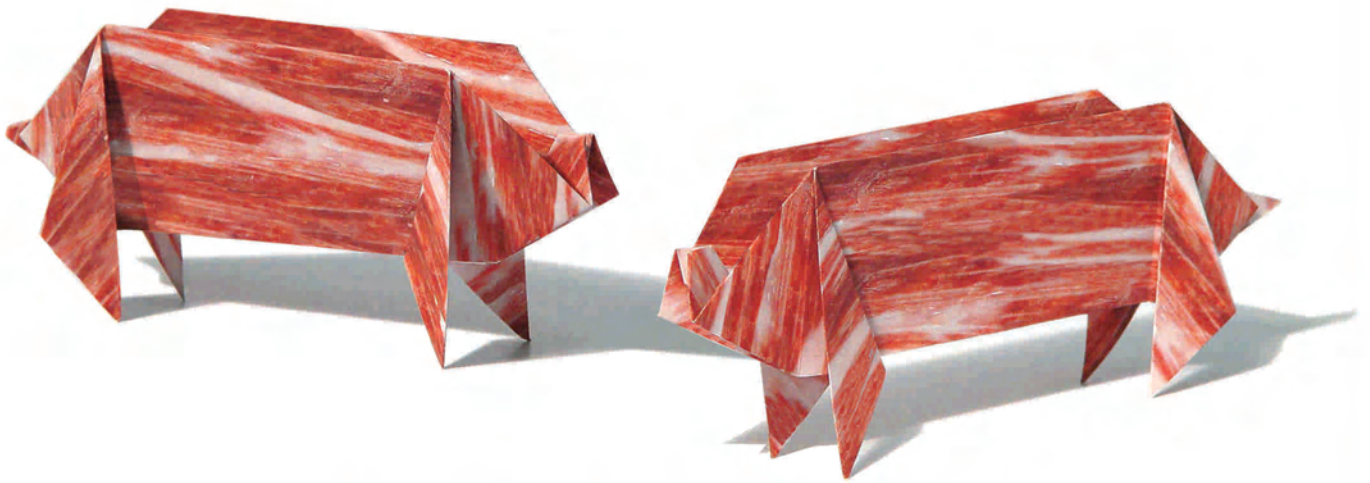


# LATEXO



AÑO 41 • NÚMERO 58 • PRIMAVERA 2007





## Más que jamón ibérico

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

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

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



*el sabor de lo bien hecho*

#### DIRECTOR

Luis López Borines (Auditoría)

#### SUBDIRECTORES

J. Ramón Santos (Sist. Inform. Cíal. y de Gestión)  
M<sup>a</sup> Isabel Fernández (Sec. Dir. Div. Comercial)  
Pilar Alves (Ptmos. Hipotecarios)

#### COORDINADORES, COLABORADORES Y ANUNCIANTES DE ESTE NUMERO

Alberto Canle (Comarca Vigo - Oeste)  
Ángel Martínez Moar (Com. Ferrol-Betanzos)  
Caridad Seguí (Ribadavia-Ourense)  
Eduardo Barbeito (Comarca Vigo - Este)  
Eduardo Marzoa (Sárdoma-Vigo)  
Elena Fernández (URECA)  
Emilio Borrero (Comarca Coruña - Este)  
Emilio M. Otero (Técnico GIS -CESGA-)  
Francisco Rodríguez Iglesias (O.P.-Vigo)  
Gerardo Goberna Lorenzo (Coruxo)  
Javier Aguilera (Humorista)  
José C. Giraldo (Valladares-Vigo)  
José G. Esperón (Centro Informática)  
José González (Internacional)  
José M. Fernández (Admón RR.HH.)  
Juan R. Arenosa (Jubilado)  
Luis Martínez Salgado (Jubilado)  
Magín Hernández (Polígono-Ourense)  
Manuel Blanco González (Empresario)  
Manuel P. Villanueva (Jubilado)  
María Blanco Hervés (Esposa empresario)  
Miguel A. Soto (Marido socia)  
Pablo García Fortes (Fundación Caixanova)  
Paz Cardoso Carrera (Ptmos. Ples y Avals)  
Quesada (Humorista)  
Tomás de Novoa (Barrocás - Ourense)

#### BALNEARIO MONDARIZ

BIVES TOUR  
CAIXANOVA  
CANON  
CASER (Seguros y Reaseguros)  
CHICOTE (Pizzeria-Trattoria)  
CLÍNICA BAVIERA  
CONGELADOS PROMAR  
DIUMARÓ (Artes Gráficas)  
ESCUELA NEGOCIOS CAIXANOVA  
FISIOTERAPIA SAN LAZARO  
HOTEL LOUXO (La Toja)  
IVAN MORILLAS (Galería Arte)  
JOYERÍA HERNÁNDEZ  
JULIÁN MARTIN (Guijuelo)  
PESCANOVA (Chapela-Vigo)  
R (Teléfono, Internet, Televisión)  
XACOBEO GALICIA

#### DISEÑO, MAQUETACIÓN E IMPRENTA

DIUMARÓ - Artes Gráficas - Tel. 986 270 230

#### EDITA

URECA (Unión Recreativa Empleados CAIXANOVA)  
Correo electrónico: oficina@ureca.es

#### PRESIDENTE

Juan Díaz Arnau

#### ADMINISTRACIÓN y PUBLICIDAD

Luis López Borines

#### DIRECCIÓN

Rúa Manuel Lemos, 124  
36370 Ramallosa-NIGRÁN (PO)  
Teléfono y Fax: 986/902 367 860  
Correo electrónico y web:  
revistalatexo@mundo-r.com  
www.xente.mundo-r.com/revistalatexo

La Dirección de LATEXO desea aclarar a sus lectores que las opiniones vertidas en artículos y/o expresadas por los entrevistados, así como el material utilizado para la colaboración son de la total y exclusiva responsabilidad de sus firmantes, ayudantes y/o entrevistados, y no comprometen total o parcialmente, ni expresan en absoluto la opinión de LATEXO ni de URECA.

# Nuevos retos

POR ISABEL FERNÁNDEZ

*"...sentada ante mi ventana, mientras contemplo el perfil de las Islas Cíes recortado sobre un cielo gris me planto ante un folio en blanco..."*



Resulta que me acaban de nombrar subdirectora de la revista Latexo, lo que me parece un honor inmerecido porque no creo estar a la altura de semejante encomienda, y, como tal, me corresponde estrenarme escribiendo la editorial de este número.

Soy nueva en esto y no sé si sabré hacerlo, ya que se me da muy mal escribir sobre algo que no he visto, sentido ni vivido, así que, sentada ante mi ventana, mientras contemplo el perfil de las Islas Cíes recortado sobre un cielo gris, me planto ante un folio en blanco dispuesta a intentar llevar a cabo mi misión.

Haciendo memoria sobre como me he visto metida en este aprieto, recuerdo que todo comenzó cuando Marta Ybarra y Pepe Zarza se hicieron cargo de la dirección de Latexo. En aquel momento, Marta, conocedora de mi afición a poner sobre el papel mis sentimientos más íntimos, me propuso que colaborase con ellos escribiendo para alguna de las secciones de la revista, pero yo contesté con evasivas... "quizás en otro momento",... "ahora estoy muy liada y no puedo comprometerme"... Todo esto era cierto, pero la verdadera razón para no aceptar era que me daba un miedo tremendo no estar a la altura y, además, ¿sobre qué podría escribir?

Sin embargo, cuando comencé a viajar, surgió en mí una necesidad de compartir las experiencias vividas y, al regreso del viaje a Jordania, Marta no tuvo que insistir mucho para

convencerme de que escribiese sobre ello.

Y así comenzó mi pequeña contribución a esta querida revista; al principio, de forma ocasional y, casi inmediatamente, como colaboradora habitual (tanto que, a veces, me preguntó si no acabaré "aburriendo al personal", además de que la gente empieza a pensar que me paso la vida viajando, cosa que no es cierto, otros viajan más pero no lo cuentan).

Pero, ahora no se trata solo de contar mis vivencias por algún exótico lugar, ahora la implicación es mayor, conlleva unas exigencias que no estoy segura de poder satisfacer, por ello, os pido comprensión y ayuda a aquellos colaboradores que dependan de mi supervisión.

El folio está casi lleno, levanto la mirada y dejo que se pierda en el horizonte, donde un tímido rayo de sol comienza a despuntar caldeando la imagen estática de las islas Cíes, bañándolas de un barniz dorado que suaviza su contorno... Mi naturaleza optimista sale a flote y pienso imalo será que no podamos con ello!



¿cocina ou cine gore?

as dúas cousas se queres

con **R** podes ver a canle temática que queiras en cada televisor da túa casa se contratas un descodificador adicional por só 8 € ao mes, e ademais, se tes contratada a opción cine e Disney podes velas gratis no teu descodificador adicional

infórmate gratis no

**1445**

[mundo-R.com](http://mundo-R.com)

televisión**R**

# Sumario



## Portada

**“Explosión en amarillo”**

Por José González González

## 1 / Editorial

**“Nuevos retos”**

Por Isabel Fernández



## 4 / Lotería

Por Luis López Borines

**“Poema”**

Por Manuel Pérez Villanueva

## 5 / Colaboración

**“El Secreto”**

Por Antía Beloso Alonso

## 7-13 / Odisea informática

**“Entrevista a Emilio Otero”**

Por J. Ramón Santos Piñeiro



## 15 / Caixanovas

**“Apoyando otra campaña de imagen Caixanova”**

Por Luis López Borines

## 17-20 / Trotamundos

**“Nueva York: la capital del mundo”**

Por Isabel Fernández García



## 22-25 / Homenajes

**“Entrevista a Alberto Canle Campuzano”**

Por Eduardo Barbeito Pedrosa

**“La novela histórica”**

Por Eduardo Barbeito Pedrosa

## 26-27 / Ureca en movimiento

**“Senderismo: Cangas-Cabo Home”**

Por Eduardo Barbeito Pedrosa / Fotos: Gerardo Goberna Lorenzo y Alberto Canle Campuzano



## 29-37 / La afición de

**“Rehabilitación de coches antiguos”**

Por Eduardo Barbeito Pedrosa

**“Max Racing Team II”**

Por Magin Hernández Villarino

**“Filatelia tradicional e historia postal”**

Por Tomás de Novoa Valenzuela

## 38-39 / Asociación de jubilados

Por Luis Martínez Salgado y Juan Rodríguez Arenosa



## 40-51 / Noticias

**“Gran fiesta de Carnaval en Nigrán”**

Por Luis López Borines  
Fotos: José Carlos Giraldo Pérez

**“Fiesta infantil de disfraces en Ourense”**

Por José Carlos Giraldo Pérez

**“Fiesta infantil de disfraces en Nigrán”**

**“Asamblea anual de Latexo”**

Por Luis López Borines

**“Homenaje a Alex”**

Por Pablo García Fortes



**“Entrega de premios concurso infantil de dibujo”**

Por Luis López Borines  
Foto: José Carlos Giraldo Pérez

## 46 / Humor

Por Aguilera

## 48 / Humor

Por Quesada

## 53-57 / Deportes

**“Comienzo de la temporada de golf Ureca 2007”**

Por Emilio Borrero Touza

**“Equipo de fútbol-sala de Ureca”**

Por José Manuel Fernández Vázquez  
Foto José Carlos Giraldo Pérez

## 58-59 / El gusto es nuestro

**“Niños ¡A comer!”**

Por Paz Cardoso Carrera

## 60-63 / Natureca

**“La huerta doméstica XII”**

Por Miguel Soto Cameselle

**“Natureca”**

Por Pablo Covelo Figueiredo

## 65-66 / Salud

**“Terapias Alternativas III: Oligoelementos”**

Por Chary Seguin Torres

## 67 / Tiempos muertos

Por Eduardo Marzoa Soto

## 68-69 / Al día

**“Patricia Highsmith y “El talento de Mr. Ripley”**

Por José García Esperón

## 70 / Humor

Por Ángel Martínez Moar

## 71 / El revoltijo

**“Las Tablas de la “Ley Moral””**

Por Eduardo Marzoa Soto

## 72 / Sociedad

**“Qué, cuando, donde, cómo”**

**“Nuestro recuerdo”**

Por Luis López Borines

**“Entra en la web de Latexo”**

[www.xente.mundo-r.com/revistalatexo](http://www.xente.mundo-r.com/revistalatexo)

ORLA UREQUISTAS 2006



# Lotería

POR LUIS LÓPEZ BORINES

La Dirección de **LATEXO**, en nombre de todos y cada uno de aquellos que la hacemos posible, ha considerado que la mejor forma de aplicar el reintegro de la participación que jugábamos en la Lotería del pasado 6 de Enero 2007, fuera el ingresarlo en la cuenta que para los **HERMANOS MISIONEROS DE LOS ENFERMOS POBRES** tiene abierta en nuestra Entidad con el número **2080.0000.7.1.004028807-3.**



# Poemas

POR MANUEL PÉREZ VILLANUEVA

## *Mujeres a misa*

*Tengo envidia del silencio de esas mujeres  
que de mañana van a misa por los campos  
caminando lentas, con la mirada baja,  
los ojos apenas entreabiertos  
y un silencio compañero alrededor.*

*Cuerpos cansados, siempre de negro;  
mujeres prematuramente envejecidas  
que parecen llevar sobre sus hombros  
cuantos pecados ha cometido la humanidad.  
Ancianas grises de cualquier pueblo,  
solitarias y terminales,  
que la vida apartó hace ya tiempo de su fiesta  
y que ahora van a misa al romper el día,  
absortas por completo en su castillo,  
ajenas al paisaje y a su propio caminar,  
con un temblor en los labios  
y un crujir de cuerdas en las manos,  
mientras aprietan los misales*

*con cariño contra el pecho  
como rancios macillos de cartas de amor.*

*Tengo envidia porque presiento  
la plática que en sus oídos  
va la paz compasiva desgranando,  
y porque intuyo que, en secreto,  
celebran íntimos deliquios amorios,  
éxtasis suaves y largos,  
plenos de un gozo desconocido,  
que transcurren así para el mundo ausente,  
vibrando ocultos en decrepitas ánforas.  
Esas ánforas que pudieran ser, sin embargo, por dentro  
frescas como las rosas y fragantes como los jazmines,  
recorridas de arriba abajo por el aroma de esa planta  
que balsamea los ocultos corredores  
y perfuma las místicas moradas  
que el alma tiene.*

# El Secreto

POR ANTÍA BELOSO ALONSO (17 años)  
CONCURSO JUVENIL DE RELATOS - ACCÉSIT

“...estamos aquí para ayudar a las personas a salir del bosque.”

Esto me aconteció a mí en un campamento de la Ribeira Sacra para conocer gente, hacer amigos, etc. un día tocó ir de excursión. Los monitores mandaron hacer grupos de cinco personas. Mi grupo constaba de tres chicas, contando conmigo, y dos chicos, que parecían amigables, resultó que lo eran y mucho.

El monitor nos mandó llevar una brújula, chalecos reflectantes y la mente clara para no hacer barbaridades en el monte, lo que habíamos aprendido anteriormente en clase. Nos adentramos en el bosque, hacía un día nublado.

A medida que íbamos andando, escuchábamos menos voces. Yo sólo pensaba en que teníamos que aguantar en el bosque una tarde, en ese momento creo que mis compañeros estaban pensando lo mismo por su cara de concentración (¡que vaya caretos!) Empezamos a jugar al escondite pero pronto paramos porque estaba oscureciendo. La preocupación se reflejaba en las caras de todos nosotros. Quisimos salir de allí y nos cogimos del brazo para tener menos miedo, es que habíamos escuchado muchos rumores sobre el bosque, como por ejemplo, unos niños que habían entrado para buscar una pelota, pero que nunca salieron. Seguíamos andando cuando giramos para otro lado, tal y como nos mandaba la brújula. Estuvimos un rato caminando y escuchamos voces otra vez. Ya estábamos más tranquilos, pero por poco

tiempo, porque escuchábamos voces pero no veíamos a nadie, nos volvimos a agarrar del brazo. Descubrimos una especie de parque abandonado, de repente salieron unos niños con una pelota en la mano. Caímos en que eran aquellos niños de la pelota. Como no nos atrevíamos a hablar con ellos se acercaron ellos. Nos dijeron que nadie había ido a ese sitio del bosque. Entonces empezamos a hablar con ellos y salió la pregunta esperada por ellos, supongo, el cómo podemos salir de aquí. Nos acompañaron a la salida del bosque, les pedimos que vinieran con nosotros, que conocerían gente nueva y, a lo mejor, algo más. Se echaron a reír pero nos dieron una explicación razonable: *-estamos aquí para ayudar a las personas a salir del bosque.* Luego nos pidieron que no le dijéramos nada de su existencia a nadie, ni siquiera a sus padres. Le preguntamos por qué y nos dijeron: *-si quisiésemos salir ya hubiésemos salido ¿no crees?.* Nos despedimos y nos dijeron que si podíamos volver. Le respondimos que nos lo pensaríamos.

Cuando volvimos al campamento todo el mundo esperaba impaciente nuestra llegada. Al final, como habíamos aguantado toda la tarde en el bosque y el resto no, cagué en mi opinión, no los culpo, nos recompensaron con una fiesta homenaje, nosotros nos reíamos y prometimos que ese sería nuestro secreto.

Veinte años después, sigue siendo nuestro secreto.





DESCUBRE O TEU PAÍS

Telf.: 902 33 20 10 [www.xacobeo.es](http://www.xacobeo.es)



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE INNOVACIÓN  
E INDUSTRIA  
Dirección Xeral de Turismo



FACENDO CAMIÑO



xacobeo



# Entrevista a Emilio Otero, creador de la página web de Latexo: [www.xente.mundo-r.com/revistalatexo](http://www.xente.mundo-r.com/revistalatexo)

POR MONCHO SANTOS

*“Aparte de la promoción y difusión del uso de las tecnologías de cálculo intensivo y comunicaciones avanzadas, se pretende también promover y difundir el uso de las tecnologías”*



**E**mpezando por expresarte nuestro más sincero agradecimiento por tu colaboración, totalmente altruista y desinteresada (bueno..., creo que tras algún “férreo marcaje” por parte de nuestro director, Luís López Borines), en el diseño y construcción de la recién estrenada página web de nuestra revista, deseamos que los lectores de Latexo puedan conocerte un poco.

**En primer lugar, ¿cuál es tu nombre, edad, residencia, profesión?**

Hola, me llamo Emilio M. Otero Mera, tengo 39 años y aunque resido en Santiago por motivos laborales, soy de Vigo. Desarrollo mi actividad laboral y profesional como Técnico Informático.

**Sabemos que trabajas en puro contacto con el mundo tecnológico, en el CESGA. ¿Cuál es tu actividad en este organismo?**

Formo parte del departamento GIS (Sistemas de Información Geográfica). Si me permitís hacer una breve introducción al tema: un GIS en sentido completo gestiona una base de datos espacial. Permite la creación y estructuración de los datos partiendo de fuentes de información como los mapas, la teledetección, bases de datos existentes, etc. Además de posibilitar el análisis, visualización y edición en mapas de la base de datos, un GIS cuenta con herramientas que permiten crear nuevos datos derivados de los existentes.

He participado en el desarrollo de proyectos GIS en distintos ámbitos como son el cálculo y optimización de rutas de transpor-

te, por ejemplo, “Diseño y optimización de Rutas de Transporte Escolar en Galicia”, “Rutas R.S.U Optimización de Rutas para SOGAMA”. En el ámbito de las Comunicaciones: “Determinación de Coberturas de Radioenlaces”. En el ámbito Medioambiental he realizado Estudios de Impacto Medioambiental, Inventarios de Puntos Contaminados, Sistemas de Gestión Ambiental. En el ámbito de Riesgos Naturales: Riesgos de inundaciones. Desarrollo Web: “Servidor de Mapas para Localización de Suelo Industrial”, “Servidor de Mapas para Localización de Apellidos de Galicia”. Etc...

### ¿Háblanos un poco del CESGA?

El CESGA (Centro de Supercomputación de Galicia), nace en papel en 1991 mediante la firma de un convenio entre la Consellería de Educación y Ordenación Universitaria y el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Se inaugura el centro en 1993 con un superordenador vectorial Fujitsu VP 2400



capacidad de memoria que tiene Finisterrae, necesitaríamos 38.000 PC's. Imaginemos que tenemos un problema: que yo tengo una empresa de conservas y tengo que transportar toda mi mercancía a Madrid en cinco horas. La solución pasaría por tener que disponer de una gran flota de camiones y además que fueran rápidos para poder entregar mi mercancía en los plazos. Pues para eso nace Finisterrae, para “mover” la mayor cantidad de datos con un tiempo de respuesta lo más bajo posible.

### ¿Cuál es la misión del CESGA?

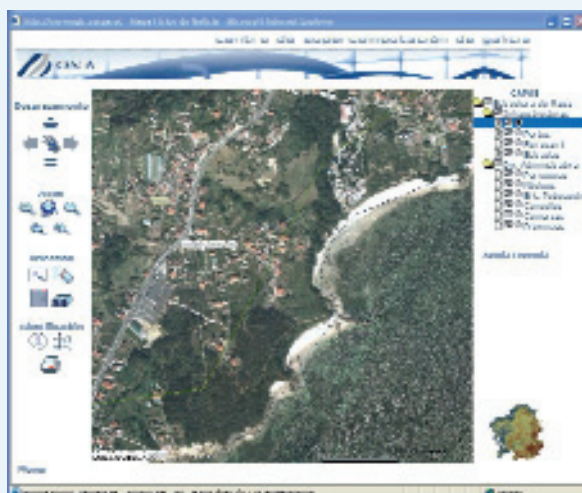
Fomentar, difundir, prestar servicios de cálculo intensivo y comunicaciones a las comunidades investigadoras gallegas y del CSIC, así como, a aquellas empresas o instituciones que lo soliciten y de este modo, contribuir mediante el perfeccionamiento tecnológico y la innovación, a la mejora de la competitividad de las empresas

*“...habíamos hablado de que sería interesante el que tuvieseis presencia en la web. Esto fue un empeño personal de vuestro director, y creo sinceramente que es todo un acierto que dispongais de página web. En fin, hasta que consiguió “liarme” no paró, y desde Noviembre, que fue cuando empezamos en serio con el tema, hasta ahora*

y todo el equipamiento informático asociado. A lo largo de estos años, el C.P.D sufrió múltiples actualizaciones (proceso natural), y ahora nos encontramos en el momento en que a finales de año contaremos con el superordenador de más potencia en memoria compartida de Europa: “Finisterrae” que correrá bajo software libre (Linux, Lustre o Globos). “Finisterrae” se apoya en más de 2.500 nodos de procesadores y una arquitectura de memoria compartida de 19.000 GB. Dispondrá además de un sistema jerárquico de almacenamiento de 390.000 GB en disco y 1 PB en librería de cintas. ¡¡DISCULPAD!! , quizás sería mejor que lo explicase de otra manera, ¡¡para que nos entendamos todos!! . Pensando en un PC normal que tenemos en casa, la configuración básica de memoria serían 512MB, pues para poder tener la

### ¿Qué aporta a la sociedad gallega?

Aparte de la promoción y difusión del uso de las tecnologías de cálculo intensivo y comunicaciones avanzadas, se pretende también promover y difundir el uso de las tecnologías relacionadas con la sociedad del conocimiento incluyendo: comercio electrónico, e-learning y los sistemas de información geográfica (GIS). E-Business sirve de apoyo a las pymes gallegas, y desde el se promueven proyectos de innovación, desarrollo e investigación en los que las empresas pueden participar de modo directo, o bien usando los resultados de los proyectos. El departamento E-Business ha colaborado en ocasiones con algún departamento de Caixanova: con el departamento de Marketing Estratégico, con las Aulas Socioculturales, Escuela de Negocios, Instituto de Desarrollo, etc.





Desde E-Learning se pretende promocionar y diseminar las tecnologías de la información y de las comunicaciones aplicadas a la enseñanza. Por ejemplo, en marzo de este año finaliza un proyecto que tiene como objetivo el desarrollo de una herramienta de Teleestimulación Cognitiva que permita a los profesionales de la gerontología realizar el tratamiento terapéutico de las personas mayores con deterioro intelectual desde sus hogares. Para eso se analizarán y se diseñarán actividades acordes al nivel y tipo de deterioro del usuario.

**¿Cuándo has creado tu primera página web? ¿Cómo empezaste en este mundillo del ciberespacio? ¿Le dedicas mucho tiempo, personal o profesionalmente?**

No todos los proyectos en los que participo tienen su versión web, con lo que sólo trabajo en ello cuando lo requiere mi trabajo. El resto del tiempo del que dis-

pongo fuera de mi trabajo, se lo dedico a mi familia, a Esther mi mujer, y a David mi hijo de 3 años que es el que, aparte de mi trabajo, me “come” más tiempo.

El proyecto empezó a gestarse hace ya unos cuantos meses. Con bastante anterioridad, (ya no recuerdo si delante de un plato de cocido, je, je) habíamos hablado de que sería interesante el que tuvieseis presencia en la web. Esto fue un empeño personal de vuestro director, y creo sinceramente que es

todo un acierto que dispongáis de página web. En fin, hasta que consiguió “liarme” no paró, y desde Noviembre, que fue cuando empezamos en serio con el tema, hasta ahora.

Las herramientas que he utilizado, básicamente un editor para páginas web y el programa de tratamiento de imágenes photoshop.



## ¿Cómo valoras tu experiencia al desarrollar esta página? ¿Fue un trabajo muy complicado?

La experiencia la valoro muy positivamente. El objetivo primero que era estar "ahí" se ha cumplido.

## ¿Crees que se podría ampliar sus contenidos? ¿Cuáles recomendarías?

Soy de la opinión de que una página web tiene que ser dinámica, de aquí se traduce que efectivamente los contenidos tienen que crecer o incluso cambiar. Desde el primer diseño de la página, hasta ahora han cambiado cosas, por ejemplo uno de los apartados que se han incorporado últimamente es la sección de "destacamos" desde el cual se ofrecen "novedades", cosas que se considera que tienen que tener un espacio destacado...



cado de empresas que te puede hacer una página web, está muy saturado, y cada vez los "creativos" hacen mayores "pinchitos" para vender. Pienso (es una opinión personal) que una web cuanto menos "carga" tenga mejor, si tiene un diseño atractivo y aunque sea algo sencillo, no tiene por que ser una mala página.

Lo que hay que pensar es la función que va a tener la página e intentar hacer algo que cumpla con los requisitos y expectativas para lo que fue creada. El objetivo final, (como diría un "creativo de publicidad" que ha estado hace poco en un concurso de televisión), es saberse vender, hacer un producto que sea creíble. Por suerte, cada vez hay más gente que dispone de velocidades de conexión importantes en

casa, velocidades que te permiten ver las páginas de un modo más o menos rápido. Personalmente, cuando visito una página

*"Tenéis un reto importante que es seguir llenando de contenidos la página para que no se "muera". A todos los lectores de la revista os animo a que os deis una vuelta por la página y que aportéis ideas, del tipo que sea, que me consta serán bien recibidas por el equipo redactor."*

iesta es la idea que pienso que tiene que predominar en una web!, una web tiene que tener un carácter cambiante y dinámico, esa puede ser la diferencia entre que sea visitada o no.

## ¿Qué consejos le darías a una persona que deseara diseñar y construir sus primeras páginas web? ¿Qué herramientas le recomendarías para empezar? ¿Algunas pautas de diseño?.

Le diría que en principio planificase lo que quiere, considero que es importante hacerse un pequeño esquema de cómo te gustaría que fuese tu página.

Como herramientas se pueden usar perfectamente programas de diseño del tipo dreamweaver y de tratamiento de imágenes del tipo photoshop. Y después, puedes programar desde una página en Html, PHP, ASP, JAVASCRIPT, FLASH, etc...

En cuanto al diseño, eso depende de cada uno. Hay gente que le gusta la "parafernalia" las grandes presentaciones en flash, llenar las páginas de animaciones, los colores pesados. El mer-

que tarda en cargar, que necesita un tiempo de carga considerable, directamente paso de ella, pero claro esto es una "apreciación personal".

## Por cierto, ¿y tú tienes una página propia?

No, no tengo página propia. Me planteé en su momento hacerme una, pero no he seguido adelante con el tema. A ver, esto depende de lo que cada uno

quiera compartir, sus aficiones, sus amigos, su familia, y con quien lo quiera compartir...; hoy por hoy existen herramientas en la web como pueden ser los "Blogs" o los álbumes fotográficos como el Picasa de Google, con los que puedes crearte tu propio espacio en la red, de un modo rápido y sin demasiadas complicaciones. Por medio de

los "Blogs", a veces puedes llegar a un número mayor de personas. Me viene a la cabeza el caso de un periodista americano, (curiosamente sus bisabuelos eran de A Coruña), que firma con el seudónimo de Pérez Hilton, pues este "ciudadano" se



hizo su propio blog y empezó a “meterse” con las estrellas de Hollywood, en principio lo hizo para entretener a sus amigos, pues a día de hoy este blog ronda los 4 millones de visitantes y es uno de los más influyentes en la red (según la revista FORBES), de todo esto podemos sacar una lectura bastante interesante.

En definitiva, lo importante es tener algo “interesante” que ofrecer, y si es así ten por seguro que puede “triunfar”, o por lo menos tener algo más que un carácter puramente presencial.

### ¿Hay algo que quede en el tintero y que deseas expresar?

Tenéis un reto importante que es seguir llenando de contenidos la página para que no se “muera”. A todos los lectores de la revista os animo a os deis una vuelta por la página y que aportéis ideas, del tipo que sea, que me consta que serán bien recibidas por el equipo redactor.

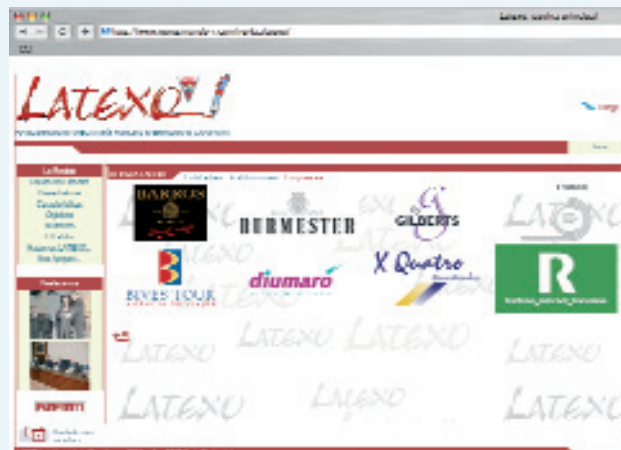
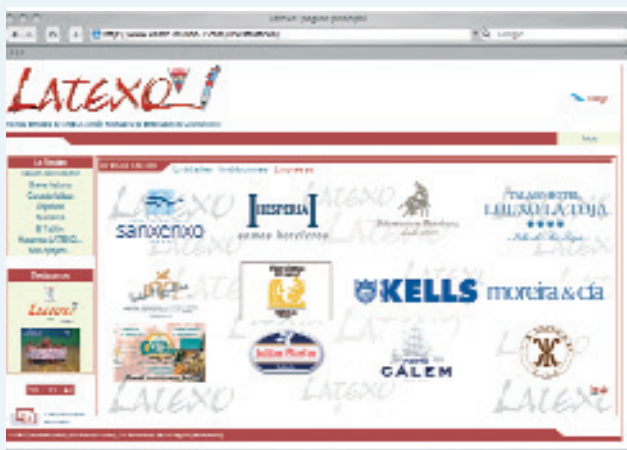
**Gracias Emilio, muchas gracias.**

*“Desde el primer diseño de la página, hasta ahora han cambiado cosas, por ejemplo uno de los apartados que se han incorporado últimamente es la sección de “destacamos” desde el cual se ofrecen “novedades”, cosas que se considera que tienen que tener un espacio destacado...”*

### Como conecedor de la web, recomiéndanos tres páginas.

Complicado!! Por todo lo que puede ofrecer <http://earth.google.es/>. Puedes recorrer el mundo sin moverte de tu sillón, aunque siempre que puedo prefiero moverme por el mundo adelante, y para ello, nada mejor que usar algún tipo de página para planificar viajes. ¿Cuál podría recomendar?.. No se, por ejemplo la revista [www.deviajes.es](http://www.deviajes.es). Y si queréis crear vuestro propio espacio en la red de un modo rápido y sencillo podéis crearos un Blog, por ejemplo: [www.blogger.com](http://www.blogger.com). ¡¡Esencial GOOGLE!!.

Finalmente quiero reiterarte nuestro agradecimiento, en nombre de toda la familia Latexo, por tu contribución personal a este nuevo hito en nuestra revista. Muchas gracias.





# *La Magia del Agua*



Balneario de Mondariz  
*Palacio del Agua*

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

Tel: 986 656 156



Revista trimestral de URECA (Unión Recreativa de Empleados de CAIXANOVA)

[www.xente.mundo-r.com/revistalatexo](http://www.xente.mundo-r.com/revistalatexo)

## **SORTEO DE UNA ESTANCIA DE FIN DE SEMANA PARA DOS PERSONAS CON:**

- \* ALOJAMIENTO Y DESAYUNO (dos noches)
- \* PALACIO DEL AGUA O BALNEARIO CELTA (a elegir)
- \* DESCUENTO DEL 10 % EN RESTO DE SERVICIOS DEL HOTEL

# **Balneario de Mondariz**

**Para participar solamente tienes que visitar la web**

**[www.xente.mundo-r.com/revistalatexo](http://www.xente.mundo-r.com/revistalatexo)**

**y a continuación enviar un correo desde la misma página con tu nombre y número de socio, así como dar tu opinión sobre la web y los últimos cambios en la revista y el tablón.**

**Más fácil.....¡imposible! ¡¡¡PARTICIPA!!!!**

**ÚLTIMO DIA: 17 DE MAYO DE 2007**

EXISTEN OTRAS FORMAS DE  
ESTUDIAR UNA CARRERA...



...APRENDIENDO  
A RESOLVER  
LOS PROBLEMAS  
EN EQUIPO

## Carrera Universitaria en Administración y Dirección de Empresas

Bachelor  
in Business Administration

**B.B.A.**

Escuela de Negocios Caixanova  
University of Wales

Otorgado por:



PRIFYSGOL  
CYMRU  
UNIVERSITY  
OF WALES

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

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

escuela de negocios  
**caixanova**





## Apoyando otra campaña de imagen Caixanova

Por Luis L. Borines

A la hora indicada y en el día señalado (17 h. del martes 27 de Junio) –puntuales a la cita, que se diría, vamos, hemos acudido este grupo de uroquistas con el fin de participar en la campaña de imagen CAIXANOVA, a la que tan amablemente nos invitó Jorge Santos (Publicidad Institucional y Parrocinios) mediante nota interior y donde quedó evidente un “poder de convocatoria” sin precedentes. La campaña está diseñada siguiendo la estructura de mosaico (caras de personas formadas a su vez por numerosas caras mucho más pequeñas) y que deseamos sea todo un éxito.



*De izquierda a derecha: María Carmen López, Andrea de Haz, Isabel Fernández, Antía Vázquez, Nuria Gallego, Marta de Ybarra, María Velloso, Luis L. Borines, Teresa Fuentes y Teresa Faure, posando en las escaleras exteriores del Centro Cultural Caixanova.*

# el color, el lujo, la tecnología.

**diumaro**  
artes gráficas

artes gráficas  
**MAROGRAF**

Camiño da Feira, 8 • 36313 Bembrive • VIGO • Telf.: 986 270 230 • Fax: 986 260 877  
Preimpresión: mac@diumaro.com • Administración: diumaro@diumaro.com • www.diumaro.com





## **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

# Nueva York

## “La capital del Mundo”

POR ISABEL FERNÁNDEZ GARCÍA

*“El Village, nuestro favorito por sus pequeñas y abigarradas tiendas, sus pubs de música en directo, su ambiente desenfadado... es uno de los lugares elegidos por músicos, actores, artistas y noctámbulos. Allí se fundó la Universidad de Nueva York...”*



La Estatua de la Libertad desde el aire.

**A**terrizamos en Nueva York casi por casualidad; el infortunado accidente sufrido por una de mis amigas hizo que nuestros planes cambiasen y éste sustituyó a nuestro destino inicial, que era Perú. Tras algunas indecisiones que provocaron que nuestro grupo habitual se dividiese y parte de él decidiese viajar a Egipto, las seis restantes nos dispusimos a disfrutar de un glorioso otoño en Nueva York.

El primer problema (por lo visto, de lo más habitual) nos lo encontramos al entrar en el país; al parecer, una persona de nuestro grupo coincidía en nombre y año de nacimiento con alguien de la innumerable lista de sospechosos de la CIA o el FBI, lo que provocó que la retuviesen incomunicada durante dos horas (afortunadamente, pues pudo haber sido toda la noche), bajo el escrutinio e interrogatorio de unos policías prepotentes y autoritarios. Aclarado el error, pudimos por fin dirigirnos a la ciudad, que nos recibió con sus luces y su tráfico a pleno rendimiento.

Al día siguiente, ya dispuestas a meternos de lleno en la vorágine neoyorquina, decidimos que nuestro primer vistazo a la ciudad sería desde el aire, así pues, nos dirigimos a uno de los helipuertos para montarnos en un helicóptero que nos brindó hermosas vistas de la isla de Manhattan, el Río Hudson y la Estatua de la Libertad. Manhattan desde el aire se asemeja a un inmenso navío con la proa dirigida hacia la Bahía de Nueva York y la Estatua de La Libertad sorprende por lo pequeña que se ve. Lucía un día espléndido que nos permitió gozar del paseo y del paisaje.

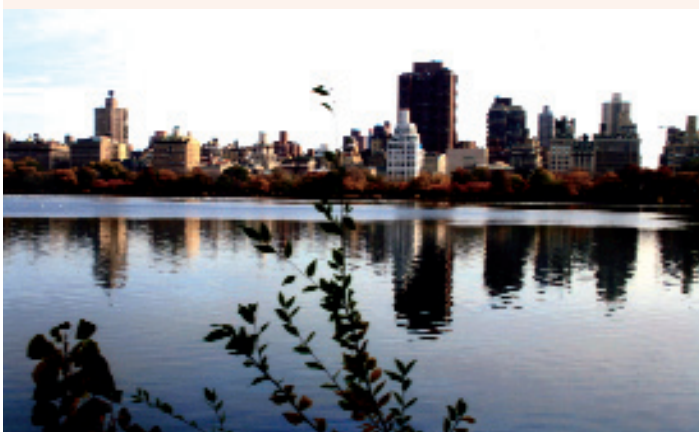
Inmediatamente después, comenzó nuestra “andadura” y nunca mejor dicho, ya que, durante siete días no paramos de andar, día tras día ... hora tras hora ... hasta “peinar” los distintos barrios. Cruzando Chelsea llegamos al Flatiron Building, que fue el primer rascacielos que se construyó en la ciudad, cuya base triangular recuerda la forma de una plancha, sobre-



nombre por el que se le conoce. Desde allí, tomamos la 5ª Avenida en la que, a lo largo de sus más de 7 kms. se localizan las tiendas más famosas (Cartier, Tiffanys, Dior, Fendi ..etc.) y los edificios más emblemáticos: la Catedral de San Patricio, el Empire State Building, la torre Trump, etc. Durante horas nuestros ojos y nuestras cámaras no pararon de captar la belleza de las edificaciones, la elegancia de los escaparates, la diversidad de las gentes que circulaban por las aceras; de vez en cuando, reconocíamos lugares que habíamos visto en el cine, en alguna

*“...Manhattan desde el aire se asemeja a un inmenso navío con la proa dirigida hacia la Bahía de Nueva York...”*

de las múltiples películas que se han rodado en esta archiconocida avenida, como por ejemplo, la pista de patinaje del Rockefeller Center. Uno de los hermosos edificios que nos encontramos allí fue el de la Biblioteca Pública, un palacio de mármol blanco que alberga grandes colecciones de libros que, junto con su decoración, hacen de ella una joya de valor incalculable. ¡Todo un paraíso para aquellos que amamos los libros! Rematamos nuestro paseo en Central Park, del que solamente recorrimos hasta la mitad, ya que comenzaba a caer la tarde (a las 4,30 h. empieza a atardecer y a las 18 h. ya es prácticamente de noche). La belleza del parque engalanado con los incomparables colores del otoño nos llenó de sentimientos románticos. Ya de noche, desandamos lo andado, disfrutamos de la 5ª Avenida profusamente iluminada y entramos en las tiendas más prestigiosas “sólo para mirar”, pues comprar allí no estaba dentro de nuestras posibilidades.



El segundo día llegamos hasta el pie de los imponentes puentes de Manhattan y Brooklyn y después nos dedicamos a recorrer los barrios de Chinatown, Little Italy, Soho y Greenwich Village. Chinatown, después de haber viajado a China, no nos aportó nada nuevo, ya que sus tiendas, el mercado de Canal Street y sus pobladores (que en su mayoría no hablan ni una palabra de inglés) son prácticamente iguales en todas las ciudades; en el barrio italiano, más concurrido y lleno de restaurantes que ofertaban su cocina tradicional, nos llamaron la atención las numerosas y espectaculares tiendas de lámparas en las que se podía encontrar desde el aplique más moderno y funcional hasta el más elaborado de los ornamentos luminosos que nuestra fantasía pudiese crear. En estos barrios el elemento común son las fachadas de los edificios pintadas de colores y sus características escaleras de emergencia, que tanto juego han dado en las películas policíacas. Soho es una auténtica pasarela de la moda, por eso, los pisos o los modernos lofts de este barrio alcanzan elevados precios.

El Village, nuestro favorito por sus pequeñas y abigarradas tiendas, sus pubs de música en directo, su ambiente desenfadado



... es uno de los lugares elegidos por músicos, actores, artistas y noctámbulos. Allí se fundó la Universidad de Nueva York y el primer colegio para pobres, que hoy es uno de los mejores del mundo para el estudio de arte, arquitectura y diseño industrial; también se encuentran restaurantes de cualquier nacionalidad (vietnamitas, tailandeses, japoneses...), librerías, anticuarios, etc. Es un laberinto de pintorescas calles compartidas por jóvenes de clase alta o la comunidad gay con comerciantes y panaderos y, por supuesto, si quieres escuchar jazz genuino, lo mejor de este género lo encontrarás allí. ¡Nosotras nos rendimos ante su encanto!

Al atardecer nos dirigimos a Times Square, en Broadway, donde una marea de luces de neón, rótulos luminosos y pantallas gigantes de televisión anuncian los espectáculos musicales. Esta zona es un hervidero de gente, taxis amarillos y las impresionantemente grandes limusinas blancas (creo que algunas tienen hasta bañera).

Esa noche decidimos ver un espectáculo y nos decidimos por una obra que nos recomendaron en la misma taquilla (es una taquilla en la que se pueden conseguir entradas media hora antes de la función, a mitad de precio). Cuando llegamos al teatro en el que se representaba nuestro musical creímos que nos habían timado, ya que era una sala de unas 100 butacas con un



pequeño escenario y que, por su decoración y el estado ruinoso en que se encontraba, debía remontarse a la época de la Gran Depresión, allá por los años 30. No obstante, el espectáculo resultó ser un compendio de todas las obras en cartelera que cinco magníficos intérpretes (dos hombres, dos mujeres y un pianista) parodiaban extraordinariamente bien. Después de las risas nerviosas que nos provocó el

aspecto del teatro, rompimos en carcajadas (esta vez de pura diversión).

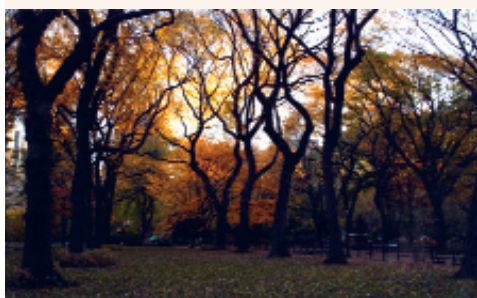
Al día siguiente era domingo y nos coincidían dos importantes eventos: la misa gospel y la gran Maratón de Nueva York. Muy temprano, nos encaminamos hacia Harlem, a la Abyssinian Baptist Church y, después de una larga espera, conseguimos entrar a la celebración del oficio. Tal como nos habían dicho, fue todo un espectáculo ver llegar endomingados, con sus mejores galas, a hombres, mujeres y niños. La misa (que más que una misa parecía una reunión de la comunidad) estaba oficiada por dos predicadores, un hombre y una mujer; en la primera parte, la predicadora dio cuenta de todos los acontecimientos ocurridos durante la semana y los proyectos y presupuestos para las siguientes. Después de una maravillosa intervención de un coro formada por mujeres, tomó la palabra el predicador quien, con sus encendidas palabras sobre la necesidad del cumplimiento de la ley logró caldear los ánimos de los asistentes que voceaban su conformidad, entonces tuvo lugar la intervención del coro masculino, al más puro estilo gospel, que hizo que se nos erizase la piel. Algunas de mis amigas esperaban algo más folklórico como hemos visto en el cine, pero, a mí, particularmente, me gustó más por su autenticidad.

Inmediatamente después de acabar el oficio, nos volvimos a Central Park, a donde ya estaban llegando los participantes del Maratón. El ambiente era increíble: grupos de todas las nacionalidades jaleaban a los corredores de sus equipos luciendo banderas, pancartas y, muchos de ellos, divertidos disfraces.



Frente a la sede de la ONU.

Durante horas continuó el flujo de participantes (eran 38.000) y, más tarde, supimos que el ganador había sido un griego. Nos comimos un hot dog en la misma calle (algo impensable antes de iniciar nuestro viaje) y, con la misma, entramos en el MOMA, una de las visitas ineludibles de nuestro programa. Este museo es un verdadero templo del arte del siglo XX y el departamento de pintura y escultura es espectacular, con obras de Cezánne, Van Gogh, Gauguin, Rodin, Picasso (aquí se encuentra "Las señoritas de Avignon"), Klimt, Matisse, Dalí, Miró, Andy Warhol y un largo etc. Al finalizar tan delicioso baño de cultura todavía tuvimos fuerzas para revolver en los puestos de un mercadillo callejero, antes de regresar a nuestro hotel, por supuesto, a pie. El cuarto día nuestro programa incluía el Lower Manhattan, o sea, el sur de la isla. Tras un infructuoso intento de coger un



Otoño en Central Park.



La "Zona Cero".



El puente de Manhattan.



autobús, paramos un taxi monovolumen que nos llevó a las seis para dirigirnos a la Zona Cero (nadie la llama así en NY, como si quisieran olvidar el fatídico suceso, siguen llamándole World Trade Center). El taxista, que era egipcio, iba tan encantado con nosotros después de haberle dicho que conocíamos su país que, con la radio a todo volumen se puso a bailar y el taxi recorrió el centro de la ciudad corcoveando al ritmo de reggaeton ¡Alucinante! La Zona

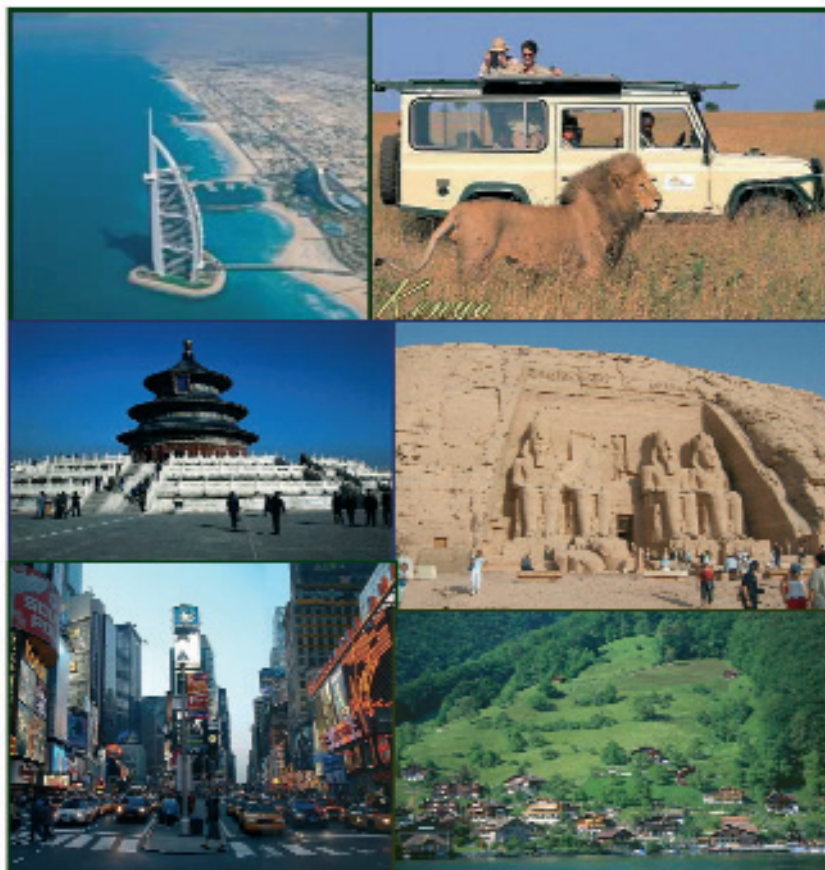
Cero en la actualidad es un solar en el que está empezando a construir, pero mantienen una mamparas con impresionantes fotografías del 11-S. Desde allí, nos acercamos al City Hall, Ayuntamiento de NY que, junto al Municipal Building, forman un hermoso conjunto y, posteriormente, a Wall Street, la calle más famosa del mundo financiero que nos sorprendió por ser sumamente estrecha y pequeña, en la que no entra la luz del sol porque está rodeada por una especie de bosque de rascacielos. Continuamos nuestro recorrido hacia Battery Park, cuyo mayor atractivo es el paseo marítimo con sus jardines que quedan frente a la Estatua de La Libertad. Esa misma tarde, contratamos un circuito nocturno en el que nos hicieron un recorrido por las principales avenidas de Manhattan, cruzamos a State Island y a Brocklyn, desde donde se tiene una magnífica vista sobre la Gran Manzana completamente iluminada y, en ese momento, escuchando la voz de Frank Sinatra cantando New York! New York! caí bajo el hechizo de la ciudad y terminé perdidamente enamorada de ella. También en Brocklyn, pasamos por el barrio judío ortodoxo que nos impresionó negativamente por sus gentes, que parecen vivir en un mundo aparte perdido en la Edad Media, donde los hombres son dueños y señores de la vida de sus mujeres a quienes, una vez casadas, obligan a rapar sus cabezas y cubrirlas con un pañuelo o pelucas ridículas, mientras ellos lucen unos tirabuzones todavía más ridículos. La noche terminó con la visita al piso 86 del Empire State Building, desde donde pudimos disfrutar de una inigualable vista de Nueva York profusamente iluminado a nuestros pies.

A la mañana siguiente, decidimos dedicarnos a pasear por la parte que no conocíamos de Central Park y a visitar el Metropolitan Museum of Art, una de las instituciones culturales más importantes del mundo. De regreso a nuestro hotel pasamos por el Distrito de los Diamantes, dedicado, como su nombre indica, a innumerables joyerías regentadas por judíos, cuyos deslumbrantes escaparates hacen soñar a muchas mujeres. Para los siguientes cuatro días teníamos programado un tour a

Niágara, Toronto, Pittsburg, Washington y Philadelphia que, en conjunto, superó ampliamente nuestras expectativas. Nuestra última noche en Nueva York fue el broche de oro de una estancia inolvidable; no queríamos irnos de la ciudad sin haber escuchado un concierto de jazz en directo así que, aunque llovía con ganas, nos dirigimos al Village en busca de un local recomendado en nuestro libro-guía. El pub "The Bitter End" al que nos dirigíamos era un "tugurio" de los años 60, de paredes desconchadas con fotografías y carteles ya descoloridos, piso de madera que al pisar se hundía, etc. ¡pero con un ambiente indescriptible! Conforme avanzaba la noche, iban entrando jóvenes de distinta nacionalidad con variados instrumentos y se iban sumando al espectáculo en un improvisado concierto de muchísima calidad y emoción. Allí suele tocar el conocido cineasta Woody Allen. ¡Fue una noche memorable! En definitiva, que hemos dado un buen mordisco a la Gran Manzana pero, lejos de saciar nuestro apetito, éste se ha despertado y nos hemos quedado con el deseo de repetir.



La catedral de San Patricio entre los rascacielos de la Quinta Avenida.



**BIVES TOUR**  
**AGENCIA DE VIAJES**

C/Padre D.Rua, 10 Pza Compostela, 9  
 Tf.986414488 Tf.986446262  
[www.bivestour.com](http://www.bivestour.com)

**Especialistas**

**Viajes organizados**  
**Cruceros**  
**Viajes Novios**  
**Viajes de incentivo**



**HERNÁNDEZ**  
**- ESMALTES -**



**PRINCIPE 15**  
**Tfno 43-12-79**  
**• VIGO •**

# Entrevista a Alberto Canle Campuzano

Ex presidente de Peña Trevinca y guía de la sección Senderismo de Ureca

POR TATO BARBEITO

**H**oy traemos a nuestro Latexo a un hombre que sabe mucho de senderos y montañas, de corredoiras y caminos, un auténtico aventurero de las montañas. Ha visitado la Sierra de Gredos, Pirineos, los Ancares, Picos de Europa, los Alpes suizos, los Apeninos italianos y el Kilimanjaro en el corazón de África, como veis, un "monstruo de la montaña".

Fue presidente de Peña Trevinca, asociación de montañismo en Vigo, recorriendo toda la Galicia rural.

No podría ser de otra manera, un hombre afable, comprensivo, organizador, amigo de sus amigos y siempre dispuesto a ayudar. Este es Canle, un compañero que colabora con Latexo con artículos amenos y bien escritos, como podréis haber leído en números anteriores de nuestra revista.

Es el guía del grupo de senderismo que existe en Ureca desde hace tres años. De la mano de este entrevistador y ese fabuloso guía, esa sección fue para la gente de "media edad" un auténtico "boom", pues en las distintas salidas realizadas reunimos gran número de senderistas, hasta el punto que en la reciente escapada a los Picos de Europa (a 500 km. y 8 horas de autobús) se quedaron compañeros y amigos fuera, por las limitaciones del alojamiento, que no por falta de ganas e ilusión.



Alberto y su esposa Nãta, senderista como él, guías, organizadores, amigos, grandes colaboradores y apoyo para el resto de amigos de las caminatas al aire libre de Ureca. A estas "joyitas" las tenemos por suerte en Ureca. Y una vez presentado vamos con la entrevista.

**Alberto, ¿dónde entraste antes, en la Caja o en la montaña?**

Si el resto de las preguntas que me vais a plantear son tan sencillas de contestar como esta, presiento que esta va a ser una entrevista poco comprometida; pero vayamos a lo que os interesa. En "la casa", entré va a hacer veinticinco años y por aquella, ya tenía ciertas experiencias en el entorno de la montaña: varias ascensiones y escaladas en Pirineos, Picos de Europa, Sierra de Gredos y Alpes. En el Club Peña Trevinca ingresé en marzo del año 1964.

**Entonces, ¿cuántos años llevas por estas montañas de nuestra tierra?**

La respuesta es el resultado de una sustracción. Si la primavera me deja disfrutar de sus primicias, cumpliré cuarenta y tres años recorriendo caminos y subiendo montañas; ahora bien, a esto tengo que restarle lo que yo llamo la "parada biológica" o el tiempo en que la prole no ha crecido lo suficiente para seguir los pasos de su padre y de su madre.



Ref. Locatelli. Dolomitas



Plan de Aiguallut. Pirineos





### Galicia, España, los Alpes, el Kilimanjaro,... a tu esposa ¿dónde la conociste?

Como no podía ser de otra manera, a Nãta la conocí en la montaña, una montaña cercana y emblemática para los montañeros y escaladores de Vigo: el Faro de Budiño. Una Semana Santa del año 1970 en la que unos pocos no habíamos podido salir con los grupos que se desplazaban más allá de La Canda y El Padornelo, nos quedamos aquí, cerca de casa a practicar lo que en aquellos momentos más nos atraía: la escalada en roca, y para ello no teníamos mejor escenario que las paredes de Faro de Budiño.

### Eres un verdadero enamorado de la montaña, ¿tu mujer no se mosquea?

El "mosqueo" solo se produce cuando alguien te sustrae la atención de lo cercano, pero en un trío como el que nos ocupa, eso del mosqueo no procede; ahí no hay celos ni suspicacias, los dos amamos lo mismo y con la misma intensidad: la montaña. Aún cuando la pregunta tenía segundas intenciones, espero haberte contestado certeramente.

### Ese amor por la montaña. ¿lo han heredado tus hijos?

Sin duda, rotundamente, sí. Cuando después de la "parada biológica", comienzas los primeros acercamientos a la montaña en familia, estás transmitiendo un modo de entender la vida, tu entorno, la naturaleza, el medio natural, la montaña; que prende y perdura más allá de las imposibilidades físicas. Mis hijos, por fortuna, mantienen la afición y el amor por las montañas aún cuando hoy, por distintos motivos, no pueden llevarlo a sus extremos. Ahora bien, sé que la semilla prendió en ellos.



### Trece años de presidente en Peña Trevinca, ¿fue positivo?

Cuando hablamos de trece años asumiendo la responsabilidad de un club de montaña, supone un periodo de tiempo suficiente como para llevar adelante todos los proyectos que puedas imaginar. Al final los resultados son más que positivos: en nueve ocasiones recibimos el reconocimiento de la Xunta de Galicia como Mejor Club de Montaña, dos veces como mejor Club de Deportes de Invierno, organizamos una Reunión y Marcha Estatal de Montañeros Veteranos, con más de 1.200 asistentes en O Porriño, la organización de una ascensión al Kilimanjaro en la que cinco de los once participantes hicieron cumbre; cerca de 200 kilómetros de senderos de pequeño y gran recorrido marcados por nosotros y homologados por la Federación Galega de Montañismo, en fin todo un abanico de actividades que concurren en una reflexión: mereció la pena.

### Después de tantos años de Peña Trevinca, ¿el Concello de Vigo os premió en la Gala del Deporte Vigués?

No, pero tampoco hacíamos las cosas para aspirar a premios; los mejores reconocimientos los recibíamos de los socios para los que organizábamos las actividades. Ciertamente no echamos de menos aquellos premios, sin duda los que los recibían eran más merecidos.



### Siempre hablas de lugares y situaciones bonitas y buenas, pero, ¿algún sinsabor habrás llevado?

Bueno, sí, uno y más que sinsabor, fue un tremendo susto. Un nutrido grupo de amigos estábamos haciendo ascensiones en el macizo de Las Maladetas, cuando en un descenso, un componente patina en el glaciar, cae resbalando unos doscientos metros y se precipita en una grieta, justo delante de mí. Vi como caía en el borde de la rimaya y se precipitaba al interior de la grieta sin poder evitarlo. La grieta era profunda y no teníamos contacto visual aunque sí podíamos hablarnos; buena señal. Con el concurso de cuerdas y otros montañeros que estaban por la zona, pudimos sacarlo al exterior y continuar nuestro camino de regreso a Benasque. Son momentos que no se olvidan.

### Dime alguna ruta gallega que te haya impresionado.

Tal vez el sendero más hermoso que tengamos en Galicia sea el GR 94 y no lo digo como uno de los pro-





motores de este itinerario que desde Vigo conduce a Santiago por caminos y sendas alejadas de las principales vías de comunicación, sino porque lo conozco en profundidad y puedo hacer comparaciones con otros senderos, y éste se lleva la palma. Es un itinerario que cruza siete ríos, discurre por la Galicia de los petroglifos, recorre valles y montañas y llega a Santiago por Conxo. Reúne en sus 120 kilómetros todo un mosaico de paisajes

y rincones escondidos que sólo el caminante habitual puede apreciar. Es uno de los itinerarios más bonitos que conozco.

### ¿Y en España, Francia, Italia o África?

En España, lo mejor que conozco es el sendero GR 11, un itinerario que desde el Cabo Higuer en Hondarribia te lleva a Cabo de Creus en Gerona a través del Pirineo. Ochocientos kilómetros en cuarenta y siete etapas en un continuo suba y baja. En Francia, sin duda el Tour del Mont Blanc se lleva todas las bendiciones; en Italia, las Dolomitas son el paraíso del caminante sosegado; y ya en África, la experiencia que tengo es la ascensión al Kilimanjaro a través de sus parques, una experiencia asimismo muy interesante.

### ¿Alguna experiencia negativa sucedida entre tanta montaña visitada?

Por fortuna, salvo el incidente de Las Maladetas en Pirineos, nunca he sufrido ningún incidente negativo o desagradable. La suerte en muchas ocasiones y la prudencia en otras, me han permitido regresar a casa sin tener que lamentar la decisión de la salida.

### Sabemos que eres un enamorado del bricolage, ¿te gusta más que la montaña?

La montaña es una actividad deportiva que llevo practicando desde muy joven, por lo que pasó a ser una manera de llenar mi tiempo de vacaciones. El bricolage lo entiendo como una forma de entretenimiento entre períodos de inactividad y desde luego, entre colgar un cuadro o arreglar un enchufe y salir a

pasear un domingo por los caminos, me quedo con esto último; ahora bien, cuando afronto proyectos de cierta envergadura, lo de caminar pasa a un segundo término. En estos momentos estoy montando unos paneles solares para A.C.S. que debido al mal tiempo no doy rematado, pero bueno en cuanto mejore el tiempo, de nuevo al tejado a montar la estructura, todo es cuestión de paciencia.

### Durante la semana bricolage y el fin de semana marcando senderos con la rueda, ¿tienes tiempo para otras cosas?

No todo en mi tiempo libre es bricolage o caminar, también leo libros, guías de senderos, estudio mapas, preparo rutas, escribo notas, propongo a mi compañera proyectos para vacaciones y como cualquier ciudadano normal, en ocasiones, me "arrumbo" en el sofá delante del televisor.

### Respecto al senderismo, ¿alguna sugerencia a la directiva de URECA?

A los directivos de URECA, no es necesario hacerles sugerencias pues saben hacer las cosas bien, de modo que no es preciso hacerles recomendaciones. Lo que necesitan es tener oídos para escuchar los proyectos que se les presentan y eso, por experiencia propia, lo tienen; en consecuencia, siendo receptivos a las ideas, sobran las sugerencias.

### Alberto, para terminar, ¿quieres añadir algo más?

Gracias por el ofrecimiento, pero al lector no se le puede cansar pues puede llegar a abandonar la lectura y no se trata de eso.

*Este es Alberto Canle, compañero destinado en la Plantilla Volante de la Caja, y un gran colaborador de nuestra entrañable sociedad. Gracias Alberto, y a todos los lectores de*

*Latexo también gracias y un saludo para todos.*



Croix de Fer. Alpes

# “El Diablo Cojuelo” una novela editada en 1641

POR TATO BARBEITO / FOTOS MANUEL BLANCO GONZÁLEZ Y MARÍA BLANCO HERVÉS

**C**ontinuando con nuestro artículo del número de Diciembre de 2006 titulado “Los libros más antiguos (probablemente) de Vigo”, llegó a nuestro poder un libro (novela) fechada en 1641.

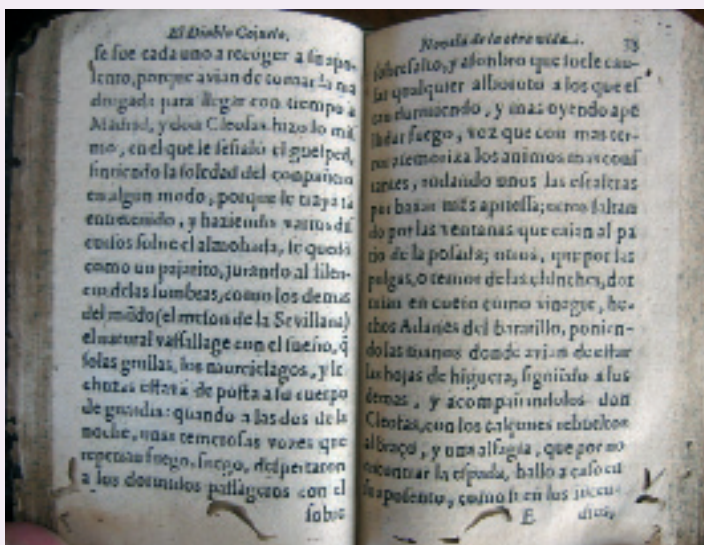
Una señora con casi 80 años de historia, leyó el artículo antes mencionado, me llamó y me dijo: “...toma y comprueba la fecha”.

Visto, dicho y hecho. Esta pequeña novela está escrita en castellano antiguo y es, tal y como se puede apreciar en las imágenes fotográficas, del tamaño de un misal, siendo sus datos los siguientes:

## **El Diablo Cojuelo - Novela de la Otra Vida Traduzida a esta por Luys Velez de Guevara En Madrid, en la imprenta del Reyno. 1641**

Teniendo en cuenta que en aquellos años, muy probablemente, sólo se podía imprimir en unas pocas ciudades, esta novela habrá rodado más que las ruedas de una carreta de títeres, llegando a un pequeño pueblo gallego (Caldas de Reyes) y acabando su viaje, por ahora, en Vigo, donde lleva más de 50 años, y a saber hasta cuando.

A pesar de estar impreso en el año 1641, no me atrevo a asegurar que sea el libro más antiguo de Vigo.



**NOTA: Si algún socio/a, lector/a sabe o tiene conocimiento de algún libro con fecha anterior a la publicada en este artículo, rogamos se pongan en contacto con la dirección de Latexo, para que vea la luz.**

# Senderismo “Cangas - Cabo Home”

POR TATO BARBEITO / FOTOS GERARDO GOBERNA LORENZO y ALBERTO CANLE CAMPUZANO



**A** migos, comenzó el 2007 y ya sabéis, AÑO NUEVO RUTA NUEVA.

Empezamos la primera concentración en la Estación Marítima de Vigo el grueso de la expedición de senderismo, para atravesar la Ría de Vigo en barco en un día un poco fresco pero soleado. En Cangas nos reunimos con el otro grupo de senderistas procedentes de Chapela, Las Nieves, de la Capital, Puentedeume y Orense. No faltó nadie a la cita, total 54 ilusionados senderistas dispuestos a

todo, bueno, a casi todo.

En el transcurso de la ruta, pasamos por delante de las playas de Areamilla y Limens; paseamos por la playas de Barra y Nerga, finalizando en el faro de Cabo Home sobre las 14:30 horas; total cuatro horas y media y cerca de 17 kilómetros de marcha llevadera por todos.

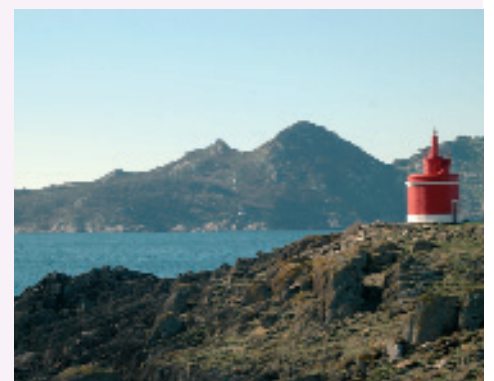
Y luego ¡a comer!, como es obligatorio en todas las marchas de Canle. Finalizamos la concentración a las seis de la tarde, y en autobús para Vigo.





Me gustaría terminar este artículo enviando un saludo a todos los socios de Ureca que se encuentran lejos de la Comunidad gallega, e invitarles a nuestras rutas. Si se diera el caso, y consiguieran reunir un número adecuado de participantes, les podríamos preparar una ruta para ellos en cualquier fecha, bastaría con que se pusieran en contacto con nosotros (somos Elena, Canle y Tato, de apellido Ureca).

Saludos





... con todo lujo de detalles



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

**Alojamiento:** Sus 116 habitaciones y suites todas 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**



36991 ISLA DE LA TOJA - PONTVEDRA - ESPAÑA

Tel. 986 730 200. Fax: 986 732 791 / E-mail: hotel@louxolatoja.com / www.louxolatoja.com

# El valor de los sueños

POR FRANCISCO RODRÍGUEZ IGLESIAS

*“...un destartalado pero muy bonito Austin Healey 100/4, con él comienza el sueño.”*

**T**odavía con el regusto de la visita que, horas antes, habíamos tenido el placer de realizar al taller de restauración de automóviles de mi amigo Juan Lumberras, mientras veíamos las fotos de Pili Alves, que con su familia nos había acompañado, Pili me sugiere, con su habitual entu-

siasmo, hacer partícipes a los lectores de LATEXO de la agradable experiencia que habíamos vivido. Debo confesar que la idea de relatar, en poco más de medio folio, la trayectoria profesional de Juan me pareció, para mí, un esfuerzo mental excesivo. Ella aportaría el documento gráfico y yo el texto, ¡muy graciosa!, pero ¡quién se resiste a su sonrisa azulada...!

Creo conocer bien a Juan, como persona, como amigo y como profesional, podría decirse que ha

hecho suya la frase del hombre que se ha hecho a sí mismo, que con más ilusión que conocimientos ha llegado a ser uno de los más prestigiosos hacedores de sueños sobre ruedas, con gran reconocimiento, incluso internacional.



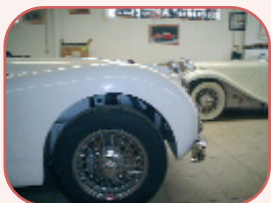
Todo empezó hace algunos años, cuando Juan, siendo ya profesional de la restauración, pero de la otra, de la tortilla, ¡y que tortilla!, durante la época en la que dirige su restaurante en Bouzas, adquiere un destartalado pero muy bonito AUSTIN HEALEY 100/4, con él comienza el sueño. Juan decide re-

componer aquel vehículo y subsanar todos sus achaques para convertir aquel montón de chatarra vetusta en el flamante deportivo que siempre debió haber sido. Y lo hizo.

Viene a mi memoria el recuerdo de aquellas noches de verano, sentados en la terraza de su bar con mi JENSEN aparcado a la

puerta, cuando Juan me contaba los pormenores de la restauración, cómo pensaba reparar el motor, la chapa, el tapizado, los detalles, sus contactos en

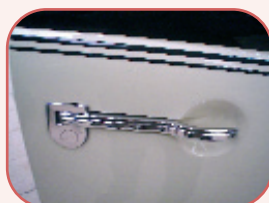
Inglaterra, sus proyectos, cómo poner en marcha su sueño. Después, con la lección ya aprendida, vendría un JAGUARD E Type. Aquellos amasijos de metal y materiales diversos en estado lamentable, que procedentes de California recibía en la



Terminal portuaria, a mí me parecían material de desguace, irrecuperable, y él no dejaba de decir: "¡está entero, está entero!" En un pequeño local familiar de Peinador, donde ahora, con una estructura empresarial, se encuentran los talleres Juan Lumbreras, renacieron de sus cenizas los primeros vehículos en un estado de salud inmejorable, ya con una perspectiva comercial, especializándose principalmente en la marca inglesa JAGUARD y sus modelos XK, E Type, SS 100, MX II, etc. El sueño se hacía realidad. Hoy otras marcas como BMW, MERCEDES, ROLLS ROYCE, o FERRARI pasan por sus manos y por las de los profesionales que forman su equipo, consiguiendo un nivel de restauración a la altura de las expectativas del coleccionista más



exigente. No ha sido tarea fácil, atrás quedan muchas, muchísimas horas de trabajo, tenacidad y esfuerzo para conseguir lo que Juan consigue; hacer realidad sus sueños, y los de mucha gente, devolver a la vida retazos de nuestra historia reciente, hermosas obras de arte sobre ruedas que de otro modo se habrían perdido para siempre. En nuestra próxima visita además de fascinantes vehículos, de un trabajo de impecables resultados, de una tarea excepcional, de pura belleza, admiraremos, sorprendidos, el valor de los sueños.





Caser Auto



# Cada kilómetro, una nueva historia por vivir.

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



# Max Racing Team II

POR JOSÉ MAGIN HERNÁNDEZ VILLARINO

*“El comienzo del año 2007 viene marcado por las dos más grandes pruebas celebradas fuera de los circuitos: El Dakar y El Rallye de Montecarlo”*

## Lisboa - Dakar 2007 ó el cuento de las Liebres y las Tortugas

Un año más la inmensa caravana del Dakar se ha puesto en marcha con 538 vehículos participantes divididos en: 264 motos, 189 coches y 85 camiones, todos ansiendo llegar al famoso Lago Rosa de Dakar (en realidad su nombre es Lago Retba, debe su nombre a la coloración rosada que varía según la hora del día en que se vea, debido a la presencia de microorganismos y a la fuerte concentración de minerales en sus poco profundas aguas).

Para delirio y alegría de nuestros vecinos portugueses el ganador de la primera etapa Lisboa-Portimao, fue el portugués Carlos Sousa



con Volkswagen Race Tuareg, alegría que le duró bien poco, puesto que Carlos Sainz con Volkswagen Race Tuareg 2 oficial, se encargó de ganarle la segunda etapa Portimao-Malaga. Aun así siguió de líder hasta llegar a Africa.

La 3ª Nador-Er Rachidia, la gana Giniel de Williers compañero de Sainz, donde éste se coloca ya de líder.

4ª Er Rachidia-Ouarzazate, es ganada por Jean Luis Schlessler con su Buggy Schlessler Ford, (El coche más veloz con una punta de 220k/h)siguiendo Sainz de líder pese a un pinchazo (comienzan los infortunios).

5ª Ouarzazate-Tan Tan, después de dormir en un hotel y con cuidado de no pinchar gana la etapa por 30" a Peterhansel con Mitsubishi Pajero Evolución MPR 13 (El Canibal-Peterhansel empieza a mostrar sus colmillos).

6ª Tan Tan-Zouerat, aquí el americano Robby (Boby) Gordon con su impresionante Monster Buggy Hummer 6.0 V8 expri-



mió al máximo para ganar la etapa aprovechando la polvareda de los que salieron delante y le marcaban el camino, Sainz sigue de líder después de la primera etapa en Mauritania. Stéphane Peterhansel es ya 5º a 25:03

7º Zouerat- Atar, De Williers gana la etapa y es Líder en la general, pese al ataque de los Mitsubishi, desbancando en la general a Sainz 1:39, que se quedaba en la arena 2 veces, Nani Roma con Mitsubishi volcó clavándose de morro al bajar de una duna, perdiendo mucho tiempo y sus opciones de ganar este Dakar por no poder arrancar el coche. Peterhansel ya es 3ª a 24:38

8ª Atar-Tichit, De Williers gana y sigue líder con Sainz a 1:39 y Peterhansel 3º

9ª Tichit-Nema, Gana Schlessler con su Buggy, debacle de Volkswagen: Sainz, primero una rotura de dirección, luego se le para el coche y tiene que ser remolcado, perdiendo 7 horas y hundiéndose en la general; De Williers rotura de una válvula, también se pierde en la general, Peterhansel ya es líder de la general con Luc Alphan con Mitsubishi segundo a 7:50.

10ª Nema-Nema y 11ª Nema-Ayoun son ganadas por el qatari Al Attiyah con BMW X3, Sainz es 10º a 7:45 y Nani Roma 13º a 9.19.

12ª Ayoun-Kayes, 13ª Kayes-Tambacounda, 14º Tambacounda-Dakar, son ganadas por Sainz, siguiendo la general inamovible.

15ª y final Dakar-Dakar de 16 Km son para De Williers, con Sainz pegado a 2"

La Clasificación final queda:

- 1º Stephane Peterhansel: Mitsubishi Pajero Evo MPR 13
- 2º Luc Alphan: Mitsubishi Pajero Evo

3º Jean Louis Schlesser: Buggy Schlesser Ford  
9º Carlos Sainz: Volkswagen Race Tuareg 2  
13º Nani Roma: Mitsubishi Evo MPR 13.

Y he aquí como las LIEBRES-VOLKSWAGEN corrieron y corrieron ganando 10 de las 15 etapas y las TORTUGAS-MITSUBISHI no consiguieron ganar ninguna etapa, pero llegaron las primeras al Lago Rosa.

Peterhansel lleva 19 participaciones en el Dakar, el año 2008 quiere ganar su 10º Dakar, lleva 6 victorias en moto y cuatro en coches, si gana el año próximo tendrá 10 victorias sobre 20 participaciones, 50 por ciento de efectividad para "Monsieur Dakar".

Colorin colorado este Dakar ya se ha acabado.....

## 75 Rallye de Montecarlo

Este año todo el mundo se esperaba un apasionante duelo entre Sebastián Loeb (Citroen C4 WRC) & Marcus Grönholm (Ford Focus Rs WRC 06).

Del Ford todo el mundo sabía que era un duro aspirante al triunfo como había demostrado la temporada pasada, pero el Citroen era un incógnita puesto que iba a ser su estreno oficial y de que manera se estrenó y con un piloto secundario, pero que actuó de Prima Dona robándole todo el protagonismo a su jefe de filas y poniendo muy, muy nerviosos al jefe del equipo Citroen, Guy Frenquelin, al Director General de Citroen Claude Sarnet, y a la directora de Comercio para Europa y Consejera Delegada de Citroen España, Magda Salarich. Pero no adelantemos acontecimientos y vayamos a los hechos.

En Montecarlo este año celebraban su 75 cumpleaños y querían hacerlo por todo lo alto, solo les faltó la nieve para tener un rally cien por cien Montecarlo, celebrando los tramos en la zona de Valence, muy cerca de Lyon y a dos horas de París en TGV (el AVE de Francia). Como en sus mejores días la gente llenó las cunetas, en algún tramo llegó a contabilizar hasta 75.000 personas la gendarmería.

Las fuerzas en liza estaban compuestas por Citroen con el C4 WRC pilotado por Sebastián Loeb y Dani Sordo. El equipo no las tenía todas consigo, debutaba el coche y Loeb no sabía si su brazo estaba en condiciones.

Ford con el Focus, Marcus Grönholm y Mikko Hirvonen, coche y pilotos ya se conocían de la pasada temporada. Subaru con el Impreza WRC 06, Peter Solberg y Chris Atkinson también viejos conocidos del 2006, lo restante ya eran de segunda o tercera división.

De los quince tramos cronometrados, en el primero quedan despejadas todas la dudas de quien es el jefe en el mundial,



Loeb le endosa 8:5 a Sordo y 14:8 a Grönholm, el segundo más de lo mismo Loeb le sacude así como nada 14:3 a Grönholm y 15.4 a Sordo finalizando la primera etapa

con Loeb de líder, Sordo segundo a 23.9 y Grönholm a 29.1

Tercer tramo, el segundón Sordo se convierte en Prima Dona y le sacude de un plumazo 16:2 a Loeb y 17:7 a Grönholm. En Citroen saltan de alegría, ya tienen dos pilotos ganadores. Cuarta especial Loeb se recupera y le gana a Sordo por solo 0.1 segundos y 3,7 a Grönholm, en la 5ª especial Sordo se vuelve a revelar con 1.2 sobre Loeb y 3:1 sobre Grönholm, en el equipo se empiezan a poner nerviosos por el pique entre pilotos. La 6ª especial que es la repetición de la tercera, Loeb se venga de su compañero Sordo y le saca 17.1 devolviéndole la moneda, en la general Loeb líder con Sordo segundo a 23.7 y Grönholm ya a un minuto. En la séptima especial Sordo le gana a Loeb por 1:1 y a Grönholm con 6.1. La octava especial es para Loeb con Sordo segundo a 2:6. Quedando la clasificación de la segunda etapa con Loeb 1º, Sordo 2º a 25: 2 y Grönholm 3º a ya 1:15.



A partir de aquí en Citroen se deja bien claro que lo importante que lleguen los dos coches en el orden que están y conservarlos hasta el podium. Loeb y Sordo a partir de la 3 etapa se dedicarán a calcar los tiempos de pasadas anteriores y para horror de los directivos de Citroen, a hacer derrapadas en las rotondas y las curvas donde más publico había "para dar espectáculo", según Sordo, mientras Claude Sarnet y Magda Salarich lo miraban con cara de asombro: "¿Te dedicas a dar espectáculo con nuestro C4 WRC en el Rallye de Montecarlo?" No salían de su asombro.

Finalizado el rallye: Con Loeb de 1º, Sordo 2º a 38"2 y Grönholm a 1'22"

Visto lo visto, esta temporada parece una repetición de la pasada, sólo con el aliciente de que Sordo nos dará pronto una gran alegría ganando algún rallye este año.

# 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 

# Filatelia Tradicional e Historia Postal

POR TOMÁS DE NOVOA VALENZUELA

**C**uando de niños empezamos a acaparar aquellos papelitos de colores tan bonitos que valían para llevar cartas de un lado a otro, empezábamos a ponerlos en una libreta; al principio sin ningún orden, después los separamos por naciones y más tarde dentro de cada nación; o buscábamos temas o tratábamos de ponerlos cronológicamente; estábamos no solo comenzando nuestra colección si no que también y, sin saberlo, entrando en el mundo de la filatelia llamada tradicional.

Esta especialidad, la más antigua, abarca prácticamente todo:

- Sellos postales, tanto si son usados como si no, sencillos o múltiples, y sellos usados en sobre.
- Variedades de todas las clases, tales como de filigrana, de goma, de perforación, de papel y de impresión.
- Ensayos y pruebas, tanto sea de diseños adoptados como rechazados.
- Piezas sin sello o anteriores al sello
- Otros objetos especializados, incluyendo falsificaciones postales, sellos fiscales usados postalmente, o sellos postales o fiscales sin usar pero válidos para el uso postal.

En realidad estas son las normas comunes de la Federación Española de Sociedades Filatélicas para distinguir perfectamente una colección tradicional de otra que vaya enfocada a cualquier especialización. Aunque tanto esta breve clasificación no se puede considerar general ya que suele variar de un

país a otro en función de su tradición y costumbres.

Si en nuestra colección tenemos alguna pieza que de alguna manera sea dudosa pero que consideramos valiosa, debemos de dar una breve explicación sobre ella, indicando su importancia.

Otro material que se puede incluir dentro de esta especialidad son aquellas piezas que circularon por correo privado como los conocidos "cosarios", compañías que se dedicaban a "llevar cosas" y que aunque en nuestras latitudes apenas existieron, en Andalucía, por ejemplo, proliferaron.

Cualquier buen coleccionista que se dedique a la Filatelia Tradicional, debería de pensar no tanto en acaparar piezas, ya se que no resulta nada difícil, como en investigar sobre las que ya tiene, tratando de completar huecos, y aunque es muy difícil hallar algo nuevo porque a día de hoy esta todo bastante visto e investigado, ya no es el primero que sorpresivamente se encuentra con una pieza que

tenga una característica especial: falta de pié de imprenta, falta de un color, colores superpuestos,.... A veces se escapa algo.

Y como seres humanos que somos, llega un momento en que todo esto no nos satisface y empezamos a pensar en buscar nuevos derroteros en este mundillo y pensando, pensando un buen día, nos decimos: "Voy a ampliar y dedicarme a la historia postal". Que nadie se asuste pero este paso supone complicarse uno un poco la vida aunque si leemos algún tratado de filatelia leeremos que la defini-



Hoja de filatelia tradicional



Sello

ción de la Historia Postal viene a ser algo así como : “coleccionismo de elementos filatélicos que van mostrando la evolución del correo en general o también en un país o región”.

Una colección de Historia Postal consta

de sobres y cartas usadas, enteros postales usados, sellos usados y otros documentos postales para ilustrar un plan equilibrado hacia el desarrollo de la Historia Postal.

Vamos a complicar un poco más el tema con ejemplo de temas de historia postal:

- Servicios postales anteriores a los sellos adhesivos
- Rutas de transporte de correo
- Matasellos (marcofilia)
- Correo militar, correos de campo, de asedios, prisioneros de guerra, correos en campos de internamiento civiles y militares, ...
- Correo marítimo, o correo interno transportado marítimamente.
- Correo a través de tren
- Todos los tipos de oficinas postales ambulantes.
- Correo de catástrofes
- Correo desinfectado
- Correo censurado
- Correo a porte debido
- Automatización del correo
- Marcas de agentes distribuidores
- Correo oficial, correo libre de franqueo

Pudiendo contener nuestra colección, donde sea necesario otros elementos aunque no sean filatélicos, pero si directamente relacionados como: mapas, impresiones, decretos y cualquier otro elemento que nos surja..

Nuestra colección de historia postal podemos colocarla de la

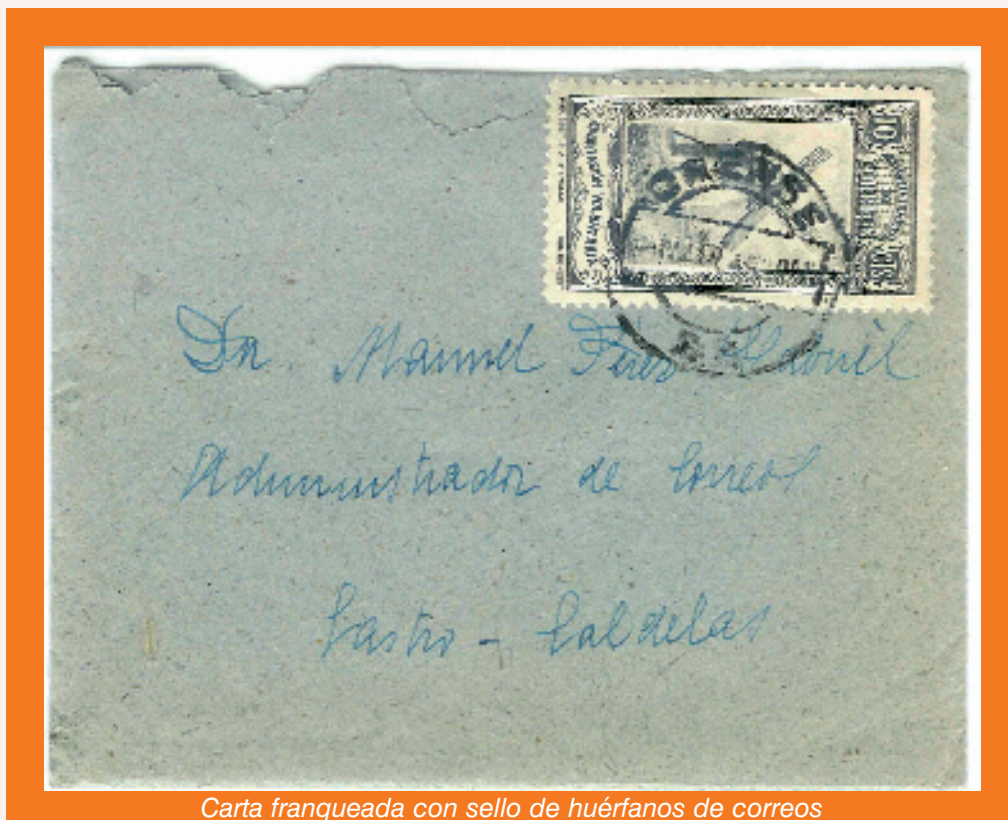
forma que consideremos más atractiva, pero como ayuda me gustaría indicar un par de tipos de distribución: cronológicamente, geográficamente, por medios de transporte, (correo a pié, a caballo, tren, barco, neumático, en bote si, de lata, y tantos otros).

Merece mención aparte, el estudio de los matasellos (marcofilia), que en algunos sitios se considera como especialidad distinta. Incluye todos los aspectos relacio-



Carta prefilatérica

nados con estas marcas, ya sea color , lugar , marcas manuscritas, de correos privados, y un sinfín. Tanto es así que se considera colección al estudio de los diferentes tipos de marcas de códigos postales automáticos o tam-



Carta franqueada con sello de huérfanos de correos



*Prueba filatélica*

bién a la introducción de la automatización de una administración.

Algo fundamental es que las marcas deben de estar preferiblemente en el sobre completo y procuraremos que sean lo mas claras posibles sin tocarle bajo ningún concepto ya que se considera a una marca retocada, como falsificada. Y por supuesto se considera irrelevante el sello en esta especialidad.

mejor es el que mas le guste al aficionado; yo por mi parte me inclino a confeccionarlo personalmente. Me compro una carpeta de anillas bonita ( de tres anillas para que no "bailen " las hojas) y me voy haciendo las hojas a mi gusto en cartulina fina, los sellos los coloco en lo que llaman filoestuches y todo en fundas de plástico iojol: especiales para fotocopias, sino lo mas seguro es que dañen las piezas).

Me gustaría indicar a titulo personal que cualquier colección de este tipo sobre el papel puede resultar algo "sosa", pero se puede convertir en muy divertida siempre y cuando escapemos un poco de lo rutinario, nuestra colección no debe de parecer ni una monografía ni una tesis doctoral : es una colección filatélica, en la que podemos clasificar nuestros sellos artísticamente o hacer un estudio de las comunicaciones en nuestra comarca o región.

Me han preguntado muchas veces, que álbum es el mejor para los sellos, a lo que siempre contesto: que hay tal diversidad en el mercado que el



*Primer sello de España con matasellos de araña y prueba filatélica*

# Actividades de la Asociación de Jubilados, Prejubilados y Pensionistas de Caixanova

POR LUIS MARTÍNEZ SALGADO Y JUAN RODRÍGUEZ ARENOSA



Entrega de premios Comida de Fraternidad.

Finalizaron las actividades del pasado año con la tradicional y siempre muy concurrida comida de confraternidad, que a la par que constituye una excelente ocasión de compartir mesa y mantel con quienes antes compartían mesas de trabajo y hoy quizás para muchos de ellos esta convocatoria culinaria les proporciona la única oportunidad de estar frente a frente con su inolvidable compañero laboral en el transcurso de todo un año.

Pero como ya es habitual, además de propiciar un encuentro este acto sirve también para rendir un tributo de cariño y recuerdo a aquellos asociados que cumplieron en el 2.006 sus 82 años de vida, a todos los cuales se les hizo entrega de un obsequio que agradecieron reco-

nocidos y emocionados.

Tras un almuerzo donde no faltaron la empanada, tortilla, fiambres, merluza a la romana, ternera asada y la consabida tarta, regado con vinos Rioja crianza, Barrantes y Ribeiro, se procedió al sorteo de veinte cestas de Navidad que correspondieron a Antonio Barreiro, Margarita Calvo, María del Pilar César, Miguel Climent, Héctor Durán, Consuelo Fariña, Manuel Fernández, Manuel Illán, Ramón Lemiña, Luis Martín, Luis Martínez, Ángel Molares, José Pérez, Juan Antonio Rodríguez, Elvira Rodríguez, Pilar Ruiz, Alfonso Santos, Luis Tapia, Juan Mario Tejo y Fernando Veiga, así como tres jamones que se llevaron Manuel Gómez, Manuel López y Enrique Lorenzo.

La fiesta finalizó con un animado baile que duró toda la tarde



## Fiesta de la Sagrada Familia



Misa Sagrada Familia.



El Presidente Sr. Arenosa entregando un recuerdo al Director del Colegio Hogar.

Recuperada hace cuatro años esta fiesta, la misma ha vuelto a poner de manifiesto la gran aceptación de que goza y fueron varias decenas de asociados, muchos de ellos luciendo las medallas alusivas a dicha festividad, los que el pasado 14 de enero se acercaron a la capilla del Colegio-Hogar Caixanova, para asistir a la santa misa en la que cantó el coro de Ureca. Terminado el santo oficio se sirvió un vino español y se procedió a la entrega de un distintivo a los asociados: Adriano Carreiro, Benedicto Cernadas, María Begoña Crespán, Luis Cuntín, Enrique S. Davila, Camilo Estévez, Apolinar García, José Gentil, Ángel Gómez, Salvador R. Guimaré, Julio Rodríguez y Pilar Ruiz que cumplida una edad determinada llevan cinco años como socios de la Asociación.



Vino español en la cafetería del Colegio Hogar.

## Asamblea General Ordinaria

Se celebró el pasado 30 de enero en el local de la Asociación que se aprovechó para que todos los asambleístas guardaran de pie un minuto de silencio como homenaje y recuerdo en memoria de los consocios fallecidos durante el pasado año y que han sido José Angel Vila, Manuel Guitián, Hipólito Rodríguez y Artemio Loyola, homenaje que se hizo extensivo a todos los familiares directos de los asociados, fallecidos también el pasado año.

En el transcurso de la Asamblea se pasó revista a todas las actividades realizadas el año anterior, entre las que destacan, por su elevado número, las diez excursiones celebradas.

## Obsequio

Caixanova, atendiendo a una petición de la Asociación concedió una subvención especial a la misma, la cual se destinó a la adquisición de unos estuches de vino que incluían una caja con tres botellas (dos de Ribeira Sacra y una de Albariño) las cuales fueron muy bien acogidas y disfrutadas en las pasadas fiestas navideñas.

## Hablando del futuro

Cuando estas líneas estén en imprenta de seguro que se habrá celebrado el encuentro gastronómico en Lalín para participar en la popular Fiesta y degustar el tradicional cocido gallego, que se completó con un buen vino tinto, postre, café y licores, para el que se había apuntado un elevado número de asociados .

En el mes de Marzo, más concretamente del 6 al 10, hay programado un viaje a Marbella para asistir a la XVII Asamblea General de la Federación Española de Asociaciones de Empleados jubilados y pensionistas de las cajas de ahorros confederadas. En ese mismo mes está prevista la comida anual que organiza en Arcade el señor Davila y una excursión de un día por Galicia que tiene como fin la asistencia a la Festa do Queixo en Arzúa (A Coruña).

En Abril dos actividades a celebrar. El Euroencuentro 2007 en Sicilia y una excursión a Sober (Lugo) para participar en la "Festa do Viño de Amandi".

Mayo incluye en la agenda una conferencia-coloquio y un viaje cultural de cuatro días por Extremadura, cerrándose en Junio las actividades, que no se reanudarán hasta septiembre, con la asistencia a la Romería de los Milagros, en Maceda y una atrayente excursión por Galicia visitando Trives, Zares, Viana do Bolo, Mosteiro das Ermidas, etc.

# Gran Fiesta de Carnaval en Nigrán

POR LUIS LÓPEZ BORINES / FOTOS JOSÉ CARLOS GIRALDO PÉREZ

**E**l pasado sábado 10 de Febrero y con el comedor de estas instalaciones magníficamente decorado se celebró una cena-baile (opípara la cena por cierto, regiamente servida por Mari y su "troupe"), con ambiente carnavalero selecto, una orquesta "guay" amenizando con música

ídem., para escuchar, tararear o bailar - sólo, en pareja o con el grupo - y todo ello rehogado de amistad, familia, buen humor y premios, muchos premios al final para los que se atrevieron con la pasarela ¿qué más se puede pedir queridos míos?... ¡Pues sí: otro carnaval!

Modalidad	Clasificación	Ganador
Grupo	1º	Los Chachos y la Cabra
	2º	La Corrida
	3º	Los Hippies
	Accésit	El Mesón de los Mosqueteros
Parejas	1º	El Mago y la Maga
	2º	Las Payasas
	3º	Hijas de la Tiniebla
Individual	1º	Billy El Niño
	2º	El Llanero Blanqueador









# Fiesta Infantil de Disfraces en Ourense (La Zamorana)

POR JOSÉ CARLOS GIRALDO PÉREZ



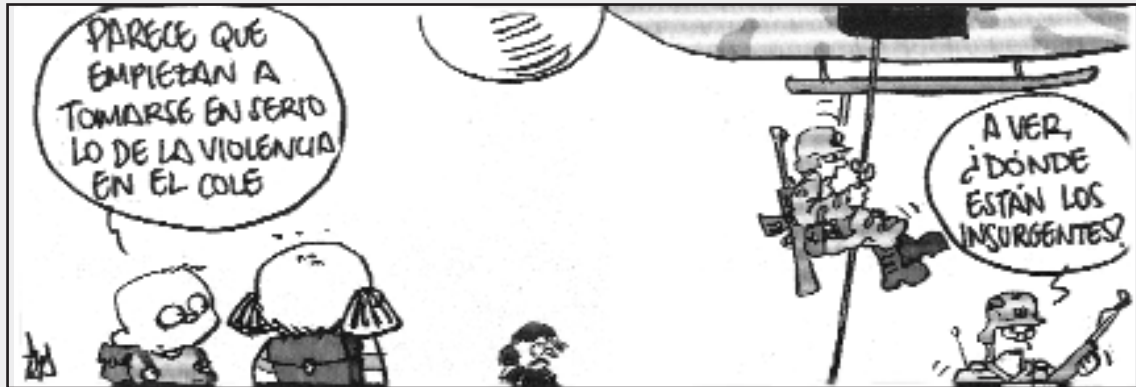
# Fiesta Infantil de Disfraces en Nigrán

POR JOSÉ CARLOS GIRALDO PÉREZ



# Humor

POR JAVIER AGUILERA





# Asamblea anual de Latexo

POR LUIS LÓPEZ BORINES

*“...nuestros corazones tienen juntos para ti, Elena, un sólo “latexo”.”*

**E**ligiendo el sábado 10 de Febrero para ello, la mayoría de los que tenemos el honor de dirigir, coordinar, elaborar, diseñar o repartir esta importante revista llamada LATEXO, nos reunimos en Nigrán alrededor de una mesa para brindar por los éxitos conseguidos y todos los que vendrán, sin duda. En ese ambiente jovial de auténtica camaradería y amistad, hemos aprovechado también la ocasión para agradecerle a otra amiga, Elena Fernández Antonio que deja URECA, de momento, por su inestimable y valiosísima colaboración en estos 9 últimos años hacia LATEXO, ya fuera ésta desde el ámbito de administración y publicidad o como el de coordinadora de las muy importantes secciones de NOTICIAS, DEPORTES o SOCIEDAD. **Todos nuestros corazones tienen juntos para**

**ti, Elena, un sólo “latexo”:** ¡que seas feliz, muy, muy feliz! ¡Salud y suerte, amiga!





# Homenaje-despedida a un gran profesional y amigo: Alex “El Gauchito”

POR PABLO GARCÍA FORTES

**E**l sábado día 27 de Enero, los chavales de la categoría prebenjamín quisieron rendirle un merecido homenaje a su “míster” Alex Cabirta Ceballos, que retornaba a su país natal, ARGENTINA. Como buen hijo de gallegos, después de 7 años en España le entró la morriña y quiso empezar una nueva vida y probar suerte en su tierra. El sentimiento que tuvimos al enterarnos de la noticia fue doble; por una parte apenarnos de todo corazón de su marcha, ya que perdemos a un gran profesional y amigo, y por otro nos hemos alegrado por él. Los chavales quisieron despedirle con una clara victoria ante el Martín Codax, por 5 a 3.



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

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

*A su servicio desde 1981...*



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

*¡ahora también en Pontevedra...!*

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

*¿Donde vas a comer hoy...?*

# 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



**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)**

# Entrega de Premios

## Concurso Infantil de Dibujo

POR LUIS LÓPEZ BORINES / FOTO JOSÉ CARLOS GIRALDO PÉREZ

**S**eguramente a usted como a mi, querido lector, le será necesario volver a leer la página 47 de nuestro último número de LATEXO (Invierno 2006) para recordar el nombre y premio de cada uno de los agraciados en este importante concurso. Y ahora, ¡éelos aquí!, posando todos juntos un tanto serios, pero contentos eso sí, con sus trabajos. Nosotros, orgullosos a más no poder de ellos.

**¡Felicidades a todos!  
(mamis y papis incluidos)**



**CLINICA BAVIERA**  
INSTITUTO OFTALMOLOGICO EUROPEO

corporate

Promoción no acumulable a otras ofertas. Tarifas válidas hasta el 31-12-07

**Promoción especial en corrección visual por láser para miembros de Ureca-Caixanova y sus familiares directos**

**Oportunidades así no se ven todos los días.**

	Tarifa privada	Tarifa Ureca Caixanova	Promoción Ureca-Caixanova marzo, abril y mayo
Consultas	75 €	35 €	<b>35 €</b>
Corrección por láser*	1.050 € 1.150 €/ojo	975 €/ojo	<b>925 €/ojo</b>

\*Excepto tratamientos especiales de Láser customizado.  
20% de descuento en resto de tratamientos y servicios excepto en el tratamiento de la presbicia y prótesis.  
Condiciones de financiación personalizadas.

Nunca has tenido tan fácil confiar el cuidado de tu visión a los mejores profesionales. Ven a Clínica Baviera. Ahora, durante un período de tiempo limitado, y sólo por ser miembro de Ureca-Caixanova, durante **marzo, abril y mayo** tú y tus familiares directos disfrutaréis de unas condiciones y precios irrepetibles en la corrección de miopía, hipermetropía y astigmatismo.

**Imprescindible acreditación en su primera visita a la clínica.**  
Pza. de Galicia, 2. Tel. 981 126 643. A Coruña.  
C/ García Barbón, 28. Tel. 986 443 164. Vigo.

**Miopía • Hipermetropía • Astigmatismo**

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

**902 130 100**  
www.clinicabaviera.com

A CORUÑA • ALDACETE • BARCELONA • BILBAO • BURGOS • CASTELLÓN  
CIUDAD REAL • GIJÓN • MADRID • MÁLAGA • MURCIA • PAMPLONA  
SEVILLA • TARRAGONA • VALENCIA • VALLADOLID • VIGO • VITORIA • ZARAGOZA

**Canon**

Canon  
Business  
Center  
Rias Baixas

AVDA. DE MADRID, 122  
36214 VIGO  
TELEFONO 986 41 41 33  
FAX 986 42 59 17  
WWW.CANON.ES

**EQUIPOS  
MULTIFUNCION**

**GESTIÓN  
DOCUMENTAL**

**SISTEMAS DE  
COMUNICACIÓN**

**GESTIÓN DE  
RED**

**SERVICIOS  
AVANZADOS**

# EFICACIA REAL PARA LA EMPRESA



you can  
**Canon**

REDUCCIÓN DE COSTES

EFICIENCIA DE LOS SISTEMAS

MAYOR PRODUCTIVIDAD

IMAGEN DE EMPRESA



# Comienzo de la temporada de Golf Ureca 2007

POR EMILIO BORRERO TOUZA

## TROFEO COINASA



Pucho, Pepe, Xavy y Paco

Con cambios importantes en la composición de los responsables de la Sección de Golf de Ureca, se ha puesto en marcha la nueva temporada 2007. Reseñar que Pucho ha cedido sus cometidos dentro de la directiva de la Sección y se ha producido una distribución de funciones quedando como responsables: Pepe Carrera, Carlos Montenegro, Toño González Alonso, Lino Beloso, Paco Mesego, Emilio Borrero y Jaime Dobarro; confiamos que esta ampliación, además de elevar el nivel de los torneos y el número de participantes, permita ir ampliando la base de personas que van conociendo los entresijos de la organización y con ello conseguir realizar relevos futuros sin que se resienta la buena marcha de esta Sección, que año tras año ve como aumenta el número de empleados y familiares que participan y disfru-

tan con sus actividades.

Este año se han modificado los handicaps que separan las categorías en damas, igualándose completamente con las de caballeros. Jugarán en Primera quienes al inicio del primer torneo tengan un handicap menor o igual a 18,4 y a partir de 18,5 en Segunda. Los handicaps de juego recortados para el Campeonato de España serán 22 para hombres y 28 para señoras.

El primer torneo del año se ha celebrado el sábado 20 de enero en el Campo del Hércules Club de Golf en Larín, Arteixo, patrocinado por Coinasa, uno de nuestros apoyos más importantes. Record de inscripción en este campo para nuestro grupo y a las 9 de la mañana comenzaron las salidas por los tees 1 y 3, con lo que para estar pun-

Carlos, Conchita, Jorge y Javier



Valeriano, Emilio, Roberto y Carmilo

Palmeiro, Ignacio, Rosa y Pavón



José Antonio, Manuel y Nistal

tuales hubo que madrugar duro y además combatir el frío, que a esas horas era considerable. El campo como de costumbre en buen estado general, aunque los greens, que han sufrido este invierno más de lo habitual, no estaban al nivel que el resto del recorrido. La mañana transcurrió con el buen ambiente que siempre reina es estos torneos y al final, también como siempre buscando disculpas los que habían hecho peores resultados y sonrisas y satisfacción para los ganadores. Cabe destacar los 38 puntos conseguidos por Luis Edreira, así como el par de Clara López, igualmente reseñar a Araceli López, ganadora de noveles en su debut en un torneo de Ureca.

### LAS CLASIFICACIONES FINALES FUERON

#### Primera Categoría

- 1.- Roberto Pablos Fernández
- 2.- José Rodríguez Carrera
- 3.- José M. Collazo Leal

#### Segunda Categoría

- 1.- Luis Edreira Fraga
- 2.- Clara López Arribas
- 3.- Sara Villanueva Concepción

#### Noveles

- 1.- Araceli López Mayán
- 2.- Rafael Cendón Conde
- 3.- María Corbal Fernández

A continuación y en el hotel Barceló de A Coruña se celebró la comida y la entrega de premios a los ganadores y sorteo entre los participantes, este año parece que la tónica serán sorteos sobre temas monográficos, y en esta ocasión correspondió a los pequeños electrodomésticos, todos los jugadores llevaron su regalo entre las sonrisas y el jolgorio generalizado.

Ya se conocen las fechas para el Campeonato de España Intercajas, que se celebrará en Alicante la semana del 17 al 23 de Septiembre. De continuar la tónica tal como se han desarrollado las cosas en este primer torneo, esta temporada promete ser muy interesante y no sería una sorpresa que algunos de los jugadores, que habitualmente han representado a Ureca años anteriores, lo tengan



realmente complicado para mantenerse en el equipo. El sábado 10 de febrero está convocado el segundo torneo, esta vez en el Campo Golf Ría de Vigo en Domaio y curiosamente es la primera vez que, ya en el segundo torneo, la presión sobre los teóricos favoritos comienza tan rápido; realmente la competitividad y la necesidad de conseguir puntuaciones elevadas afloran, quizá demasiado pronto, con toda su fuerza lo que sin duda es un aliciente más que hace que estos encuentros de Ureca gocen de tanto predicamento en todos los participantes, que los prefieren a otros que se juegan en sus Clubs y desde luego no tienen la emoción de los nuestros.



Quiroga, Sara, Clara y Collazo



Luis, Calviño, Vivencio y Carlos



Marrá, Rosa, Ataceñ y María



Líderes en comercialización de cefalópodos y mariscos **ORIGEN PERÚ**



**PROMAR**

Avda. Garda Barón, 64 Bloque 2 entreplantas 2ª y 3ª 36201  
VIGO España Tel. 134 986 47 33 82 Fax. 134 986 42 44 54  
[www.cmpromar.com](http://www.cmpromar.com) - E-mail: [cmpromar@cmpromar.com](mailto:cmpromar@cmpromar.com)

# Equipo de Fútbol-Sala de URECA

POR JOSÉ MANUEL FERNÁNDEZ VÁZQUEZ / FOTO JOSÉ CARLOS GIRALDO PÉREZ

**H**e aquí, nuestro equipo de Fútbol-Sala que milita en la División de Honor de la liga local de Vigo. En la foto tomada casi por sorpresa, están: Óscar, Anxo, Fernando, David (de pie), Diego, Óscar, José Manuel y Fran. En el vestuario estaban Iván, Luis, Julián, Borja, Manuel y Nando.

***¡Ánimo campeones y a por ellos!***



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

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

*A su servicio desde 1981...*



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

*¡ahora también en Pontevedra...!*

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

**¿Donde vas a comer hoy...?**

# Niños ¡A comer!

POR PAZ CARDOSO CARRERA

## M

**ami, ¿Qué hay de comer?...**

**- Cocido.**

**- ¡Yuppii! Mañana croquetas y sopa”.**

**Los niños son así, por ellos comerían todos los días aquellos platos (sota, caballo y rey) que les encantan, pero no les queda más remedio que comer “lo que dice su madre”.**

**Por eso, cuando mi hijo me comenta que le gustaría invitar a comer a los colegas del barrio y a los del fútbol, intento buscar un menú que garantice no ya el éxito, sino que al menos, suponga no tener que pasar un calvario en la comida y evite que los niños pongan caras raras y acaben diciendo ¿no hay huevos fritos o espaguetis?.**

**Me decanto por un menú fácil, que pueda preparar previamente, que me permita atender a los niños cuando lleguen sin tener que estar pegada a la cocina y que sobre todo, tenga una buena aceptación en casi todos los paladares.**



## ARROZ CON ESPINACAS, QUESO Y BECHAMEL

El día que comemos arroz en blanco, siempre suelo hacer más cantidad, para otro día (se puede guardar en la nevera) hacer este plato.

### Ingredientes:

- Arroz en blanco
- Bechamel
- Espinacas congeladas
- Queso mozzarella
- Nata líquida

Se prepara la bechamel, derritiendo la mantequilla en la sartén, rehogando harina y luego añadiendo leche caliente y removiendo constantemente hasta que espese; comprobar sal.

Se descongelan las espinacas (puede hacerse en el microon-

das) y se pasan por la sartén con aceite y ajo picado finamente, durante unos minutos hasta que se doren; comprobar sal.

En una fuente que pueda ir al horno, se van alternando capas como en una lasaña: arroz, espinacas, bechamel,... y por encima una buena capa de queso. Esto lo puedes hacer de víspera y dejar en la nevera.

Añades un poco de nata líquida y lo pones 15 minutos a horno fuerte (200°).



## FILETES DE SOLOMILLO DE CERDO GUISADOS

### Ingredientes:

- Solomillo de cerdo (2)
- Cebolla y ajo
- Zanahorias, pimiento rojo
- AVECrem de pollo
- 1/2 vaso de vino.
- Azafrán o colorante y agua

Se filetea el solomillo, se sala y se reboza en harina.

Se fríen los filetes en la sartén con aceite de oliva, poco pasados.

En ese mismo aceite se dora la cebolla, ajo, zanahorias, pimien-

to... (admite todo tipo de vegetales) y cuando esté cristalino, se añade el avecrem y el vino. Se reduce un poco y se añade el solomillo, el colorante y un vaso de agua.

Se puede condimentar con pimienta, clavo, etc... según gustos. Se mantiene al fuego unos 10 minutos.

## POSTRE: TARTA DE GALLETAS

### Ingredientes:

- Galletas María Fontaneda
- Café (descafeinado o no)
- Crema 1: 250 gr margarina Tulipán, 3 yemas de huevo y 1 vaso azúcar
- Crema 2: Chocolate fundido Nestlé postres
- Crema 2 sustitutiva: Nata líquida con azúcar y Cola Cao

Se bañan las galletas en el café y se colocan en una fuente. En la batidora habremos preparado la Crema 1. Preparamos también la Crema 2, que debe quedar espesa para cobertura. Alternamos capas: galleta, crema, galleta, chocolate,... y rematamos con chocolate, pudiendo adornar con lacasitos, gomitas, conguitos...

Si a los niños no les gusta el chocolate negro, puede sustituirse por capas de nata montada con azúcar, a la que hacia el final del batido le añadimos Cola Cao.

Es una tarta muy fácil y, como no va al horno, suele ser la tarea que le encomendamos a los niños, los cuales se pelean por ver quien "limpia" los vasos de la batidora.



Por supuesto, la comida (aunque preguntaron qué es eso verde en las espinacas), fue un éxito y algunos padres me llamaron para saber la receta.

No puedo rematar este artículo sin pedir excusas a mis compañeros Pepe Zarza y Marta Ybarra, con los que desde hace 20 años salgo diariamente a tomar café, ya que durante su "reinado" como directores de Latexo, insistieron en contar conmigo para la revista y siempre me resistí. Este artículo se debe a la cariñosa solicitud de Pili Alves (casi rozando la súplica) y con el mensaje de: "Bueno, pero uno y no más".

Saludos a todos.



# La huerta doméstica XII

## (La huerta mes a mes)

POR MIGUEL SOTO CAMESELLE



**H**oy llueve. Cuando llueve, después de sembrar, plantar y trasplantar, es como una bendición del cielo. Este año estoy embarcado en la reestructuración del huerto. He talado cuatro árboles frutales (un cerezo, dos perales y un manzano) y dos ornamentales. Además trasplanté seis frutales y planté por primera vez un aguacate. Yo no soy aficionado a eliminar, pero el cerezo, el manzano y un peral habían alcanzado unas dimensiones incompatibles con el tamaño de la parcela, por lo que después de injertarlos en unos patrones enanizantes, los he destinado a leña para la cocina. Los árboles, en general, son muy sufridos para los trasplantes. La condición imprescindible es que no se dañen en exceso las raíces y que el nuevo emplazamiento sea de generosas dimensiones. También es importante que el árbol se encuentre en la parada vegetativa invernal (cada variedad tiene su momento óptimo) y que no queden bolsas de aire entre las raíces. Para evitar esto último recomiendo añadir la tierra procurando que se introduzca entre

los huecos y regar abundantemente para que se asiente. Nunca se debe compactar la tierra con los pies. Durante un par de días hay que vigilar para añadir más tierra si fuese necesario. El fertilizante que sea de liberación lenta especial para árboles. Esparcirlo sobre la penúltima capa de tierra para que no toque las raicillas y que la lluvia no lo lave.

### **ABRIL**

Como nuestra parcela de huerto está primorosa, solo nos queda plantar todo lo que queramos. Tened en cuenta que como todos los seres vivos, después crecen. No sobrecarguéis la parcela porque cuando sea época de cosechar podemos tener problemas para consumir. En este caso avisadme.

**Sembrar:** Coles de Bruselas, repollo y coliflor. Siempre es conveniente sembrar una pequeña cantidad de lechuga y de puerro. Lo mismo ocurre con las zanahorias, las espinacas, las

remolachas y las acelgas. Lo ideal de las lechugas es plantar de una pequeña cantidad cada quince días y así siempre tendremos a nuestro servicio lechuga fresca. Las Judías, dependiendo de la zona, puede que tengáis que esperar a mediados o finales de mes.

En esta época encontramos en todos los

mercados agrícolas plantas de cebolla. A veces el desplazamiento para comprarlas es una excusa para realizar una excursión.

Económicamente no merece la pena desplazarse hasta Zamora solo para compra un ciento de cebollas, pero si esto sirve para conocer nuevos sitios y gente interesante, ya no es dinero perdido.

**Plantar:** Lechuga, Berenjena, Tomate, Pimiento, Calabacín, Melón y Sandía. Este tipo de plantas es conveniente comprarlas en un establecimiento de confianza. Yo recomiendo siempre que se compren con su cepellón

Si en vuestra parcela disponéis de una esquina en penumbra o con el sol un poco oculto por algún árbol de hoja perenne, podéis plantar o sembrar fresitas silvestres.

No requieren mantenimiento, salvo limpiar de malas hierbas y fertilizar con compost cada año. Lo ideal es tenerles el espacio limitado porque tienden a expandir su territorio. La foto que aparece en este artículo es de mi huerto (como todas) y sirvió para que Carmela hiciera un helado "semifredo" exquisito.

Complementa muy bien con unas frambuesas frescas enteras y un casi nada de chocolate caliente por encima.

## MAYO y JUNIO

**Cosechar:** El "Bon jardinier" de 1873 dice sobre las hortalizas para



cosechar en mayo: "El tiempo de la abundancia ha llegado. Hay cantidad de espárragos, guisantes, habas, lechugas, rábanos, apio de pencas, cardos, todo tipo de aderezos para ensalada, coles de York, achicorias Corazón de Buey y Pan de Azúcar, coliflores, brécoles, coles marinas, alcachofas. Del 15 al 20, comienzan a verse en París los nabos largos de Croissy. Las camas están repletas de achicoria fina de Italia, judías y pepinos; las cajoneras proporcionan melones." En 1873.....

zan a verse en París los nabos largos de Croissy. Las camas están repletas de achicoria fina de Italia, judías y pepinos; las cajoneras proporcionan melones." En 1873.....

**Sembrar:** Judías, Lechugas, Zanahorias y Puerros.

**Plantar:** En esta época es mejor preocuparse de lo que debemos eliminar como las malas hierbas. No debemos olvidarnos de entutorar las plantas que lo necesiten como los tomates, los pimientos, las berenjenas y las judías de enrame. Si no queréis pasar el trabajo de colocar las típicas cañas para las judías, existe en el mercado una red verde de plástico que es muy cómoda y dura varios años, solo necesita de unos soportes bien firmes en los extremos para mantener tensa la red y permitir que

las plantas suban y se enreden. La limpieza de la red representa un poco de trabajo, porque las judías crecen en espiral y se enredan bastante.

Al atar las tomateras y las plantas de pimiento hacedlo con holgura para no estrangular el tallo cuando crezcan y se engrosen.



## Naturaleza en las Letras

A lo largo y ancho de la historia del arte, en todas sus manifestaciones, podemos encontrar innumerables referencias a la naturaleza, a sus habitantes, a los usos que le da el hombre... En cada número de nuestra querida "Latexo" recogeré algunas de las palabras escritas para ensalzar nuestra naturaleza.



Me gustaría comenzar por Bernardino Graña, poeta de O Morrazo, con numerosas obras de compromiso ecologista, y que en los últimos meses está recibiendo merecidos homenajes a su obra. Escribió en "Profecía do mar" (1966):

*"Polas ondas sin muros e sin diques,  
polo lombo do Atlántico azulado,  
brinca e bufa o arruás todo apurado,  
persequindo os bonitos i os alcriques"*

## Recomendamos

Hay un documental que en los últimos meses ha tenido mucha relevancia y publicidad, ya no sólo por el contenido del mismo, que a todos nos debería preocupar y debería concienciar-nos, sino también por quién lo presenta. Se trata de "Una verdad incómoda", el documental sobre el cambio climático presentado por Al Gore (expresidente del país que más contamina del mundo y el que menos hace por ayudar al tratado de Kyoto).



A nadie se le escapa que las cosas del clima están cambiando. Cada vez tenemos -deberíamos decir "sufrimos"- temperaturas más altas, llueve menos y de forma más con-

centrada, no hay nieve en muchos sitios de Europa, en nuestras aguas cada vez encontramos más especies propias de los trópicos, ... Estamos hartos de escuchar hablar del cambio climático. Pero... ¿realmente nos lo creemos? Este documental quizás nos ayude a darnos cuenta de la realidad, porque si bien a nosotros quizás no nos toque directamente, pensad en vuestros nietos. Una pequeña reflexión... ¿por qué en Nueva York tienen inviernos tan duros y nieve si está en la misma latitud que Galicia y aquí tenemos inviernos suaves? La respuesta está en la corriente del Golfo. En cuanto suban las temperaturas unos cuantos grados, decidle adiós. Y cuando haya desaparecido, muchas cosas cambiarán aquí. Evidentemente no pasará en los próximos 50 años, pero hay que ir pensando en ello.



## Curiosidades

A principios de año se ha hecho famoso un tiburón encontrado y grabado vivo en Japón, al que calificaron de auténtico fósil viviente. Si bien no hay duda de la importancia de esas imágenes del animal vivo, ¿sabías que en nuestras costas también es posible encontrar el tiburón anguila? En el museo de Historia Natural de la SGHN=SOCIEDADE GALEGA DE HISTORIA NATURAL-Ferrol tienen tres ejemplares, cedidos por barcos que los capturan accidentalmente en el arrastre de fondo.

Sabemos que es cierta la historia de los osos y la miel, les encanta, y que para conseguirla son capaces de asaltar las colmenas de apicultores para conseguirla. Pero ¿sabías que no todas las abejas producen miel? Existen unas 18.000 especies de abejas en todo el mundo, y desde este punto de vista sólo un porcentaje pequeño de ellas viven en comunidad, haciendo enjambres.

¿Sabías que el gusano de seda es el animal más voraz del mundo? Ni tigres, ni tibunores, ni algún que otro humano que conocemos... en algo más de 20 días pasa de 3 milímetros a 8 centímetros, duplicando cada día su longitud y peso. Cada



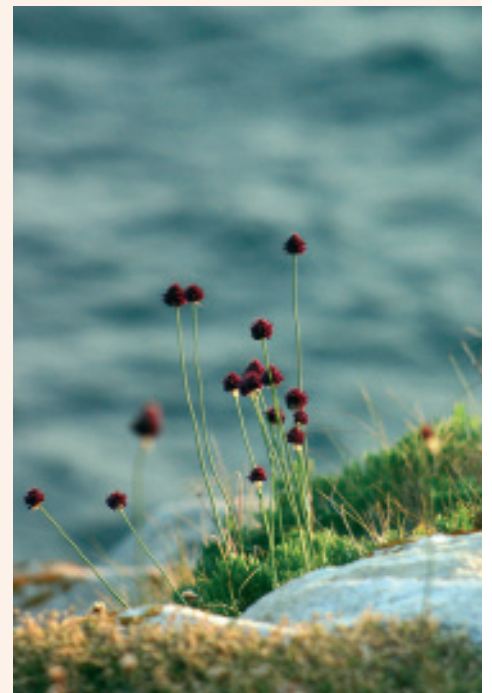


capullo que elabora después puede tener de 900 a 1200 metros de seda.

¿Sabías que muchos de los caballos salvajes que están en libertad en nuestros montes están maltratados? Sobre todo debido al uso de sistemas que dificulten su movilidad, creándoles graves heridas y exponiéndolos a accidentes, ataques de lobos, incendios, ... Es el caso de los dispositivos de madera que podéis ver en la foto.



todo el año; el archipiélago de Sálvora, en la boca de la ría de Arousa, la gran desconocida por ser privada y en la que sólo se pueden visitar los metros del contorno litoral; y el de Cortegada, también en la ría de Arousa, frente a Carril, que pese a estar a escasos metros de tierra firme no es siquiera conocida por el gran público, y de la cual la Xunta aprobó su compra para que pase a ser pública.



Cada una de estas islas tiene sus propias peculiaridades, pero lo que destaca de este parque es que la mayor parte de la superficie protegida está bajo el agua, con lo que se busca proteger esos fondos de gran riqueza y que son auténticos proveedores de vida para el resto de superficie de las rías, al actuar como zonas de puesta y auténticas guarderías.

## Lugares a conservar

En nuestra tierra tenemos la suerte de disfrutar de incontables parajes de excepcional belleza natural, desde rugientes fervezas a tranquilos prados, desde frías pozas a sombríos bosques. En Galicia tenemos mar y montaña separados por pocos kilómetros, especies vegetales procedentes del norte, como los pinos, o del verdadero Mediterráneo, como las encinas; en nuestras costas se bañan las grandes ballenas y a poca distancia aúlla el lobo...

A lo largo de los años se han ido citando distintos lugares que por sus peculiaridades naturales, sin olvidar las etnográficas, merecían ser declarados espacios protegidos, regulando de alguna forma su uso, su gestión o su explotación controlada. Afortunadamente estos espacios son cada vez más numerosos, y seguro que todos vosotros tenéis alguno al lado de casa aunque lo desconozcáis. En el siguiente enlace tenéis información más detallada:

<http://www.xunta.es/conselle/cma/GL/CMA05e/p05e01.htm>

Pero si uno destaca por encima de los demás, aunque sólo sea por su figura de protección, es el Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia, el decimotercero de todo el Estado. Un nombre muy rutilante, que seguro que identificáis con las islas Cíes, pero ¿sabéis realmente qué islas están aquí incluidas? El archipiélago de las Islas Cíes, en la boca de la ría de Vigo, la más conocida y turística; el archipiélago de Ons, en la boca de la ría de Pontevedra, la única isla que mantiene gente viviendo



Desde el  
1 de Enero  
de 2007,  
incluidos en el  
cuadro médico  
de CASER



- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>MASAJE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolores Espalda</li> <li>• Contracturas Musculares</li> <li>• Ciática</li> <li>• Artrosis y Artritis</li> </ul> </li> <li>□ <b>FISIOTERAPIA DEPORTIVA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esguinces</li> <li>• Masaje Deportivo</li> <li>• Rotura de Fibras</li> </ul> </li> <li>□ <b>FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hemiplejias</li> <li>• Esclerosis Múltiple</li> </ul> </li> <li>□ <b>MESOTERAPIA HOMEOPÁTICA</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>FISIOTERAPIA RESPIRATORIA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asma</li> <li>• Bronquitis Crónica</li> <li>• Epoc</li> </ul> </li> <li>□ <b>PROBLEMAS CIRCULATORIOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varices</li> <li>• Edemas</li> </ul> </li> <li>□ <b>OSTEOPATIA</b></li> <li>□ <b>REHABILITACION DE ACCIDENTADOS DE TRAFICO</b></li> <li>□ <b>REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoliosis</li> <li>• Hipercifosis</li> <li>• Hiperlordosis</li> </ul> </li> </ul> |
|---|--|

SESION ..... 19 €  
A DOMICILIO ..... 35 €

#### BONOS

5 SESIONES .....	90 €	(18 € / Sesión)
10 SESIONES .....	160 €	(16 € / Sesión)
15 SESIONES .....	210 €	(14 € / Sesión)
20 SESIONES .....	240 €	(12 € / Sesión)

C/. Gregorio Espino, 4B - Bajo  
(Plaza Palmeras)  
Teléfono: 986 27 47 00  
36205 VIGO

Avda. Frago, 87 - Bajo  
Telf. y Fax: 986 20 20 04  
36210 VIGO

15%  
de descuento  
en atenciones  
particulares  
para los socios  
de URECA

# Terapias alternativas III: Oligoelementos

POR CHARY SEGUIN

*“Continuando con la intención de dar a conocer otras Terapias Alternativas a la medicina tradicional hablaremos hoy de los Oligoelementos”*

**P**ero antes de exponer su historia y sus aplicaciones, me gustaría recalcar que este tipo de terapia es una más de entre las muchas que existen en la actualidad y yo, única y exclusivamente, “el mensajero” cuyo fin no es otro que ser lo más objetivo posible al transmitir brevemente las principales características que la rodean pudiendo o no, considerarme una adepta de ellas.



*El cacao del chocolate es una buena fuente alimentaria de magnesio*

Dicho esto, hablemos pues de los OLIGOELEMENTOS, a los que el diccionario enciclopédico LAROUSSE en su primera edición del año 2003 define como, y cito textualmente “sustancias necesarias para el funcionamiento de los organismos vivos” y concluye “numerosos metales como el HIERRO, MANGANESO, BORO, MAGNESIO, COBALTO etc., son oligoelementos”.

La palabra OLIGOS de origen griego significa “poco” y de esto deducimos que los oligoelementos son los minerales existentes en todo ser vivo en cantidades infinitesimales, para hacernos una idea real del porcentaje en gramos podemos decir que en una persona humana de 50 Kg. de peso los oligoelementos en conjunto, no superan los 100 g., lo que equivaldría al 2% del peso total. Es importante señalar también que, del mismo modo que son necesarios en las cantidades justas, ya que funcionan activando una serie de procesos y reacciones orgánicas muy beneficiosos para el ser humano llegando incluso a protegerlo de agresiones externas, aunque una cantidad excesiva de ellos podría tener efectos nocivos para la salud.

Los primeros estudios se realizan en el siglo XIX, pero no será utilizado en el hombre hasta el año 1932 de la mano del médico francés JACQUES MENETRIES, quien sorprendido por los

resultados obtenidos decidió darlos a conocer a través de su libro “CONSIDERACIONES SOBRE LA SUSCEPTIBILIDAD A LAS ENFERMEDADES”, teniendo como fundamento del mismo que la medicina debe curar las enfermedades pero también prevenirlas fortaleciendo el organismo de cada cual en base a sus carencias o DIATESIS.

Según MENETRIES, el organismo humano debe ser analizado en conjunto y en función los resultados obtenidos en ese análisis, encuadrarlo en uno de los cuatro tipos de DIATESIS.

## 1ª DIATESIS ALERGICO-ARTRITICA

Llamada también del manganeso, se caracteriza por una deficiencia de este mineral, se encuadran en este tipo las personas emotivas, irritables, impacientes, hiperactivas, con frecuentes alergias y afecciones en la piel, suele ser suficiente con un aporte adicional de manganeso.

## 2ª DIATESIS HIPOSTENICA

Conocida como del manganeso-cobre, pertenecen a este grupo personas tranquilas, metódicas y reflexivas, que se cansan fácilmente, sufriendo frecuentemente trastornos en oídos, bronquios y en general afecciones relacionadas con el aparato respiratorio. Se suele paliar con un aporte de manganeso y cobre.

## 3ª DIATESIS DISTONICA

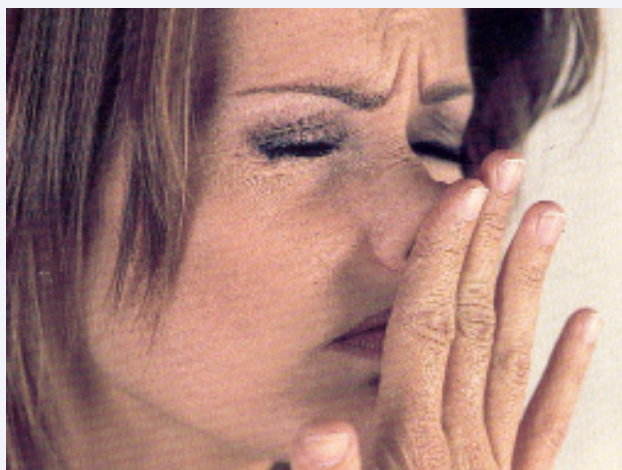
O del manganeso-cobalto, se encuadran es este grupo personas que muestran un cansancio continuo, con trastornos en el aparato digestivo y nervioso, se suelen combatir estos síntomas con la combinación del manganeso y el cobalto.

## 4ª DIATESIS ANERGICA

Cobre-oro-plata, como la conocen los más instruidos en el tema, se encuadran dentro de este grupo las personas con pérdida de vitalidad continua, con dificultades manifiestas para adaptarse a cambios, depresivas y con ataques de ansiedad, la ingesta de la tríada cobre-oro-plata suele ofrecer buenos resultados.

Con el paso de los años el estudio en profundidad de las bases sentadas por su creador, las aportaciones de sus sucesores y la implantación de nuevos instrumentos de diagnóstico, puede determinarse con exactitud no sólo el oligoelemento carente en el organismo si no la dosis exacta que debe administrarse al paciente.

Gracias a las distintas formas de composición y preparación se puede elegir la más adecuada a cada paciente, ya sean GLUCONATOS, los cuales se administran por vía peri lingual, es decir, dejando el líquido en la boca al menos durante un minuto y procurando no tomar ni haber tomado nada antes y durante 5 minutos. Los OXIPROLINATOS, también son en estado líquido pero en este caso si se pueden tomar mezclados con zumos o agua al absorberse por vía intestinal, son los más recientes, cómodos y prácticos. Los ASPARTATOS se presentan a través de cápsulas o comprimidos.



*Si sufres con frecuencia resfriados es porque perteneces a la diátesis hiposténica*

Veamos ahora cuales son los principales OLIGOELEMENTOS presentes, en cantidades mínimas, en el cuerpo humano.

- **EL AZUFRE**, se obtiene del rábano es importante para huesos, dientes, tendones y articulaciones, regula la secreción de bilis, es depurativo y antiinfeccioso, se emplea para combatir el reumatismo, la artrosis, dermatosis, el envejecimiento y la gota.
- **EL CALCIO**, más conocido gracias a la publicidad que se le hace al incluirlo en muchos de los alimentos que compramos ya preparados para su consumo, pese a no considerarlo oligoelemento en su estado puro, se extrae de la ortiga, ayuda con la coagulación sanguínea, las contracciones musculares y favorece la fortificación de los huesos, consumido en exceso puede provocar pérdida de magnesio y su carencia favorece la osteoporosis, hipertensión y hasta tumores de colon.
- **EL CINCO**, se extrae del berro y es fundamental para el crecimiento celular, la sintetización de las proteínas, y para el metabolismo de algunos aminoácidos.
- **EL COBALTO**, presente en las lentejas, atenúa la tensión nerviosa, la ansiedad y los espasmos estomacales, es un excelente antianémico, junto con el cobre y el hierro actúa en la formación de la hemoglobina y su presencia es necesaria para la fijación del hierro.
- **EL COBRE**, se consigue del pino albar, participa como cofactor en muchas reacciones, es indispensable para la vida celular, es antiinfeccioso, antivírico y antiinflamatorio.
- **EL CROMO**, se extrae del mate, recomendado en diabéticos y para mantener controlado el nivel de grasas en la sangre.
- **EL FLUOR**, se obtiene del diente de león, favorece la asimilación del calcio.
- **EL HIERRO**, en verduras de hoja verde, imprescindible en la fase de crecimiento del feto y del niño, transportador del oxígeno es indispensable en el buen funcionamiento de las defensas, su carencia se manifiesta con un descenso de la capacidad inte-

lectual y de las energías.

- **EL LITIO**, presente en la remolacha, estabilizador psíquico, previene el insomnio, las obsesiones y los estados de ansiedad.
- **EL MAGNESIO**, se extrae del cacao, indiscutible en la formación de huesos, participa en la distribución del calcio en tejidos y células, su carencia puede provocar palpitaciones, calambres pérdida de visión y ansiedad.
- **EL ORO**, se encuentra en la levadura natural, importante en los trastornos circulatorios, previene venas varicosas y hemorroides.

- **EL SELENIO**, se extrae del ajo, combate la degeneración de los tejidos, es antioxidante y protege las membranas celulares.
- **EL SILICIO**, se obtiene de la cola de caballo y es un componente vital del tejido conjuntivo, fortalece, huesos, pelo y uñas.
- **EL YODO**, en las algas, se aplica para combatir las disfunciones del tiroides.

El estudio que se realiza para saber cual es la cantidad exacta de oligoelementos en el paciente es el MINERALOGRAMA, o análisis del cabello, ya que es en esta parte del cuerpo en la que se depositan con más facilidad. Los resultados indicaran si hay carencia o exceso y serán estos porcentajes los que tomará como referencia el terapeuta a la hora de prescribir el tratamiento.

Esta no es más que una pequeña introducción de, como decíamos al principio: una TERAPIA ALTERNATIVA más.



*El cobre (en la fotografía, cristales del mineral) ayuda a combatir las infecciones.*

*BIBLIOGRAFIA : CONSIDERACIONES SOBRE LA SUSCEPTIBILIDAD A LAS ENFERMEDADES DE JACQUES MENETRIES, DICCIONARIO ENCICLOPEDICO LAROUSSE EDIC. 2003, AROMATERAPIA Y SALUD NATURAL DE ORBIS FABBRI,*

# Tiempos muertos

POR EDUARDO MARZOA SOTO

## 1/ Sudoku

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

## 2/ Anagrama

Resolver los anagramas para encontrar las palabras que faltan en la frase. (los anagramas no tiene que estar necesariamente en el mismo orden que los espacios a rellenar

..... son ..... principios,

si no le ....., .....

**Groucho Marx**

TOROS  
TUSGAN  
SETOS  
SIM  
GENTO

## 3/ Adivinanzas

- 1) Alto, alto, fino, fino y pesa menos que un comino.
- 2) Si metiran por el suelo, ya no hay quien me recoja, y el que quiera sostenerme, es seguro que se moja

## 4/ Enigma

Inserte uno de los cuatro signos matemáticos básicos en cada espacio para completar la operación, empezando por arriba. Uno de los signos se utilizados veces, el resto sólo una.

$$\begin{array}{r}
 27 \\
 = \\
 \begin{array}{r}
 5 \quad 9 \\
 \cdot \\
 3 \quad 6 \\
 \hline
 12
 \end{array}
 \end{array}$$

## 7/ Meses de 30 días

Un mes tiene 28 o 29 días.  
¿Cuántos meses tienen 30 días?

## 5/ Los líos fraseros

¡Vaya lío que me has armado, Carlitos!

Es que ninguna frase está en su posición correcta.

¿En qué orden hay que ponerlas para que todas estén bien?

- 1) **Esta** no va en el medio
- 2) **Esta** no va al final
- 3) **Esta** no va al principio

## 6/ Valor X

¿Qué valor tiene el signo de interrogación?

1	6	6
7	8	56
9	7	?

¿Quieres saber las respuestas correctas del número anterior?  
Entra en

[www.xente.mundo-r.com/revistalatexo](http://www.xente.mundo-r.com/revistalatexo)

y solicítalas

# Patricia Highsmith y “El talento de Mr. Ripley”

POR JOSÉ GARCÍA ESPERÓN

*En base a sugerencias que me habéis realizado, he decidido variar un poco el estilo de esta sección y comentar más a fondo un título concreto del autor escogido. Para esta ocasión he querido hablaros de Patricia Highsmith, la reina de la novela negra, y he seleccionado una de sus obras maestras, “El talento de Mr. Ripley”. Espero que os guste y os anime a su lectura a aquellos que no lo hayáis hecho todavía.*

## La autora

Patricia Highsmith nació en Texas en 1921. De pequeña se crió con su abuela en Nueva York, puesto que sus padres estaban en proceso de divorcio. Si os fijáis, al igual que ocurrió cuando os hablé de Poe, los grandes autores de terror, misterio, novela negra, etc., suelen tener una infancia traumática. De hecho, ella vería a su padre por primera vez cuando tenía 12 años.

De personalidad muy despierta, desde muy joven fue una asidua lectora de novela policíaca y criminal (leyendo obras de Poe y Dostoievski, sobre todo), pero quizá el libro que más le haya marcado en esta época fuese “La mente humana”, de Menninger, donde este psiquiatra estadounidense realiza estudios de diversas anomalías en la conducta humana. Lo que aprende de este libro lo utilizará en los personajes de sus futuras obras. Os hago otro apunte: la novela negra se diferencia de la policíaca en que lo importante de la historia no está en la resolución del misterio (crimen, robo, ...), sino en la compleja personalidad de los personajes: atormentados, perdedores, oscuros, con un pasado que pretenden olvidar, y que buscan la luz, una nueva oportunidad en la vida.

Volvamos con la joven Patricia. A los 16 años empezó a escribir, sobre todo relatos y novelas que desarrollaba de ideas surgidas en cualquier momento y que anotaba con la esperanza de continuar posteriormente; de esta forma existen apuntes, borradores y diarios con bocetos que hoy se guardan en los Archivos Literarios Suizos, de Berna.

*“Es realmente imposible quedarse sin ideas, ya que éstas se encuentran en todas partes. El mundo está lleno de ideas germinales”*



Más tarde se matriculó en Periodismo en la Universidad de Columbia. Desde siempre fue una estudiante seria e introvertida, pero su

carácter se volvió más complejo cuando descubrió su homosexualidad.

Tras acabar Periodismo inició su verdadera carrera de escritora: publicó su primer relato en una revista local, y la fama le llegó muy rápidamente, puesto que su primera novela larga, titulada “Extraños en un tren”, fue llevada al cine de forma magistral por Alfred Hitchcock, y es considerada como una obra maestra de todos los tiempos. Graham Greene, de quien también os prometo hablar, calificó a la escritora como “poetisa del miedo” tras leer esta novela. Los personajes reflejan muy bien esa personalidad que os comentaba, tan característica de la novela negra.

Sin embargo, esa tendencia al pesimismo en sus obras, así como la ambigüedad sexual de muchos de sus personajes, no cuajaron demasiado bien en la puritana sociedad americana de mediados del siglo XX. De hecho, su novela “Carol”, de 1953, fue censurada por sus editores por la homosexualidad de la protagonista, por lo que Patricia Highsmith usó el seudónimo Claire Morgan para poder publicarla. El libro, a pesar de todo, fue un éxito de ventas.

1955 fue el año clave en lo que se refiere a su vida literaria: crea el personaje de Tom Ripley y escribe la novela “El talento de Mr. Ripley”, que posteriormente os comentaré más en profundidad. Esta obra inicia una saga de títulos

en los que Ripley es el eje de la trama, como son “La máscara de Ripley” (1970), “El juego de Ripley” (1974), “Tras los pasos de Ripley” (1980), entre otras, pero que quizás no llegan a la altura de la primera. La escritora nunca se desligaría completamente de este personaje.

En 1963 abandonó definitivamente Estados Unidos para trasladarse a vivir a Europa. Tras pasar por Inglaterra y Francia, se ubicó finalmente en Locarno (Suiza), donde falleció en 1995. Siempre vivió sola. Su última novela, póstuma, “Small G, un idilio de verano”, trata la historia de diversas vidas que se cruzan en un bar de Zurich.

Patricia Highsmith es un pilar fundamental de la novela negra, y será siempre recordada por los personajes que creó, misteriosos, oscuros, pesimistas, amoraes, perdidos en medio de una situación normal que de repente se les escapa de las manos.

## El talento de Mr. Ripley

Para comenzar os diré que es una novela no muy extensa y que es muy fácil de leer, por lo que os la recomiendo encarecidamente. El estilo de Highsmith es muy conciso y claro, muy directo.

Seguramente muchos de vosotros ya hayáis visto la película en cualquiera de sus dos versiones, la de René Clement en 1960, “A pleno sol”, protagonizada por Tony Curtis, o bien la de 1999, de Anthony Minghella, con el nombre original, en la que el reparto lo encabeza Matt Damon; a pesar de todo, os comento un poco la trama para animaros a su lectura.

La historia parte de un joven, Tom Ripley, que es contratado por un millonario americano para que convenga a su hijo, que está en un pequeño pueblo pesquero italiano, de su regreso a América. Tom es de origen humilde y queda sorprendido del ritmo de vida y lujo del hijo del millonario en Italia. El eje de la novela radica en que poco a poco Ripley va adaptando su personalidad a la del joven americano, llamado Dickie Greenleaf, seducido por su carácter, por su existencia en sí. En un determinado momento se confunden ambos personajes, totalmente distintos en un principio; Ripley pretende suplantar la personalidad de Greenleaf, quiere vivir la vida de otro. La historia es increíblemente sorprendente, con muchos giros y situaciones inesperadas; la ambigua sexualidad del protagonista complica aún más la trama. Ripley es un personaje apa-

rentemente bueno y honrado, no es ni detective ni policía, ni tan siquiera es un ladrón al uso (a pesar, no lo olvidéis, de que este libro es pura novela negra); pero en realidad es un joven observador y maquinador, sin un rumbo concreto en la vida, que trabaja su personalidad para hacerse pasar por lo que no es: culto, tímido,... con el fin de llegar a su propósito. De hecho, Dickie acepta a Tom como amigo, hacen buena amistad, sin que Dickie llegue a sospechar en ningún momento lo que en realidad se esconde tras Ripley, ni hasta dónde puede llegar su ambición. Es sorprendente la disciplina que se autoimpone Tom para lograr acercarse a las maneras de Greenleaf; diversos pasajes del libro, que muestran estos hechos, son realmente inigualables. Ripley es un antihéroe estafador que en determinados momentos causa la más profunda lástima, pero que se muestra finalmente despiadado e inflexible.



Y sobre este libro nada más que contaros, no quiero desvelaros muchas más cosas sobre él; eso deberéis hacerlo

vosotros mismos. Espero que a todos los que lo leáis os guste tanto como me ha gustado a mí y que disfrutéis leyendo esas páginas llenas de suspense y situaciones inesperadas.

Por último, os comento que en el mercado hay numerosas ediciones a la venta; la más extendida es la de la Editorial Anagrama, con un precio muy asequible, pero os hago una última recomendación: librerías de libro antiguo y de ocasión. Encontraréis auténticas maravillas a precios formidables.

Envíe sus sugerencias, críticas, ideas, el autor o libro sobre el que quiere que hable, a [revistalatexo@mundo-r.com](mailto:revistalatexo@mundo-r.com)

Visita la web de Latexo:

<http://www.xente.mundo-r.com/revistalatexo>  
y danos tu opinión.

## ¡nundaciones: al mal tiempo, buena cara





# Las Tablas de la “Ley Moral”

POR EDUARDO MARZOA SOTO

*“Se trata de un código ético, como ya dijimos antes llamado Tablas de la Ley Moral”*

**E**n la sociedad actual todo parece ir demasiado deprisa. La mayoría de las veces sin tener claro el rumbo a seguir, donde el éxito prima por encima de todo quizás con un cierto grado de egoísmo y sin reparar a veces las consecuencias de nuestras acciones, sean acertadas o no. Valores tradicionales, como honestidad, generosidad, gratitud, lealtad o amistad parecen estar en decadencia y no tienen el reconocimiento que se le debería dar, por eso me gustaría hacer reseña a una iniciativa que han promovido las autoridades chinas.

China, es un país de grandes contrastes, donde viven más de 1.300 millones de personas siendo hoy en día la cuarta potencia mundial, detrás de Estados Unidos, Japón y Alemania. País, dicho sea de paso, donde el respeto por los derechos humanos deja mucho que desear.

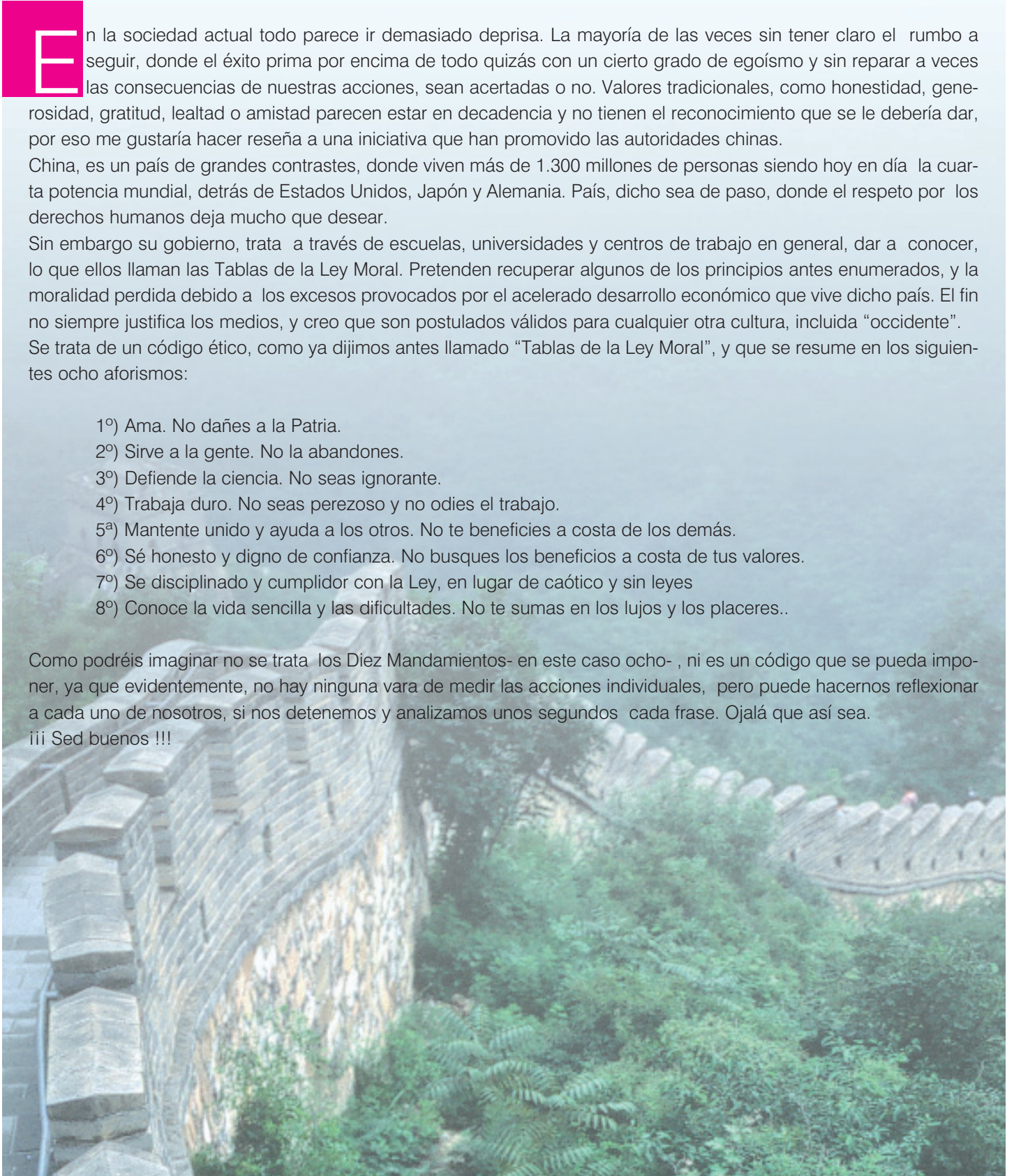
Sin embargo su gobierno, trata a través de escuelas, universidades y centros de trabajo en general, dar a conocer, lo que ellos llaman las Tablas de la Ley Moral. Pretenden recuperar algunos de los principios antes enumerados, y la moralidad perdida debido a los excesos provocados por el acelerado desarrollo económico que vive dicho país. El fin no siempre justifica los medios, y creo que son postulados válidos para cualquier otra cultura, incluida “occidente”.

Se trata de un código ético, como ya dijimos antes llamado “Tablas de la Ley Moral”, y que se resume en los siguientes ocho aforismos:

- 1º) Ama. No dañes a la Patria.
- 2º) Sirve a la gente. No la abandones.
- 3º) Defiende la ciencia. No seas ignorante.
- 4º) Trabaja duro. No seas perezoso y no odies el trabajo.
- 5ª) Mantente unido y ayuda a los otros. No te beneficies a costa de los demás.
- 6º) Sé honesto y digno de confianza. No busques los beneficios a costa de tus valores.
- 7º) Se disciplinado y cumplidor con la Ley, en lugar de caótico y sin leyes
- 8º) Conoce la vida sencilla y las dificultades. No te sumas en los lujos y los placeres..

Como podréis imaginar no se trata los Diez Mandamientos- en este caso ocho- , ni es un código que se pueda imponer, ya que evidentemente, no hay ninguna vara de medir las acciones individuales, pero puede hacernos reflexionar a cada uno de nosotros, si nos detenemos y analizamos unos segundos cada frase. Ojalá que así sea.

iii Sed buenos !!!



# Qué, cuando, dónde, cómo

<b>Torneo Internacional de Fútbol 7 Alevin</b>	2 al 5 Abril 07	Nigrán	"Una gran fiesta del fútbol" Casi 400 participantes Equipos de gran renombre Regalos para todos los niños participantes
<b>Asamblea General de Socios</b>	Fin de Mayo	Nigrán	Estado de cuentas Acuerdos adoptados Presupuestos de distintas secciones
<b>Homenaje a compañeros jubilados, Bodas de Plata y Bodas de Oro</b>	Fin de Mayo	Nigrán	Entrega de placas de esmalte para jubilados Entrega de insignias de oro para los bodas de plata Entrega de diamantes a bodas de oro
<b>Torneo Internacional de Ajedrez</b>	5 Mayo 2007	Nigrán	300 participantes Desde 5 a 16 años. Cinco categorías Trofeos para los primeros clasificados Regalos para todos los participantes Organiza: Xadrez Galego
<b>Senderismo Gastronómico</b>	Abril Mayo Junio	Punta Udra Camino: Logroño-Arroyo Sambol (Burgos) Cordillera Cantábrica A determinar	Servicio de autobús Incluye comida (especialidad de la zona) Muy buen ambiente Plazas limitadas Responsables: Tato Barbeito y Alberto Canle
<b>Torneos Golf</b>	Abril Mayo Junio	A determinar	Categorías especiales para noveles Masculino y femenino Responsables: Pucho Glez.Veleiro y Jaime Dobarro
<b>Apertura piscinas</b>	Principios de Junio	Nigrán y La Zamorana	Clases de natación los meses de Julio y Agosto Niños y adultos
<b>Torneo Internacional de Fútbol</b>	Fin de Junio Fin de Junio	Nigrán	Equipos de todas las zonas Gran Pulpada
<b>Campus de Fútbol para niños</b>		Nigrán	Organiza la Escuela de Fútbol URECA Desde 7 años Actividades lúdico deportivas Monitores especializados Incluye alojamiento en tiendas de campaña y pensión alimenticia

POR LUIS LÓPEZ BORINES

## Nuestro Recuerdo...

...antes de cerrar estas páginas es ahora para todos los compañeros y amigos que se han ido y nos han dejado para siempre este pasado año. De todas formas siguen estando presentes en el mejor de los cementerios que es la memoria y no los olvidamos, por eso queremos dejar aquí y ahora constancia de ello dedicándoles un especial y emocionado recuerdo a los que hasta el final, fueron también socios de URECA:

**HIPÓLITO RODRIGUEZ ALVAREZ y RICARDO RUBIN FERNANDEZ**

Entra en

[www.xente.mundo-r.com/revistalatexo](http://www.xente.mundo-r.com/revistalatexo)

Otra forma de ver Latexo



1



3



5



2



18



7



12



10



6



4





## UREQUISTAS 2006

- 1. Ana**, hija de José Luis Abelleira Méndez (Marketing)
- 2. Pelayo**, hijo de M<sup>a</sup> Pilar Álvarez Sanroman (Empresas Pontevedra)
- 3. Nicolás**, hijo de Javier Gaya Uribe (Participadas)
- 4. Raquel**, hija de Luis Manuel Paz Gómez (Avda. Florida)
- 5. Pablo**, hijo de Xavier Pérez Valcarce (Participadas)
- 6. Beatriz**, hija de Luis Manuel Edreira Fraga (Culleredo)
- 7. Mariña**, hija de José Luis Filgueira Sánchez (O Grove)
- 8. Carlota**, hija de Sabina Crespan Conde (El Troncal)
- 9. Ángel**, hijo de M<sup>a</sup> Salomé González Rodríguez (Salvatierra)
- 10. Violeta**, hija de Alejandro Pujales Blanco (A Rúa)
- 11. Mauro Enrique**, hijo de M<sup>a</sup> Consuelo Vispo Seara (A Valenzá)
- 12. Paula**, hija de Isabel M<sup>a</sup> Alonso Luis (Planificación)
- 13. Lucía**, hija de Álvaro Núñez Losada (Nigrán)
- 14. Ana**, hija de Ana M<sup>a</sup> Martínez Suárez (O Ferrol)
- 15. Alejandra**, hija de M<sup>a</sup> Amalia González Vázquez (Bouzas)
- 16. Claudia**, hija de Amable Manuel Curras Vázquez (Muelle-Cangas)
- 17. Carlota**, hija de M<sup>a</sup> Belén Cabana Corujo (O.P. Lugo)
- 18. Marina**, hija de Álvaro Núñez Losada (Nigrán)
- 19. Hugo**, hijo de Alberto Fontenla Cerqueiro (Raxó)

# EXPOSICIÓN S



## ESPACIO COLECCIÓN CAIXANOVA

Novas adquisicións,  
novos diálogos

VIGO - Exposición permanente  
Centro Social Caixanova



## LOS NABIS: Profetas del Arte Moderno

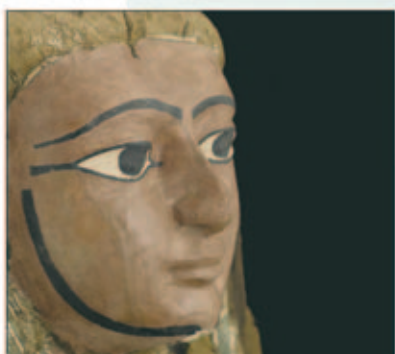
A CORUÑA - 15/3 - 22/4  
Palacio Municipal Kiosco Alfonso

OURENSE - 25/4 - 27/5  
Centro Social Caixanova



## 50 AÑOS DE PINTURA ESPAÑOLA: Del Informalismo a la Libertad

COLECCIÓN DE PICTURA  
PONTEVEDRA - 26/3 - 25/5  
Centro Social Caixanova  
OURENSE - 31/5 - 1/7  
Centro Social Caixanova



## VIDA E MORTE NO ANTIGO EXIPTO

Da arte faraónica  
ao faro de Alexandria

SANTIAGO - 30/1 - 4/3  
Igrexa da Universidade



## MAESTROS DA LUZ Premios Nacionais de Fotografía

PONTEVEDRA - 25/1 - 11/3  
Centro Social Caixanova

OURENSE - 15/3 - 15/4  
Centro Social Caixanova



## FOTÓGRAFOS DA NATUREZA Wildlife Photographer of the Year 2007

A CORUÑA - 31/1 - 30/6  
Aquarium Finisterrae - Casa de los Peces



## IX BIENAL INTERNACIONAL DE GRAVADO CAIXANOVA Premio Julio Prieto Nespereira

VIGO - 22/2 - 8/4  
Centro Cultural Caixanova  
e Centro Social Caixanova



## JESÚS NÚÑEZ Serie Grandes Artistas Galegos

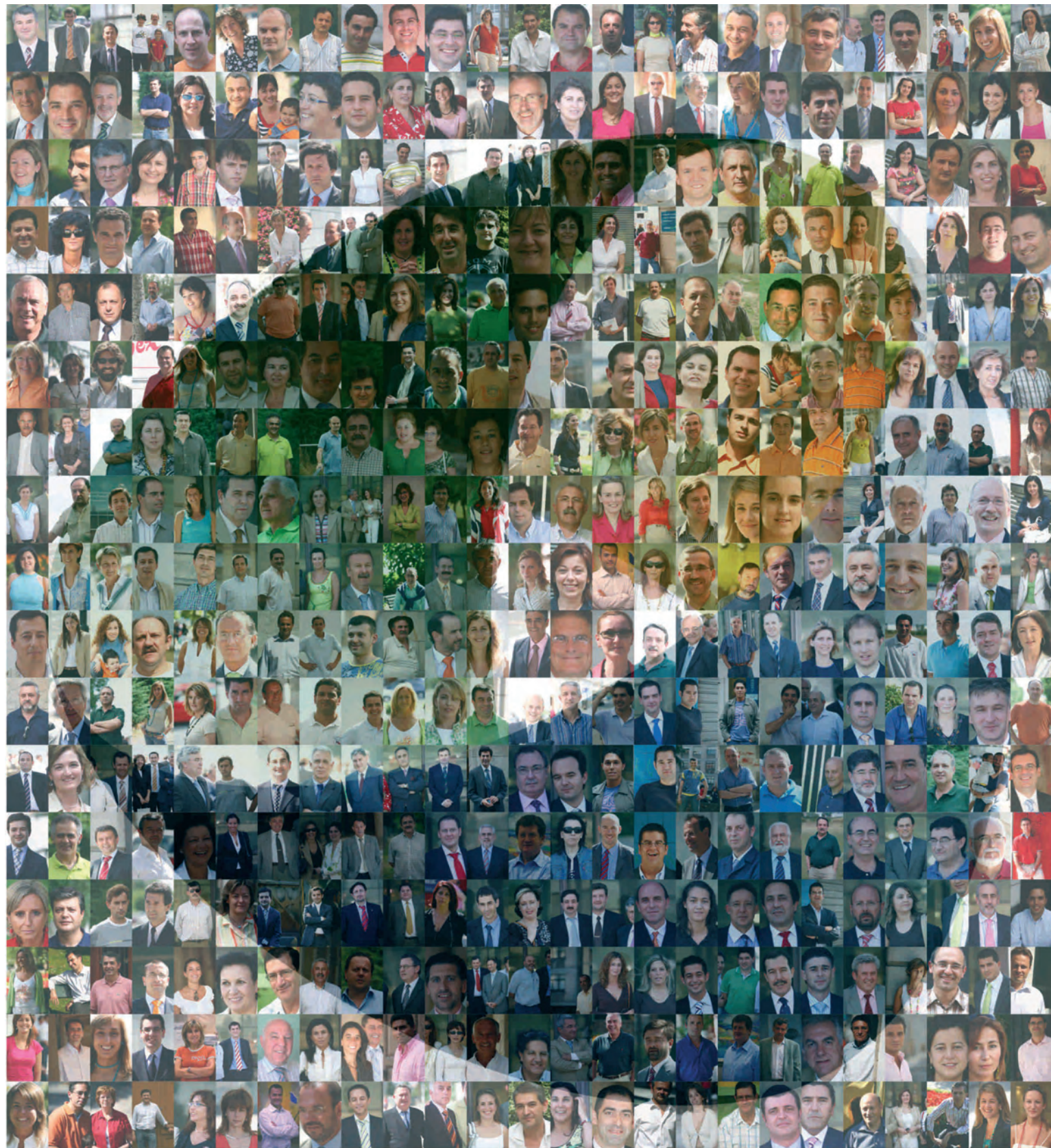
VIGO - 12/4 - 17/5  
Centro Cultural Caixanova

ENTRADA LIBRE E GRATUITA



## VARI GARAMÉS Escenarios

PONTEVEDRA - 22/2 - 18/3  
Centro Social Caixanova



Creemos nos que aprenden hoxe. E nos que nunca deixan de aprender.  
Nos que traballan. E nos que queren traballar.  
Nos que crean oportunidades. Nos que as buscan. E nos que pensan  
que cada día é unha nova oportunidade.  
Creemos nas persoas e nun futuro onde todos temos algo que aportar.  
Onde todos temos un lugar.  
Sexa cal sexa o teu, ti formas parte de Caixanova.  
Porque queremos ser a Caixa de todos. E a de cada un.

**Caixanova.** A caixa de todos e cada un.

