística e coreografía: Jaime P. Díaz e Vicente Colomer Música: Xosé L. Romero e Pedro Lamas</p>		<p>TUI - 20/10 - Teatro Municipal VIGO - 10/11 Centro Cultural Caixanova ARTEIXO - 1/12 Auditorio Centro Cívico CANGAS - 16/12 Auditorio Municipal</p>	<p><b>Joan Manuel Serrat</b> 100 X 100 SERRAT</p>		<p>VILAGARCÍA DE AROUSA 23/11 - Auditorio Municipal</p>
<p><b>Teatro Musical de Praga</b> Juana de Arco Dirección artística: Jozef Bednárík Director Orquesta: Martin Horejsi</p>		<p>OURENSE - 25/10 Auditorio Municipal VIGO - 26/10 Centro Cultural Caixanova A CORUÑA - 27/10 Palacio de La Ópera</p>	<p><b>Dave Holland Quintet</b> C. Gluck - R. Straus (baixo) • Chris Potter (saxo) Robin Eubanks (trombón) Steve Nelson (vibrafóno) • Nate Smit (batería)</p>		<p>OURENSE - 26/11 Auditorio Municipal</p>
<p><b>Anne Mcmillan &amp; Camerata Pro Arte</b> 250 ANIVERSARIO MOZART</p>		<p>VILAGARCÍA DE AROUSA 27/10 - Auditorio Municipal</p>	<p><b>Kremerata Báltica &amp; Mischa Maisky</b> Beethoven • Haydn • Tschalkowsky Raskatov</p>		<p>PONTEVEDRA - 29/11 Centro Social Caixanova</p>
<p><b>Gonzalo Rubalcaba &amp; Joao Bosco</b></p>		<p>PONTEVEDRA - 28/10 Centro Social Caixanova</p>	<p><b>Real Filharmonía de Galicia</b> CORO COLEGIIUM COMPOSTELLANUM Director: Maximino Zumalave Barítono: Nikolai Didenko Tenor: Vsevolod Grívnov</p>		<p>VIGO - 30/11 Centro Cultural Caixanova</p>
<p><b>Orquesta Barroca de Venecia</b> Director: Andrea Marcon Violíns: Viktoria Mullova e Juliano Carmingola</p>		<p>VIGO - 3/11 Centro Cultural Caixanova</p>	<p><b>La Gran Vía</b> CORO LICEO CASINO DE VILAGARCÍA DE AROUSA Autores: Federico Chueca e Joaquín Valverde Dirección: Margarita Guerra</p>		<p>VILAGARCÍA DE AROUSA 2/12 - Auditorio Municipal</p>
<p>TEATRO SILESIA DE OPAVA <b>Norma</b> de Bellini Director: Damiano Beinetti</p>		<p>LUGO - 4/11 Auditorio Municipal G. Freire PONTEVEDRA - 5/11 C. Social Caixanova FERROL - 6/11 Teatro Jofre VIGO - 7/11 ás Centro Cultural Caixanova</p>	<p><b>Orquesta de Cámara Checa y Coro de Cámara de Praga</b></p>		<p>LUGO - 12/12 Auditorio M. Gustavo Freire OURENSE - 13/12 Auditorio Municipal</p>
<p><b>Cabaret</b> EL MÍTICO MUSICAL DE BROADWAY</p>		<p>PONTEVEDRA 9, 10, 11 e 12/11 Centro Social Caixanova</p>	<p><b>Bill Brudford Earthworks</b> Tim Garland (saxo) Gwilym Simcock (piano) Laurence Cotte (bajo)</p>		<p>LUGO - 14/12 Auditorio M. Gustavo Freire</p>
<p><b>María do Ceo</b> "Duas almas do Miño"</p>		<p>VIGO - 22/12 Centro Cultural Caixanova</p>			



**por se tes un soño...**

**Aquí tes a Tarxeta Comercio de Caixanova**

Lévaa sempre contigo, o teu soño pode estar ao virar a esquina, en calquera escaparate, en calquera desexo, en calquera obxecto, nunha noite de verán ou nunha tarde de inverno... con ela todo che resultará máis fácil.

**Non che custará nada**

**0%**  
de xuros  
de comisións

Ata **12**  
meses para pagar\*

Máis de **25.000** establecementos onde elixir en todos os sectores: moda, mobiliario, electrodomésticos, agasallos, xoleira, informática... boa para ti, boa para o noso comercio.



Soñar non custa nada

**caixanova**

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

