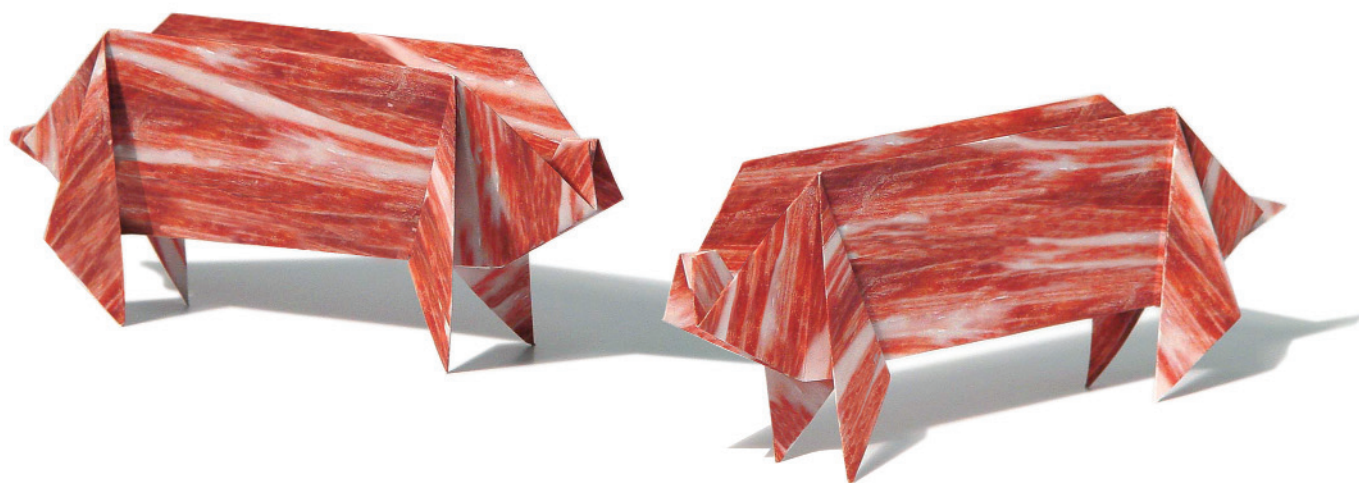


LATEXO



AÑO 41 • NÚMERO 61 • INVIERNO 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

COORDINADORES, COLABORADORES Y ANUNCIANTES DE ESTE NUMERO

Ana Fernández Alborés (Admón. URECA)
Andrés Andrade (Celanova - Ourense)
Cándido del Río (Jubilado CAIXANOVA)
Caridad Seguí (Ribadavia - Ourense)
Eduardo Barbeito (Comarca Vigo - Este)
Eduardo Marzoa (Organización)
José C. Giraldo (Valladares - Vigo)
José G. Esperón (C.I. - Desarrollo)
J. Manuel Fernández (Admón. Personal)
Juan R. Arenosa (Jubilado CAIXANOVA)
Luis M. Salgado (Jubilado CAIXANOVA)
Magín Hernández (Polígono - Ourense)
Miguel A. Soto (Marido socia)
Pablo Covelo (Biólogo)

Amelia Santos Sánchez (Esposa socia)
Andrea de Haz (Actividad Comercial)
Ángel M. Moar (Comarca Ferrol - Betanzos)
Antonio Mínguez (Periodista, locutor y pres. radio y TV)
Cristina Pato (Pianista y gaitera)
Jaime Lago (Sección Tenis URECA)
Javier Villagrasa (Traviesas - Vigo)
José Antonio Morenza Prado (Venezuela - Vigo)
José Luis Álvarez (Jubilado CAIXANOVA)
José Manuel Freire (Ctra. Castilla - Ferrol)
Juan Carlos Fontán (Director América)
Lola Gutiérrez (Esposa socia)
Luis Caserio (Coordinador Esc. Hockey URECA)
Luis Fernández (C.I. - Contabilidad)
Miguel Casal (Hijo socia)
Miguel Rodríguez Alonso (Médico Gerontólogo)
Rocío Abuín Lorenzo (Hija socia)
Santiago Tarrío (Prof. Esc. Arquitectura Coruña)

ANGELINES FEIJÓO-JOYAS
ANIMATIUM
ARTES GRÁFICAS DIUMARÓ
BALNEARIO MONDARIZ
BIVES TOUR
CAIXANOVA
CANON
CASER (Seguros y Reaseguros)
CENTRO DE DÍA "LA PAZ"
CLÍNICA EURODENTAL
CHICOTE (Pizzería - Trattoria)
CONGELADOS PROMAR
DELIO (Concesionario FORD)
ESCUELA NEGOCIOS CAIXANOVA
HESPERIA BALNEARIOS
HOTEL LOUXO (La Toja)
JOYERÍA HERNÁNDEZ
JULIÁN MARTÍN (Guijuelo)
MAXIFIL
PESCANOVA (Chapela - Vigo)
R (Teléfono, Internet, Televisión)
SOGEVINUS
XACOBEO GALICIA

DISEÑO, MAQUETACIÓN E IMPRENTA
ARTES GRÁFICAS DIUMARÓ - Tel. 986 270 230

EDITA
URECA (Unión Recreativa Empleados CAIXANOVA)
Correo electrónico: oficina@ureca.es
Dep. Legal: VG 1359-2007

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.

Las nieves del tiempo

POR LUÍS LÓPEZ BORINES



Avanzamos con la esperanza de que 2008 nos traiga experiencias nuevas, ilusiones renovadas y muchas oportunidades para seguir creciendo.

Desde pequeño, siempre admiré a los bomberos. Supongo que como a la mayoría de los chicos nos atraían sus uniformes y equipos relucientes, sus incólumes camiones con esas sirenas que cuando funcionan llegan hasta el fondo del alma y rompen el ruidoso barullo que hay en la ciudad. Es admirable la dedicación que ponen a su profesión humanitaria y así en cada servicio: arrojo, valentía y heroicidad están presentes por los cuatro costados. Pero todavía hay una cosa que me emociona aún más, si cabe, de los bomberos y es cuando éstos son Voluntarios. Dedican su tiempo libre, de ocio y familia a cambio de nada, o mejor dicho, a cambio de sentir la sensación de ayudar al prójimo en apuros. Gastan en el servicio a los demás dos elementos irrecuperables: el tiempo y la vida. Para ellos todo mi respeto, cariño y admiración por su impagable labor (¡que pena que no exista un cuerpo de "políticos voluntarios" que trabajen también gratis por el bien de los demás!)

Desde 2002, y a lo largo de estos cinco años como director de **LATEXO**, las "nieves del tiempo" han ido dejando su huella, y con ellas la reflexión de todo lo realizado con la revista y de todo lo que también han supuesto de renuncia y esfuerzo personal, familiar, profesional y económico, de forma individual y colectiva. Solamente la ilusión de ver cómo en cada **LATEXO** se abría un nuevo espacio, de la grata acogida a los cambios y diseños, de la repercusión que la revista iba teniendo, de la aceptación de una web moderna

y en constante evolución -guía y punto de referencia para todos nuestros compañeros por muy lejos que se encuentren-, me han ido animando a decir aquello de: "Proa a alta mar.. y ia toda vela!".

Como una hoja en blanco, esta a punto de comenzar un nuevo año; atrás han quedado 12 meses de duro trabajo, cual "Bombero Voluntario", para cada uno de los que en nuestros ratos de ocio y descanso hacemos **LATEXO**.

Avanzamos con la esperanza de que 2008 nos traiga experiencias nuevas, ilusiones renovadas y muchas oportunidades para seguir creciendo. Ahora es el momento justo de agradecer a todos los coordinadores, colaboradores o anunciantes que trimestre a trimestre, arriman el hombro para hacer posible que **LATEXO** acuda puntual a su cita renunciando generosamente, ellos también, a muchas cosas.

Esperamos de verás, queridos compañeros, que valoren el resultado y lo disfruten tanto como nosotros hemos disfrutado haciéndola. No olviden escribirnos haciendonos llegar sus opiniones o sugerencias, tienen todo el derecho.... y el deber también.

Que este año 2008 nos traiga mucha salud y suerte a todos, y que las oportunidades en la vida sepamos aprovecharlas de la mejor de las maneras. ¡Feliz Navidad!

SUCESOS

“Pensei que se botaba a min”

Destroza o seu televisor coa fregona cando botaban un documetal de arácnidos.



chega a nova **televisión dixital por fibra óptica de R**

- imaxe e son coa calidade da fibra óptica
- máis de 100 canles, con novos contidos e radio dixital
- máxima interactividade, con miniguía de programación, avisos de programas...
- o mellor cine de estrea, a Liga e a Copa do Rei

televisión dixital **R**
por fibra óptica

infórmate gratis no

1445
mundo-R.com

Sumario



Portada

"IRIXOA"

Por Santiago Tarrío

1 / Editorial

"Las nieves del tiempo"

Por Luis López Borines

5 / Lotería

Por Luis López Borines

7-9 / Cartas al/del director

"Carta Centro Gallego de Buenos Aires"

"Correo Biblioteca"

"Portal del empleado"

11 / Caixanovas

"Series completas de los grabados de Goya en Miami"

Por Juan Carlos Fontán Ibáñez

12 / Cartas al/del Director

"II Concurso Juvenil de relatos"

13-15 / Colaboración

"Carta de amor"

Por Rocio Abuin Lorenzo

"Quemar colesterol"

Por Leoncio Mourino

17-22 / Trotamundos

"Myanmar (Birmania) El Paraíso cerrado"

Por José Luís Álvarez

23-29 / Quién es quién

"Antonio Mínguez Hermida, Periodista, locutor de radio y presentador de TV"

Por Tato Barbeito

"Cristina Pato, Gaiteira y pianista"

Por Andrés Andrade

31 / Humor

Por Ángel Moar

32-33 / Cuaderno de bitácora

"El Eclipse"

Por Cándido del Río Pedrosa y José Manuel Freire Rico

34-35 / Asociación de Jubilados

Por Luis Martínez Salgado, Juan R. Arenosa, José Docampo Otero y Manuel Iglesias Barciela

36 / Tiempos muertos

"Poesías"

Por Amelia Santos Sánchez y Ángel M. Moar

37-39 / Salud

"Sí, envejecemos, ¿Y qué?"

Por Miguel A. Rodríguez Alonso

42-43 / El espejo

"Angelines Feijóo ¿Breakfast at Tiffany's?"

Por Chary Seguin

45-47 / Al día

"Dos recomendaciones literarias para estas Navidades"

Por José García Esperón

48-49 / La afición de

"El Gran Circo de la Fórmula 1 - 2007"

Por J. Magín Hernández

51-53 / El gusto es nuestro

"Recetas fáciles para una cena informal"

Por Andrea de Haz Fuembuena

55-63 / Deportes

"Golf. ¡Subcampeones de España!"

Por Emilio Borrero

"Golf. Fin de temporada 2007"

Por Emilio Borrero

"XXI Campeonato Intercajas de Fútbol-Sala"

Por José Antonio Morenza

"XIV Torneo Autonómico de Deporte Laboral"

Por José Carlos Giraldo

64-66 / Homenajes

"Miguel Ángel Casal Arantes"

Por Luis Fernández y Jaime Lago

"Torneo Intercomarcal de Tenis Ferrol-Coruña"

Por Ángel Martínez Moar

67 / Una mirada atrás

"Instantáneas deportivas para el recuerdo"

Por Tato Barbeito

68-69 / Noticias

"Magosto en La Zamorana"

Por Andrés Andrade

70-73 / Natureca

"La huerta doméstica XV (La huerta mes a mes)"

Por Miguel Soto Cameselle

"Natureca"

Por Pablo Covelo Figueiredo

75 / Tiempos muertos

Por Eduardo Marzoa Soto

76 / Sociedad

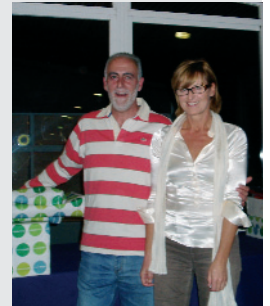
"Bodas de plata para los primeros compañeros del XIII Convenio"

Por Javier Villagrasa Méndez

"Qué, cuando, donde, cómo"

"Entra en la web de Latexo"

www.xente.mundo-r.com/revistalatexo





Sabemos lo que tenemos entre manos



SOGEVINUS
5 Siglos de Oporto



Sogevinus es una empresa portuguesa dedicada al mundo del Vino de Oporto. Representa cinco siglos de historia: Kopke, Burmester, Cálem, Barros y Gilberts. Desde 1638 hasta 2001, cada marca representa un siglo. No sólo es Vino de Oporto. Es historia lo que tenemos entre manos y haremos todo para preservarla.

Lotería

POR LUÍS LÓPEZ BORINES

“... nuestro sincero deseo de salud, suerte y felicidad!”

Como cada año, y en estas fechas tan entrañables de Navidad, LATEXO quiere aprovechar la ocasión para transmitir su más sincero agradecimiento a todos y cada uno de los colaboradores y anunciantes que a lo largo del año 2007 han hecho posible con todo su apoyo, cariño y afecto que la revista LATEXO continúe siendo una maravillosa realidad -trimestre a trimestre-puntual siempre a la cita, con todos y cada uno de sus lectores y amigos.

Sirva pues el pequeño obsequio, simbólico en cualquier caso, de una participación de 3 € (TRES EUROS) para cada uno de los que a continuación se relacionan y que jugamos en el número de la Lotería Nacional a celebrar el 6 de Enero de 2008.

La verdadera, la auténtica suerte, la sigue teniendo sin duda LATEXO al haber contado con tantas empresas colaboradoras y tan valiosas personas ilusionadas con la confección de nuestra revista, a las que desde estas líneas agradecemos su inestimable participación.

Con un sincero deseo de paz y prosperidad para todos, va también el deseo de salud y suerte. ¡Feliz Navidad!



En 2007 nuestros colaboradores han sido:

Alberto de las Llanderas
Alejandro Villar Andrade
Alicia Carbajales
Amelia Santos Sánchez
Ana Fernández Alborés
Andrea de Haz Fuembuena
Andrés Andrade Rodríguez
Angel Martínez Moar
ANGELINES FEIJOO-JOYAS
ANIMATIUM
Antía Fernández Dacosta
Antonio Franchini
Antonio Fuertes Saavedra
Antonio Mínguez
Arantza Gómez Alves
Bruno Carrera Castro
BALNEARIO DE MONDARIZ
BIVES TOUR (AGENCIA DE VIAJES)
CAIXANOVA
CALEM
Cándido del Río Pedrosa
CANON
Caridad M^a Seguin Torres
CASER, SEGUROS Y REASEGUROS
CENTRO DE DÍA "LA PAZ"
CLÍNICA BAVIERA
CLÍNICA EURODENTAL
Cristina Pato
CHICOTE (PIZZERÍA-TRATTORÍA)
David Díaz Díaz-Caneja
DELIO, CONCESIONARIO FORD
DIUMARÓ ARTES GRÁFICAS
Eduardo Barbeito Pedrosa

Eduardo Marzoa Soto
Emilio Borrero Touza
Emilio Otero Mera
ESCUELA DE NEGOCIOS CAIXANOVA
Eva Santolaria
Fernando Quesada
FISIOTERAPIA SAN LÁZARO
Francisco Rodríguez Iglesias
Gonzalo Lamas
GRUPO 6 x 1
HESPERIA BALNEARIOS
Horacio G. Vázquez Ribarola (TERCIO DE GALLEGOS DE BUENOS AIRES)
HOTEL LOUXO
J. Benito Rodríguez
J. Antonio Morenza Prado
J. Antonio Rodríguez Fernández
J. Carlos Giraldo Pérez
J. Carlos Hernández Álvarez
J. Luis Álvarez Martín
J. Luis Ameneiro Valle
J. Magín Hernández Villarino
J. Manuel Fernández Vázquez
J. Manuel Freire Rico
J. Ramón Santos Piñeiro
Jaime Lago
Javier Aguilera
Javier Lago Enríquez
Javier Villagrasa Méndez
José J. Rodríguez Carrera
José Currás Antonio
José Docampo Diéguez
José García Esperón

José González González
JOYERÍA HERNÁNDEZ
Juan Carlos Fernández Blanco
Juan Carlos Fontán Ibañez
Juan F. Díaz Arnau
Juan González Portas
Juan González Vidal
Juan J. Díaz Jiménez
Juan M Rodríguez Arenosa
Juan M. Rua
JULIAN MARTIN
Julio Martínez Fernández
Leoncio Mourinho Rial
Luis Caserío
Luis Esperanza (DIUMARÓ Artes Gráficas)
Luis Fernández
Luis López Borines
Luis Martínez Salgado
M^a Belén Pérez Martínez
M^a Carmen Díaz Pérez
M^a Dolores Gutiérrez Ferreira
M^a Eugenia Mosquera Rey
M^a Isabel Cid Cadavid
M^a Isabel Fernández García
M^a Jesús Esteban Lapeña
M^a Luján López Gutiérrez
M^a Mar Falque Goberna (CISER)
M^a Mirta Vázquez (CENTRO GALLEGO DE BUENOS AIRES)
M^a Pilar Alvés Moreno
Manuel Gómez Rodríguez
Manuel Iglesias Barciela
Manuel Pérez Villanueva

María Blanco Hervés
María Pereira
María X. Villares Paz
Martín García Moreno
MAXIFIL, S.L.
Miguel Casal
Miguel Rodríguez Rey
Miguel Soto Cameselle
Montserrat Iglesias Blanco
MOREIRA Y CIA.
Pablo Blanco Seijo
Pablo Castejón
Pablo Covelo Figueiredo
Pablo García Fortes
Paz Cardoso Carrera
Pedro Badía Lago
PESCANOVA
PROMAR (CONGELADOS)
R_teléfono_internet_televisión
Rocío Abuin Lorenzo
Rosa Ardao Puñal
Rosa Costas
Santiago Tarrío
Secundino Lorenzo
Silvia Moreno
Tomás de Novoa Valenzuela
V. Arturo Lago Rodríguez
Vicente D. Castela Solá
XACOBEO GALICIA
Yolanda Penelas-Cortés

¡¡¡Gracias, muchas gracias a todos!!!



LA MAYOR FLOTA PESQUERA PRIVADA DEL MUNDO ES GALLEGA.

Para convertirse en uno de los grupos pesqueros más importantes del mundo en Pescanova hemos apostado fuerte por el futuro, aprendiendo de nuestros casi cuarenta años de experiencia. 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

AHORA LA WEB DE LATEXO... MÁS CERCA

Desde el pasado lunes 12 de Noviembre, ya disponemos en el **PORTAL DEL EMPLEADO** de un acceso a nuestra **revista** desde el menú **Club de empleados**.

¡Felicidades a todos y muchas gracias CAIXANOVA! por permitir a LATEXO estar más cerca.

Portal del Empleado - Portada - Microsoft Internet Explorer proporcionado por Caixanova

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Dirección <http://portalempleado/servlet/Satellite?pagename=PortalEmpleado/Page/Portada&cid=1118056637138#>

caixanova Portal del Empleado

CAIXANOVA.ES :: CORREO :: AGENDA :: TAREAS :: AVISOS :: atención al empleado

LUIS LOPEZ BORINES Buscar en Todo el Portal [Busqueda Avanzada]

Noticias Caixanova [ver todo]

→ Caixanova beca a especialistas en empresas pesqueras para trabajar en compañías del Puerto de Vigo
Vigo, 8 de noviembre de 2007.- El presidente de Caixanova, Julio Fernández

Información sobre seguridad [ver todo]

→ Manipulación de cajeros automáticos (.pdf)

Correo - Bandeja de Entrada [ver todo]

De	Asunto	Recibido
"División Financiera"	Conozca cómo funciona el mercado de los Hedge Funds	12/11/2007
JUAN EDAMICCO	Re: Apertura servicio Club de	12/11/2007

Agenda [ver todo]

martes 13 de noviembre de 2007

10:30-11:30 PRUEBAS MIFID

12:00-13:00 PRUEBAS NUEVA APLICACION MEDIOS DE

Novedades 5 últimos días [ver todo]

→ Quiosco (17 nuevos)

→ Tablón de anuncios (9 nuevos)

→ PaginaFaroVigo (1 nuevos)

Titulares de prensa [ver todo]

■ Estrategias empresariales: contrastes en el diagnóstico (1)
FARO DE VIGO

■ La banca sube sus ofertas en depósitos para captar

Tablón de anuncios [ver todo]

■ Esquí Atomic Beta V

■ Piso 3 dormitorios en Pozuelo de Alarcón

■ Piso en Las Traviesas- VIGO

Portada

Actualidad Caixanova

Documentación y Normativa

Gestión Comercial

Utilidades

Buzón de Sugerencias

Rincón del empleado

Formación para empleados

Club de empleados

Tablón de anuncios
Revista Latexo

Conoce Caixanova

Obra Socio Cultural

Listo Local intranet

EL GANADOR DEL 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

Por participar visitando la web

www.xente.mundo-r.com/revistalatexo

y haber enviado un correo dando su opinión sobre la web fue:

Tamara López Melero (Planif Estratégica) Socia Nº 2095

revistalatexo

De: Biblioteca Arquivo (biblioteca@deputacion.depontevedra.es)
Enviado: jueves, 11 de octubre de 2007 9:54
Para: revistalatexo@mundo-r.com
Asunto: Agradecimiento

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE PONTEVEDRA
BIBLIOTECA-HEMEROTECA
Avda. Montero Ríos s/n
36071
PONTEVEDRA
e-mail: biblioteca@deputacion.depontevedra.es
Tfno. 986804128

Hemos recibido, y agradecemos enormemente, el nº 60 de la revista Latexo, que pasará a formar parte del fondo de nuestra Hemeroteca.

Aprovechamos la ocasión para recordarles que pueden acceder a dichos fondos a través del **catálogo en línea** que permite visualizar la lista completa de las publicaciones periódicas con las que contamos, entre las que lógicamente se encuentra Latexo y un resumen de los sumarios de las mismas.

Atentamente,

Ernesto Trabazo

Biblioteca-Hemeroteca Diputación Provincial de Pontevedra

el color, el lujo, la tecnología.



diumaro
artés gráficas

artés 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





Año del Centenario
2-5-1907 - 2-5-2007

Buenos Aires, 8 de octubre de 2007


Señor Director
de la Revista Latexo
D. Luis López Borines
Rúa Manuel Lemos 124
Ramallosa
36370 – Nigrán – Pontevedra
ESPAÑA


De nuestra consideración:

Nos dirigimos a Ud. a fin de agradecerle muy especialmente la amplia nota informativa aparecido en esa revista de su digna dirección, relacionada con el Centenario de esta Institución.

Una amplia cobertura pormenorizada escrita y gráfica, excelentemente realizada, que ha tenido amplia repercusión, y que testimonia el espíritu de solidaridad de esa Dirección.

Saludamos a Ud. y demás colaboradores, con nuestra mayor estima.


Liliana M. Caneda Torres
Secretaria


Julio Martínez Fernández
Presidente

Avda. Belgrano 2199 - Tel. 4127-1000 / 4127-1318 - Fax: 4953-3069 - (C1094AAD) Buenos Aires - Argentina
Internet: <http://www.centrogallegoba.com.ar> E-mail: centrogallego@centrogallegoba.com.ar



20 aniversario



...35.000 alumnos, 15.000 horas lectivas al año, 380 profesionales docentes, una colección de libros, apoyo a los emprendedores, convenios internacionales, una carrera universitaria, programas máster, área de desarrollo directivo, outdoor training, Play! desafío para jóvenes emprendedores, proyectos de investigación, sedes en Vigo, Pontevedra, A Coruña, Ourense y Oporto, programa de becas...

escuela de negocios
caixanova



Series completas de los grabados de Goya en Miami

POR JUAN CARLOS FONTÁN IBÁÑEZ

En esta ocasión queremos informaros que hemos participado de la exposición de grabados de Goya que CAIXANOVA ha inaugurado en la Torre de la Libertad o "Freedom Tower" de Miami. Estas magníficas obras llegaron a los Estados Unidos después de visitar las localidades brasileñas de Sao Paulo y Porto Alegre, donde la muestra obtuvo un gran éxito de público. En concreto, fue visitada por más de 120.000 personas en el Museo de Arte de Sao Paulo y el Museo de Arte de Rio Grande do Sul acudieron cerca de 60.000 visitantes.



Servicios Centrales de Caixanova en Miami.

Además, durante el periodo de exposición que duró hasta el 9 de Noviembre, se llevó a cabo un amplio programa de actividades paralelas que incluyeron un ciclo de cine sobre Goya, un taller de grabados atendido por profesores del Miami Dade Collage (el más grande de Estados Unidos y uno de los cinco primeros en excelencia), un programa de visitas guiadas a la muestra y un ciclo de conferencias sobre el artista.



Cabanas. Cónsul de España y Gayoso, presidente de Caixanova.



De izquierda a derecha Carlos Corral, Juan C. Fontán, Goyo Gorriarán, Julio F. Gayoso, Juan G. Vidal, R. Merino y Dionísio Fernández.



Freedom Tower (Torre de la Libertad)

II Concurso Juvenil de Relatos

BASES DEL CONCURSO

PARTICIPACIÓN:

- 1) Podrán participar todos los socios -de cualquier modalidad- menores de 18 años de la Unión Recreativa de Empleados de Caixanova, en lo sucesivo, **-URECA-**
- 2) Cada participante podrá concursar debiendo enviar una colaboración consistente en un relato fruto de la imaginación, experiencia, anécdota, historia... en lo sucesivo "colaboraciones o trabajos".

PLAZOS DE PRESENTACIÓN:

- 3) El plazo de presentación de los "trabajos" **finaliza el 28 de Febrero de 2008.**
- 4) Los "trabajos" se enviarán preferentemente utilizando el enlace "Contacta con nosotros" ubicado en la web de nuestra revista: www.xente.mundo-r.com/revistalatexo o también a la cuenta de correo de **LATEXO** revistalatexo@mundo-r.com, debidamente identificados, es decir, con el nombre del autor, edad, número de socio y teléfono de contacto.
- 5) En el correo enviado se indicará además, el nombre del padre o madre del participante, con el fin de requerir su consentimiento y autorización.

COLABORACIONES

- 6) El tema de las colaboraciones presentadas, así como los dibujos, pinturas, fotos... propuestas para ilustrarlas, es totalmente libre, siendo condición "sine qua non" que sean propios e inéditos.
- 7) El texto deberá encontrarse confeccionado en un procesador de textos y en fichero bajo formato de MS Word o, en su defecto, Lotus Word Pro.
- 8) La extensión del texto de las "colaboraciones" no deberá sobrepasar las 100 líneas, 1000 palabras o 4.000 caracteres sin espacios (estas bases, por ejemplo, tienen 56 líneas, 569 palabras y 3.654 caracteres con espacios).
- 9) Para las fotografías o imágenes que se deseen presentar deberán guardar el formato TIF, BMP ó JPG, pero a 300 píxeles por pulgada como mínimo.
- 10) Todos los "trabajos" presentados para este concurso pasarán inmediatamente a ser propiedad exclusiva de **URECA**, quien dispondrá de ellos como mejor le convenga.

PREMIOS

- 11) **Primer premio:** Consistente en un cheque nominativo a favor del ganador por **200 EUR.**
- 12) **Segundo premio:** Consistente en un cheque nominativo a favor del ganador por **100 EUR.**
- 13) **Tercer premio:** Consistente en un cheque nominativo a favor del ganador por **50 EUR.**
- 14) **Accésit:** Hasta un número máximo de 5, y consistente en un cheque nominativo a favor de cada ganador por **30 EUR. cada uno.**

DERECHOS

- 15) Todas las "colaboraciones" presentados deberán estar libres de derecho de copia o "copyright", siendo de su total y exclusiva responsabilidad del autor el que así sea.
- 16) Los ganadores, con su aceptación, darán autorización a **URECA** para que sus "trabajos" puedan ser utilizados y publicados en la revista trimestral "**LATEXO**" y de cuya autoría se hará mención en el SUMARIO de la misma. Todo ello sin que esta circunstancia otorgue derecho al citado ganador, o a sus representantes legales, a exigir pago o remuneración de cualquier tipo.
- 17) Un jurado constituido a tal fin valorará las "colaboraciones o trabajos" presentados, considerando no ya sólo su calidad formal sino también su originalidad e interés general. En esta misma línea se valorarán también aquellos "trabajos" que vengan acompañados de ilustraciones propuestas para su posterior diseño.
- 18) Este jurado podrá declarar desierto, y sin premio por tanto, a cuantas "colaboraciones" estimen oportunas.
- 19) El fallo del jurado será inapelable y se notificará públicamente mediante la circular de **URECA.**

ACEPTACIÓN DE LAS BASES

- 20) La participación en este concurso implica el total conocimiento y aceptación de estas bases, así como las decisiones que, posteriormente, pueda optar **URECA** con relación a cualquier punto o cuestión no prevista en las mismas.

Carta de amor

POR ROCÍO ABUÍN LORENZO (17 años)

CONCURSO JUVENIL DE RELATOS - ACCÉSIT

Ya está; ya todo acabó. Solo queda tu esencia en mi pelo. Fueron tus labios, fríos y amaratados en mi último recuerdo, los que algún día me susurraron versos de cristal al oído, en un intento de superar lo insuperable.

Fue el amor más puro y sagrado que nuestro corazón tuvo y retuvo hasta el último día. Ese día en que tú ya no me llamaste por la mañana, ese día en que desde el cielo arrojaste tus lágrimas punzantes, mientras la siniestra niebla deleitó al dolor.

Tu rostro permanece anclado a la incredulidad de que nuestra historia concluyera una noche de ensueño, en la que las estrellas rompieron mis tímpanos gritándonos: -corred amantes hasta el fin del mundo y no volváis, pues el retorno supondrá vuestra perdición. Corred entre las hojas caídas de otoño, baños en las aguas más limpias y cristalinas, mas no volváis.- Pero tú no supiste escucharlo; no te culpo, nunca lo haría, solo intento arrancar de un golpe seco y áspero como el tuyo los restos de la esperanza que ahora yace entre los sepulcros de algún cementerio.

Ya no me quedan lágrimas que derramar, ni gritos que alzar en medio de la nada. Sólo tu imagen, tus palabras, el aliento con el que las empujabas hacia mis oídos donde se suicidaban en el abismo de mi cabeza, lugar en el que espera mi alma reencontrarse contigo en el infinito paraíso. Hay tantas cosas que no te dije... Apenas me quedan fuerzas para pronunciar tu nombre implorando respuesta, suplicando tu mirada. ¿Cómo amar al vacío? **Ahora ya no, ahora todo acabó. Todo se lo llevó la muerte sin preguntarse qué sería de mí, sin darse cuenta de que yo moriría contigo,** que no osaré arrancar su tacón de mi frente nunca, que las cuencas de mis ojos estarán por siempre vacías hasta que tú me los devuelvas entre el mar y el precipicio... espérame, porque no tardaré en llamarla y regalaré mi sufrimiento a cambio de un minuto en ti. Ansiosa por entregarme y, si así no fuera, el consuelo de la inexistencia permanecerá en mí hasta entonces. Volando alzaré mis alas rotas por la cúpula de puñales que me arrebataron tus caricias. Entre las manos de céfiro me deslizaré sin dejarme atrapar, mientras mis ojos recen cerrados tu nombre, y mis pupilas reflejen el mar,

cómplice y testigo de mi comienzo, de nuevo contigo.

Es ahora cuando entiendo el dolor implacable del amor, anexo inmutable al recuerdo adormecido desde el principio en la laguna del deseo, la necesidad, la rebeldía... Todo aquello que era nuestro hasta el dolor de tu ausencia; más que dolor, muerte.

Es ahora cuando las noches se convierten en tétricas invocaciones al fantasma de aquella agua que nos acariciaba entre toscas miradas al mar. Como si nos acusaran del delito platónico,

mientras lo tácito de tu mirada se escondía entre burbujas oníricas encarnadas en lujuria. Esa mañana en que el mundo no osó importunar nuestra inmortal apoteosis acuática a cambio de su ignorancia.

¿Por qué ya no puedo palpar tu sonrisa en la noche? Esa sonrisa que hirió al saber en su exaltación, acompañando a la mirada penetrante que implícita describía la elipsis de locura que envolvía cada segundo juntos. Añoro el sonido de tus latidos al apoyar mi cabeza en tu costado y descubrir un mundo infinito de fantasía acompasada por cada palpito acelerado que la teca de tu corazón evocaba. Vuélve a murmurarme formas estelares en el tumulto de tu silencio. No quiero sufrir el vacío de mi cama en las tinieblas cada vez que el sol se acueste y la

mordaza reviva entre lágrimas de amor; desgarrando nuestra herida por la eternidad hasta que la sangre manche mis sábanas apestando a muerte. Arderán las voces noctámbulas que gritan tu epitafio sobre el asfalto gélido, cómplice de nuestro atropello. Extirparé los suspiros sollozantes de tus fotos ancladas a la pared. Al fin mi aparente crueldad esculpida a base del ardiente sofisma, se desvanecerá como se desvanece el azúcar en el vinagre. Perdóname si he sido demasiado irreverente, pero ya es algo inevitable.

Nunca podrás saber hasta que punto te quise, a pesar de que oigas mis alaridos en la noche y mi ventana nunca se abra para el día, yo te lo demostraré aunque tenga que manchar tu cuchillo con mi sangre, te lo demostraré y no le daré ni una sola tregua al sufrimiento para poder estar ciega hasta el próximo amanecer; allí te espero. Junto al acantilado.



Quemar colesterol

POR LEONCIO MOURIÑO

Ese fue mi pensamiento aquel sábado sobre las once y media de la mañana “Está nublado, una vez más este verano, y descarto la playa. Así que, lo mejor que puedo hacer, es salir a dar un enérgico paseo para quemar un poco del colesterol que me sobra y me agobia”.

Con los cascos musicales en mis orejas para hacer más llevadero el paseo, me acerco al parque de Castrelos. La temperatura a

esa hora de la mañana era de lo más agradable y el parque con poca gente tiene cierto efecto sedante, solo alterado por el bullicio de alguna boda civil en el Pazo de Quiñones de León.

Inicio mi caminata siguiendo la margen izquierda del río Lagares, es decir, hacia el lago artificial, donde algún niño con padre de fin de semana se entretiene dando de comer a los patos, mientras el susodicho se entretiene a su vez, con un periódico o el teléfono móvil. En mis oídos suena Franco Battiato (busco un centro de gravedad permanente...), supero el lago, inicio una suave y larga subida hasta el Pazo, miro de reojo a la gente del bodorrio, ellos se ajustan el nudo de la corbata y ellas se dan el último toque manual e instintivo al peinado, y empiezo a bajar hacia el río por una pendiente pronunciada marcada por un sendero estrecho, próximo al muro que señala el límite del parque. A mitad de esta bajada me cruzo con una mujer joven, veintimuchos / treintaypocos, que sube cargada con bolsas en ambas manos y acusa el esfuerzo de dicha pendiente con la cabeza baja y paso cansino.

A bajar todos los santos ayudan, mi paso es ligero y Amaral me canta algo acerca de una vela en el centro de una tarta. Llego al punto de partida después de diecisiete minutos aproximadamente e inicio una segunda vuelta en el mismo sentido.



Música en mis oídos, algún rayito de sol que se cuele entre los árboles, barullo-bodorrio, y llego a la cuesta abajo antes mencionada donde me vuelvo a encontrar con la misma mujer joven, cargada con bolsas, que acusa el esfuerzo, con la cabeza baja y el paso cansino, en el mismo sitio que antes la había encontrado, o a mi me pareció haberla encontrado. Fue de esos momentos que todos experimentamos alguna vez,

“tengo la sensación de haberlo vivido antes”, un “Deja Vu” que dicen los franceses. Reduje la velocidad de mi paso cuesta abajo para tratar de encararla y que ella me mirara a su vez, y tratar de adivinar en algún gesto instintivo si reconocía haberme visto antes. Mis ojos fijos en su rostro, que no levantaba del suelo, no conseguían atraer su mirada hacia mi, entonces al cruzarme con ella le dirijo la típica frase de ascensor, pero en este caso referida al momento que estábamos viviendo: “Menuda cuestecita eh!”.

Los que conviven o trabajan conmigo saben de sobra que mi oído tiene de fino lo que los muros de la fortaleza de Valença do Minho, por lo que solo pude interpretar de su respuesta algo así como “el puente, el puente, mi marido” en un tono de voz agónico y lastimero.

Continué la bajada apretando el paso, con el ánimo alterado mientras Julio Sosa “El Varón del Tango” me cantaba Tarde Gris (ven y apiádate de mi dolor).

Al llegar otra vez a la orilla del Lagares, suavicé la marcha para tratar de reflexionar sobre lo que me había pasado. A saber, era la segunda vuelta que daba al parque, de eso estaba seguro porque había visto el reloj las dos veces que iniciaba la marcha para controlar el tiempo de cada vuelta. La dichosa mujer la tuve que haber visto dos veces, porque sino no me resultaría familiar la segunda vez. Lo que ya no resultaba normal era encontrarme-

© Mauricio López E.

la dos veces en el mismo sitio, porque se movía, bueno, al menos aparentemente caminaba en sentido contrario al mío. Con estas reflexiones amimoré la marcha instintivamente, con lo que tardé bastantes más minutos de lo normal en completar el recorrido, pero al llegar al punto de inicio o meta final, según se mire, decido hacer el recorrido en sentido contrario a ver que pasaba. En ese momento era



Ricardo Goyeneche “El Polaco” quien me cantaba: “pa que bailen los muchachos hoy te toco bandoneón, la vida es una milonga”.

A los pocos minutos llego al pie de la cuesta y la vuelvo a ver. Allí estaba, con su paso cansino, sus bolsas y la cabeza baja, acusando el esfuerzo de la subida. Mi paso era bastante más rápido que el de ella, por lo que no me quedaba más remedio que darle alcance, a mi pesar. Al llegar a su altura, tragando saliva para aclarar la voz y casi sin atreverme a mirarla le digo: “Esta cuesta revienta a cualquiera, y más si vas cargado” y esta vez si que le escuché claramente: “El puente, el dichoso puente”. Aceleré el paso y no eché a correr por vergüenza, y también porque de fuerzas no ando como una pluma, la verdad. Ahora estaba seguro, era la tercera vez que la encontraba, en el mismo sitio, pero aparentemente ella caminaba, con paso cansino, pero caminaba.

Me vino a la mente la leyenda urbana de la chica de la curva en la carretera, creo que todo el mundo la conoce, y yo la repasé mentalmente: “Sucede de noche en una carretera sin luz. De repente a un conductor solitario se le aparece una chica haciendo Auto-Stop. El conductor para y la invita a subir. Hasta el próximo pueblo, dice ella. Pero al rodar unos cientos de metros y aproximarse a una curva la chica dice, cuidado en esta curva me maté yo. Al escuchar esto el conductor gira la cabeza para ver a la muchacha... y ella ya no está.

Las similitudes no son comparables. En primer lugar son las doce del mediodía, me dije. Por otra parte la chica de la curva aparece una sola vez y desaparece. Y lo más importante, me esta sucediendo a mi, no a un conocido de un conocido.

No pude evitar que mi cabeza empezara a darle vueltas a las palabras de la mujer de la cuesta: “el puente, el puente, mi marido” y después “el puente, el dichoso puente”. Ya está, un accidente. El puente que cruza el Lagares por la zona de Freixeiro es estrecho, y de hecho ocurrieron varios accidentes que provocaron airadas respuestas de los vecinos. ¿Y si ella conducía un coche que tuvo un accidente, fallecieron los dos, el marido y

ella, y su remordimiento no la deja descansar eternamente? Por otro lado, a unos doscientos metros del lugar se encuentra el cementerio de la parroquia de Freixeiro, lo cual, dadas las circunstancias, acrecentaba la incertidumbre de la situación.

Con estas divagaciones, vergonzosas, pero lógicas, dada la situación, estaba a punto de llegar al fatídico punto de encuentro por cuarta vez, y

ahora era Engelbert Humperdink y quien cantaba “ Please release me, let me go”, muy apropiado, por cierto, al momento.

Estaba muy, pero que muy asustado. Me asustaba volver a encontrarla, pero casi más el no volver a verla. Si la encontraba, podría hacer dos cosas, dar vuelta y marcharme a mi casa, o reunir fuerzas para encararla definitivamente y preguntarle por su continuo ascenso a esa cuesta, para ella interminable. Pero si no la volvía ver, me iba a quedar con la duda eterna del que tuvo una visión y no la puede contar ni explicar a nadie.

Inevitablemente volví a llegar a la cuesta, y digo inevitablemente porque no había dejado de caminar durante todo el tiempo. E inevitablemente, porque el destino es inevitable, ella volvía a estar allí. Paso cansino, bolsas en las manos, cabeza baja. Reduje y aceleré el paso varias veces, según el ánimo cambiante me iba dominando. Al final tomé la decisión de alcanzarla y encararla. No recuerdo haber estado tan nervioso en mi vida, bueno si, el día que el Celta se jugaba el descenso y descendió. Pero por otro lado la posibilidad de aclarar un hecho sobrenatural o paranormal me excitaba hasta límites insospechados. La soberbia del protagonismo humano no tiene fronteras y ya me veía de figura en el programa de Iker Jiménez, relatando mi experiencia paranormal, sucedida a mediodía de un sábado, y no en un pueblo perdido de la sierra de Cuenca, sino en la ciudad de Vigo, en pleno parque de Castrelos, rodeado de gente que practica footing, pasea perros o asiste a los bodorrios de fin de semana.

Conseguí ponerme a su altura: “Perdona, no me malinterpretes, a tu marido ¿que fue lo que le pasó?”

Me miró con cara de susto y me dijo: “Nada que yo sepa” Es que antes me dijiste algo sobre tu marido y el puente.

Claro, es que a mi marido le toco trabajar hoy, aunque es sábado y no me puede ayudar. Y lo del puente... como está en obras no puedo pasar con el coche y tengo que hacer varios viajes con las bolsas de la compra hasta mi casa, y la cuestecita se las trae. En ese momento El Último de la Fila cantaba “como un burro amarrado a la puerta del baile...”.

Gran Hotel Hesperia La Toja



HOTEL BALNEARIO



Desde
534€

**FIN DE AÑO 2007
CENTENARIO DEL GRAN
HOTEL HESPERIA LA TOJA**

- 1 noche de alojamiento en régimen de alojamiento y desayuno en habitación doble
- Cena de Gala de Fin de Año Especial Centenario
- Cotillón
- Barra Libre
- Chocolate con churros
- Gran Baile con música en vivo, con las actuaciones de la Orquesta Miramar y el Trío Arena
- Amplio programa de animación y guardería infantil (del 28 de Diciembre al 1 de Enero de 2008)
- Consultar precios especiales 2, 3 y 4 noches, así como programa y precio para niños
- IVA Incluido



Desde
151€

ESPECIAL NOCHEBUENA

- 1 noche de alojamiento en Habitación Doble día 24 de Diciembre 2007
- Régimen de Alojamiento y desayuno
- Especial Cena de Nochebuena
- 1 Sesión de acceso al Club Termal



Desde
191€

ESPECIAL NOCHE DE REYES

- 1 noche de alojamiento en Habitación Doble día 5 de enero 2008
- Régimen de Alojamiento y desayuno
- Especial Cena de Reyes con Cotillón, Baile y Barra Libre
- Chocolate con Roscón de Reyes



Hesperia Isla de La Toja



HOTEL BALNEARIO



Desde
133€

ESPECIAL NOCHEBUENA

- 1 noche de alojamiento en Habitación Doble día 24 de Diciembre de 2007
- Régimen de Alojamiento y Desayuno
- Especial Cena de Nochebuena en el Salón Principal del Gran Hotel Hesperia La Toja
- 1 Sesión de acceso al Club Termal



Desde
343€

ESPECIAL FIN DE AÑO 2007

- 1 noche de alojamiento en régimen de alojamiento y desayuno en habitación doble
- Cena de Gala de Fin de Año
- Cotillón
- Barra Libre
- Gran Baile con música en vivo del Trío "Etiqueta Negra"
- Tentempié de Madrugada
- Menú especial para niños de 3 a 12 años en la Gala de Fin de Año
- Consultar precios especiales 2, 3 y 4 noches, así como programa y precio para niño
- IVA Incluido



Desde
161€

ESPECIAL NOCHE DE REYES

- 1 noche de alojamiento en Habitación Doble día 5 de Enero de 2008
- Régimen de Alojamiento y Desayuno
- Especial Cena de Reyes con Cotillón, Baile y Barra Libre en el Salón Principal del Gran Hotel Hesperia La Toja
- Chocolate con Roscón de Reyes

* Sujeto a disponibilidad del hotel. Consultar condiciones con el hotel.



Hesperia La Toja



THERMAL SPA & CONFERENCE DESTINATION

**14 de DICIEMBRE actuación M^a DO CEO
Corpo de Muller, Alma de Fado**

En el Palacio de Congresos del Resort Hesperia La Toja.
Posibilidad de adquirir el paquete de espectáculo y alojamiento o sólo las entradas.

HESPERIA
somos hoteleros

Para más información y reservas: tel. 986 80 32 05 · fax: 986 80 32 13 · reservas@granhotelhesperia-latoja.com

Myanmar (Birmania): El Paraíso cerrado

POR JOSÉ LUÍS ÁLVAREZ

Aunque hace ya un par de meses que varios compañeros de “La Caja” visitamos Birmania, diversas circunstancias fueron demorando la redacción de esta crónica, espero que ilustrativa, para los lectores de Ureca, de las diversas características de ese desconocido país. Resulta ahora que los recientes acontecimientos políticos birmanos han puesto en primera línea de los medios de comunicación esa ignorada porción del Sudeste Asiático.



Pagoda Shwedagón - Yagón

Es lamentable que, ante una dictadura militar que ha colocado a la mayor parte de la población en el umbral de la pobreza, que ha masacrado a miles de conciudadanos y que explota en beneficio propio los inmensos recursos naturales del país, la reacción de la comunidad internacional se haya limitado a imponer un embargo económico que, como siempre ocurre, quien lo sufre es el pueblo. Desde luego, a los militares de la Junta que comercian con China, India y Japón (países que no respetan el embargo internacional) les trae sin cuidado la existencia del embargo, para nada afecta a su nivel de vida.

Dadas todas estas circunstancias, cuando me enteré de que los sufridos compañeros organizadores habían previsto como destino de este año la actual Myanmar, tuve mis dudas sobre la conveniencia o no de sumarme al viaje y alimentar a la dictadura con los beneficios que el turismo proporciona. Sin embargo, no cabe duda que los turistas aportan a los ciudadanos de un país aislado el beneficio de la información sobre lo que pasa y como se vive fuera de sus fronteras. Estas consideraciones junto, como no, con mi deseo de visitar un país con tantas reminiscencias de lecturas de mi adolescencia (“Hazañas Bélicas”)

y de películas de los años 60 ("Objetivo Birmania", "El puente sobre el río Kway"...) y con una naturaleza y modo de vida incontaminado por la modernidad, me decidieron a sumarme al viaje. A tal efecto, me inyectó cuantas vacunas me recomiendan en Sanidad Exterior, me provee de Malarone (preventivo de la malaria), y, por si acaso, me acerco a la policía para ver si podía canjear mi pasaporte normal por el electró-



Mercado Nyanung en Bagan

nico. Sorprendentemente, en la comisaría de Luis Taboada encuentro a dos señoritas en la sección de pasaportes que en cinco minutos, dándome todas las facilidades del mundo, me despachan el nuevo pasaporte. El rompimiento de esta lanza a favor de las funcionarias es obligado después de los ataques sufridos por los funcionarios en los medios de comunicación.

Como de costumbre, los compañeros que asumen la ingrata tarea de preparar el viaje decidieron, después de múltiples consultas, optar por la oferta de Bives Tour, la misma que había organizado nuestro anterior viaje a Gambia.

Llegado el día de la partida embarcamos en el aeropuerto de Peinador hacia Madrid para tomar allí un vuelo de la Thai con destino a Yangón (Rangún) vía Bangkok. El traslado es inevitablemente cansado, son muchas horas de avión, sin embargo se nos hizo bastante llevadero gracias a que, las muchas veces frecuentes y agotadoras esperas en aeropuertos, quedaron reducidas a lo mínimo al estar bien organizadas las conexiones.

Total que, un tanto cansados, arribamos a Rangún ya resignados a sufrir los lentos y burocráticos trámites de control de pasaportes y aduanas propios de un país dictatorial.

Sorpresivamente pasamos todos los trámites con toda facilidad y rapidez, al estar auxiliados por el guía de habla española que estaba ya esperándonos a pie de pista.

Salimos de la terminal y recibimos ya el primer impacto olfativo, visual y climático del Sudeste Asiático.

- José Luis, me comenta mi despistado amigo Raúl, este viaje a Escocia es realmente un poco largo, pero da gusto viajar por la Unión Europea por la facilidad de tránsito.

- Pero hombre, que Unión Europea, estás en Birmania, en la otra punta del mundo, ¿pero tú que viaje has contratado?

- No lo sé, me dijeron que había un viaje de Ureca y me anoté. Además ya estoy harto de que me tomes el pelo, no ves a todos los señores con falda y los volantes de los coches a la derecha.

- Sí y también llevan gaita. Lo que tú llamas faldas constituye la prenda típica masculina de los birmanos: el longyi, que no se parece en nada, como comprobarás si te fijas, a la falda escoce-

sa, más bien se acerca al pareo femenino. Por lo que respecta a que efectivamente los coches tengan el volante a la derecha, se debe a que casi todos los vehículos son de segunda mano importados de Japón, y allí se conduce por la izquierda. Y antes de que me digas que hay muchos mendigos, te diré que todos esos señores que ves vestidos de túnicas azafranadas, pidiendo comida con esos recipientes de

madera, son monjes budistas a los que los fieles proveen de su colación diaria.

Ya convencido Raúl, arribamos, después de un corto recorrido en autobús, al hotel previsto en la capital birmana. Un hotel de cuatro estrellas, con buena piscina y buenas instalaciones, salvo la eléctrica, ya que en Rangún como en el resto del país son frecuentísimos los cortes de energía, si bien los buenos hoteles están dotados de grupo electrógeno. Después de registrarnos y dejar las maletas en la habitación bajamos al hall del hotel donde ya nos esperaba el guía para iniciar nuestro primer día de estancia en Rangún. Antes de comenzar el recorrido solicitamos información sobre el cambio de dinero, resultando que el dólar se cambia oficialmente por el kyat (se pronuncia chat) a 7 por dólar, si bien en el mercado negro se ofrece un cambio medio de 1.200 kyats por dólar. Todos decidimos cambiar en el mercado negro y hacemos entrega al guía de los dólares que quisimos cambiar, bueno todos no, Florita, una catedrática de lógica adherida al grupo, interroga al guía:

- ¿Pero el cambio extraoficial es ilegal, no?

- Si, le contesta el guía, pero no tengo inconveniente alguno en acompañarla a las oficinas gubernamentales para que cambie usted sus dólares oficialmente.

- Bueno, ya veré, si me permiten pagar en dólares lo prefiero a incurrir en una ilegalidad.

Resuelta la consulta iniciamos la visita a la ciudad comenzando por la Pagoda Sula, una construcción religiosa típicamente birmana, situada en el centro de la ciudad y desde la que nació la gran revuelta popular que, en el año 1988, fue ahogada en la sangre de más de 3.000 víctimas por la dictadura. A la pagoda se accede a través de unos pasillos cubiertos plagados de vendedores de recuerdos, el conjunto, un tanto "kitsch" para el gusto occidental, está presidido por una estupa sobredorada y rodeada por varias construcciones menores. Visitado el monumento continuamos el recorrido a pie hasta el antiguo barrio colonial; en esta zona se encuentran todas las antiguas construcciones de la época de la dominación inglesa, por cierto en un estado de abandono penoso: las fachadas sucias, los bajos

lentos de tiendas cutres y las calles sin limpiar. Seguimos hacia uno de los mercados más grandes de Rangún. Los mercados son, en mi opinión, lugares de obligada visita para cualquiera que quiera tomarle el pulso a una ciudad o a un país. En los mercados se encuentran los productos hortícolas y frutales, los pescados y las carnes, los insectos y, en general la totalidad de los alimentos que conforman la dieta de la

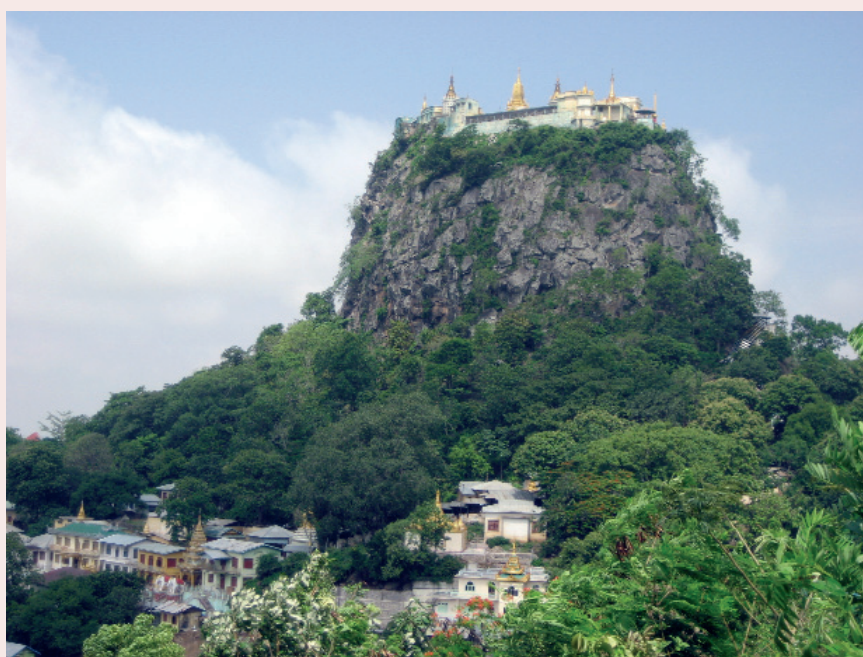


Teatro de marionetas en Bagan

población. Son además los lugares idóneos para tratar con la gente, con los vendedores y compradores, para intercambiar opiniones, por no hablar de que, por sí mismos, son una experiencia para los sentidos: el tacto de los frutos, el gusto de los alimentos, los mil colores de los artículos y de la vestimenta de la gente, los aromas de las especias, de las carnes, de las frutas, la algarabía propia de las transacciones comerciales.

Agotados después de haber hecho tan largo recorrido sin apenas dormir llegamos exhaustos al hotel, dormimos y nos levantamos ya frescos para visitar la "Pagoda Shwedagón", el más impresionante complejo religioso de Birmania, presidido por una gigantesca estupa cubierta de pan de oro, rematada por cientos de diamantes, visible desde toda la ciudad y complementada por cientos de otros edificios menores, las siempre presentes e innumerables estatuas de Buda, las representaciones de los genios animistas anteriores al budismo e integrados sincréticamente en el budismo birmano, todo ello sobre un suelo de mármol. Visitar este monumento religioso justifica por sí solo una parada en Rangún.

En la visitas a las pagodas (incontables en Myanmar), monasterios e incluso casas particulares, es preceptivo descalzarse, entrar con los pies desnudos, por ello, el calzado indispensable para visitar el país son unas buenas sandalias, frescas y fáciles de poner y quitar. Al día siguiente partimos en vuelo interior hacia Bagan, la ciudad



Monte Popa: La casa del Espíritu

de las mil pagodas a la orilla del río Ayeeyar-waddy. El espectáculo de la puesta del sol reflejando sus últimos rayos en las cúpulas doradas queda impreso en la retina del viajero para el resto de su vida. Lo ideal es contemplar el espectáculo desde lo alto de una pagoda.

Dormimos en Bagan en un establecimiento turístico de bungalows de madera a orilla del río y salimos temprano

hacia el Monte Popa. Aún impresionados por Bagán, llegamos al extinto volcán que soporta en su cima una serie de dorados templos. La vista del Monte Popa desde la carretera es uno de los hitos del viaje. Llegados a la base de la montaña la mayoría de los esforzados compañeros nos apuntamos a trepar por los 777 escalones que hay hasta la cima (y eso que entre los integrantes del grupo no iba ninguno de los formidables escaladores de la Caja). La ascensión es complicada, no ya por lo agotador de la subida, sino porque todo el camino está repleto de monos poco de fiar.

- *Que animalitos más encantadores, comenta Florita, nuestra catedrática de lógica.*

- *Pueden ser peligrosos, sube sin mirarlos, como si no existieran, le contesto.*

Recuerda las re-comendaciones del guía: no molestarlos, no fijarse demasiado en ellos, no llevar a la vista comida.

- *Que va hombre -me contesta ofreciéndoles no se que frutos*

que, después de un hábil regateo, había adquirido por el doble de lo que pretendía cobrarle el paisano. Inmediatamente se abalanzan sobre ella no sé cuantos bichos, chillando y exhibiendo unos colmillos que ni el perro de Baskerville. Florita, que ya estaba exhausta en los cincuenta primeros escalones, soltó el bolso, las frutas y

los implantes de silicona y como una exhalación llegó a la cima batiendo todos los records.

La vista del valle es bonita pero es incomparablemente más bella desde abajo, por eso si un futuro visitante quiere ahorrarse el sofocón de la subida y los eventuales ataques de los monos puede ahorrarse la escalada.

Al bajar, coincido al lado de Florita que empieza a chistar a los monos para que se alejen; son inútiles mis intentos para que permanezca callada, por lo que, hábilmente em-

prendo una vigorosa huida dejando cobardemente abandonada a nuestra catedrática que, incomprensiblemente, llegó indemne quince minutos después. Desde aquel momento Florita me tomó ojeriza para el resto del viaje.

Seguimos camino hacia Mandalay, nos alojamos en un estupendo hotel, con amplia piscina, spa y restantes servicios. Algunos



Buda de Mandalay: Los hombres lo cubren con pan de oro

llamamos por teléfono a España y nos cobran siete dólares por un minuto, lo malo es que el minuto comienza a contar desde que se intenta la conexión, por lo que sólo te da tiempo a decir: estoy bi... En Mandalay se encuentra una imagen de Buda que ha triplicado su volumen por los cientos de miles de panes de oro que los fieles le han ido

aplicando. Muchos hombres de la expedición ponemos también panes de oro sobre la estatua, las mujeres no pueden hacerlo ya que tienen prohibido el acceso, como en toda Birmania, a la proximidad de Buda. Recorrimos el río en barco, comemos en él y bajamos en Mingún, lugar donde se encuentra una mole de ladrillo que iba a ser una pagoda, la campana entera más gran-



Ruinas Pagoda Inn Tein de más de 500 años

de del mundo y, lo más importante, un pueblo representativo de la vida rural birmana. Allí compro, después de mucho regateo, tres acuarelas de artistas locales que la vendedora enrolla e introduce en unos estuches formados por secciones de caña de bambú, de ellos se apoderan dos voluntarios para facilitarme su transporte y que no me canse durante el resto de la visita. Durante todo el recorrido hasta el reembarque fui flanqueado por los dos porteadores con lo que, cuando subí a bordo, me acompañaba un cierto complejo de "Sahib".

Después de Mandalay recalamos en Pindaya, localidad en la que se encuentra, en la ladera de la montaña, una de las cuevas más curiosas que he visto y a la que, gracias a Dios, se puede subir en ascensor. La cueva, enorme y de sinuoso recorrido, está en su totalidad repleta de estatuas de Buda de todos los tamaños, materiales y colores del mundo. Dormimos en Pindaya y al día siguiente tomamos camino hacia el lago Inle. Llegados al lago Inle embarcamos rumbo a una instalación hotelera construida en el lago a modo de palafitos. No se puede perder el viajero a Birmania una visita al lago, en él vive multitud de población agrícola que recoge cosechas de pepinos, tomates y múltiples hortalizas explotando islas artificiales, flotantes en medio del lago. Son clásicas las barcas de Inle y la forma de remar de sus barqueros, estos, de pie en la popa, asen con las manos la parte superior de un largo remo al que dan impulso enroscando al mismo la pierna.

- José Luis -me dice Florita a quien se le había pasado ya algo el enfurruñamiento- creo que nuestro barquero es aquel chico que cuando llegamos al hotel estaba rodeado de chicas.

- Sí, es verdad, es el mismo.

- Mira a ver si tú desde tu asiento ves mejor, lleva los dos pies apoyados en la



Bagan: Templos y pagodas

yo como mucho le doy 1.000.

- Pero Florita, no se por qué le das mil. Te está pidiendo solo 700.

- Nada, nada, yo se lo compro por 1.000, insistía la catedrática de lógica.

- Vale, vale, que te den -e hice mutis, no sin previamente adquirir un cuchillo birmano (mediante canje por tres polos viejos) con la intención de a la próxima asesinar a Florita.

Acabamos nuestra visita al lago visitando un local donde se encontraban las llamadas mujeres jirafas y, después de una última noche, abandonamos la zona para embarcarnos hacia Bangkok, donde te-níamos previsto pasar tres días.

Llegamos a la capital de Tailandia y, ese mismo día, visitamos el palacio real y los monumentos más representativos, entre ellos el inevitable buda de oro. El palacio y sus anexos, junto con los demás monumentos religiosos de Bang-kok, merecen ser visitados, están ex-tremadamente limpios y los edificios y pinturas murales se encuentran en ininterrumpido proceso de restauración, una gran diferencia con Birmania.

barca y con las dos manos agarra el remo y sin embargo nos movemos ¿Con que rema?

- Florita, es mejor que no lo sepas.

Al día siguiente nos trasladamos en barca a un mercado en el lago. Allí Florita quiso comprar unas láminas a plumilla francamente bonitas. Como vi que parecía que estaba pasando algún apuro, en mi afán por congraciarme con ella, quise auxiliarla.

- No, no, decía Florita,



Monjes del Monasterio Mahagandayon en Amarapura

Personalmente, como quiera que ya conocía la ciudad, hubiera preferido pasar esos días en Ngala Bay, una playa paradisíaca en Birmania, pero entendía razonable que las personas que no habían estado en Tailandia no quisieran desaprovechar la oportunidad de conocerla.

En Bangkok, por cortesía de la agencia, hicimos un recorrido

nocturno por el río Chao Phaya, con cena y animación musical, en vivo y en directo. Ante el pasmo de nuestro guía y de unos cuantos turistas japoneses, nuestro grupo montó una discoteca en el barco.

El segundo día en la capital tailandesa fuimos por la mañana a una tienda en la que venden ropa que se fabrica en Bangkok por encargo de una marca catalana, una tal Custo; yo, que entiendo poco, estaba asombrado de que las mujeres adquirieran aquellos horrores. Cuando llegué a España y lo comenté en casa mis tres hijas me pusieron verde. Por la noche acudimos unos cuantos a un mercado nocturno en que se venden todas las falsificaciones del mundo, la calle donde está situado el mercado está flanqueada por múltiples establecimientos de espectáculos (bueno, de espectáculos y demás partes de la anatomía femenina).

- Hay Dios mío, dice Carmen, no se como voy a llevar todas estas cosas que he comprado.

- No te preocupes, yo tengo la solución, le digo. En lugar de esperar a llegar a España cargada como una burra para tirarlas, tíralas aquí, te ahorras arrastrar equipaje por los aeropuertos y el exceso de peso.

- José Luis, me dice Raúl, yo quiero entrar en uno de estos establecimientos para ver jugar al Ping Pong a las chicas.

- Raúl, este Ping Pong no es como el que tu conoces, es un juego individual y las chicas no utilizan pala.

- Bueno pues yo quiero entrar.

- Bien, le contesto, nos vemos en el hotel, yo con este calor no entro en esos cuchitriles.

Al cabo de poco más de media hora de llegar al hotel me encuentro con Raúl.

- ¿Pero tú no estabas viendo un espectáculo?

- Quería pero no pude entrar. Había tantas furcias que no cabía.

Al día siguiente, embarcamos en Bangkok y llegamos a destino sin novedad.

En resumen, lo pasamos muy bien, magnífica compañía, conocimos sitios, costumbres y personas interesantes (la gente del sudeste asiático es la más agradable del mundo), tuvimos además la suerte de la perfecta organización. Soy consciente de que en un viaje al otro extremo del mundo poca influencia tiene la agencia local, pero en lo que ésta sí influye es en su habilidad para elegir al mayorista en el lugar de destino. He de decir que estuvimos acompañados todo el viaje por el guía perfecto, siempre pendiente de nosotros y al quite de cualquier problema. La agencia birmana todos los días nos abrumaba con algún regalito (longyi, camisa típica, chanclas, gorro...) y, de remate una magnífica cena de despedida.

No puedo menos de recomendar, cuando el temporal escampe, un viaje a Birmania y, desde aquí quiero animar a los compañeros para que, si sus circunstancias se lo permiten, se adhieran al próximo viaje que organice el "Club de Viajeros Ureca".

Viaje especial Semana Santa CHINA

Salida desde Vigo
11 de Marzo 2008
(15 días)



2633*

*Tasas: 230€

Shanghai-Suzou-Hangzhou-Guilin-Xian-Pekín.



BIVES TOUR
AGENCIA DE VIAJES

C/Padre D.Rua, 10
Tf.986414488

Pza.Compostela, 9
Tf. 986446262

www.bivestour.com
informacion@bivestour.com

Antonio Mínguez Hermida, periodista, locutor de radio y presentador de TV

POR TATO BARBEITO



Antonio Mínguez en Radio Vigo, E.A.J. 48, con 21 años

Nuestro entrevistado en la actualidad

Hoy invitamos a las páginas de nuestra Revista Latexo a todo un vigués de altura. De altura en base a su lugar habitual de trabajo, las ondas de radio y TV. Primero en Radio Vigo y actualmente en Televigo, con un entretenido y didáctico programa denominado “El Tranvía”. Entre los muchos reconocimientos cuenta con la condecoración de la “Orden de Mayo al Mérito” en el grado de Oficial otorgado por el gobierno argentino y la distinción del Mérito Nacional a la Donación Altruista de Sangre en España en 1997.

Hasta en eso se nota su viguismo, pues por algo nació en la Ronda de Don Bosco y a los cinco años pasó a residir en el populoso barrio de Casablanca. Él es, y se llama, Antonio Mínguez Hermida (Vigo 1943), conocido por todos como Antonio Mínguez.

Hoy el habitual entrevistador se va a convertir, de forma excepcional, en entrevistado para nuestro LATEXO.

Antonio, cuéntanos como fue tu infancia en el barrio de Casablanca.

Como la mayoría de los chavales de aquella época, teníamos la dicha de poder jugar y divertirnos al aire libre. Después del colegio y la consabida merienda, salíamos a la calle a jugar al fútbol, al trompo, al huevo pico araña... etc. Después, de vuelta a casa, un buen baño, hacer los deberes, y... a dormir.

¿Cómo y cuándo pasaste a formar parte de la Emisora E.A.J. 48 Radio Vigo?

Me entusiasmaba la radio. Tenía cinco años cuando mis padres compraron el primer aparato de radio. La emisora local trabajaba por horas. Recuerdo perfectamente programas que hacían las delicias del público: Caravana (a cuyos contenidos le llaman ahora magazine), -se transmitía el sábado por la noche-, los Jueves Infantiles, Coser y Cantar, Tarde del Miércoles, Las

Verbenas de la Radio, Ciclos de charlas de divulgación sobre la actualidad, con participación de abogados, médicos, catedráticos y escritores, Teatro en la Radio, Padrino Pepe y Kikote... Informativos como "Altavoz de la Ciudad" por las mañanas, "Hoy", resumen informativo del mediodía, "Ondas", diario hablado, se emitían dos: uno a las 20,30 y otro a las 22,15 h., cuando finalizaba el Diario hablado de Radio Nacional. Aprendí de los grandes profesionales de aquella época: El inolvidable Pepe Vázquez, José Ramón, Benito Domínguez... A nivel nacional: David Cubedo, Matías Prats, Bobby Deglané, José Luis Pécker, Alberto Oliveras... Mi ilusión se vio cumplida en el año 1965. Conocía a un gran profesional y mejor persona, el jefe de publicidad de Radio Vigo, Leopoldo Silveira, él me animó a meterme en ese mundo. Realicé las pruebas pertinentes y comencé como locutor aspirante, después adquirí la categoría de segunda y más tarde pasé a locutor de primera.

Supongo Antonio que habrás hecho programas de todo tipo.

En efecto. Para dar los Informativos se requería que el locutor tuviera "voz radiofónica", es decir, buen timbre de voz y dicción. Leer ante el micrófono todo lo que te echaban, no sólo leer noticias sino guiones radiofónicos más o menos largos, textos publicitarios, cuñas, saber improvisar... etc. Y en honor a la verdad, raras veces nos equivocábamos. Llevé a cabo un sinnúmero de concursos, y retransmisiones de todo tipo en directo. Antes, una



Antonio Minguez detrás de las cámaras

donde había un acontecimiento social... Con las grandes cadenas se ha perdido. Los directivos de las cadenas dicen que uno tiene que hacer de todo: sí, saber de todo y no saber de nada. Cuando redujeron al mínimo los cuadros de personal de las emisoras locales, las grandes cadenas decían que lo local no tenía futuro. ¡Ahí! Pues mire usted tanto es así que, a falta de música en las ondas medias, hubo que crear emisoras musicales en la frecuencia modulada. ¿Qué nos dan? Las consabidas tertulias donde todos dicen lo mismo. Cobran su dinero por acudir a ellas y, claro, llega un momento en que queramos o no, se

"...cuenta con la condecoración de la "Orden de Mayo al Mérito" en el grado de Oficial otorgado por el gobierno argentino y la distinción del Mérito Nacional a la Donación Altruista de Sangre en España en 1997."

emisora se identificaba por la voz de sus profesionales. Hoy en día todo es lo mismo y la radio-espectáculo ha desaparecido. La radio estaba para formar, informar y entretener. En la actualidad todo es información. Sin embargo no se genera tanta noticia para ello, incluso a nivel nacional. Se repite hasta la saciedad.

La radio ha cambiado mucho en estos años. Para bien en unas cosas, para mal en otras. Antes la radio era más artesanal, se estaba más con el pueblo, se era más local, la radio estaba

aburre la gente. El medio está en manos de los "salvapatrias" y predicadores. A nivel personal recuerdo el programa que dirigí durante 23 años, "Las cuestiones de cada día", dedicado a solucionar los problemas de la ciudad con la presencia de los concejales de la corporación viguesa y atendiendo la demanda de los ciudadanos y el primer programa transcontinental -el primero con continuidad que se hizo en España-, "Sin Distancias", una audición que unía a través de la radio a Galicia y Argentina. Lo transmitía la cadena Ser Gallega vía satélite, simultáneamente



En Argentina con motivo de la entrega de la Medalla de la Orden de Mayo al Mérito



En el Museo Gardel de Buenos Aires

te con Radio Excelsior de Buenos Aires. Llevo desde 1984 hablando para Buenos Aires. En 1989 finaliza "Sin Distancias" y surge "Recorriendo España". Aquí mi participación se centra en informar cada sábado de la actualidad de cuánto acontece en Galicia en diferentes terrenos: política, economía y cultura por medio de Radio El Mundo. El programa está dirigido preferentemente a la colectividad Gallega.

Y así, ¿cuántos años?

35 años de andadura profesional.

Después de tanto tiempo en la radio, pasas a la televisión.

¿A qué se debe el cambio?

Hoy la filosofía de la mayoría de las empresas es que las personas que tienen mucha antigüedad no interesan. Con lo que cobra un empleado que lleva muchos años contratan a varios jóvenes. Mi respuesta es: "No es lo mismo un locutor de tres mil euros que trescientos mil euros de locutores".

"El Tranvía", el programa que presentas, es una adecuada combinación de información, cultura, música, tertulias de actualidad, etc. Una característica a destacar es la presencia



Antonio Mínguez y Tato Barbeito en los estudios de Televigo

"terruño". Son muchas las personas que me dicen: "Antonio, llegaste tarde a la televisión, fue una pena que no lo hicieras antes". Seguro que en su momento llegarías a trabajar en Televisión Española. En fin, son opiniones.

Estoy muy satisfecho en Televigo, tanto con el trato de los compañeros como del Consejo de Administración. En el aspecto profesional, no puedo pedir más. "El tranvía" goza del favor del público y "El Debate" que presenté durante cuatro años también tuvo un gran éxito. Trataba temas que acaparaban la aten-

"Son muchas las personas que me dicen: "Antonio, llegaste tarde a la televisión, fue una pena que no lo hicieras antes". Seguro que en su momento llegarías a trabajar en Televisión Española. En fin, son opiniones. Estoy muy satisfecho en Televigo, tanto con el trato de los compañeros como del Consejo de Administración"

habitual de buenos profesionales de la medicina, con documentos gráficos y vídeos muy interesantes para la gente de a pie, aunque puedan parecer a priori temas complejos: recuerdo en concreto el del Glaucoma en la vista. Me pareció interesantísimo.

Antonio, dime algún entrevistado que te haya impresionado.

Después de la presencia de tal número de grandes profesionales, es complicado resaltar a uno pero me parece importante destacar la humildad y sencillez de un gran médico desgraciadamente ya desaparecido: Marcelo Zubizarreta.



Entrevistado, entrevistador y el Director de Latexo

Ahora hay muchas cadenas de TV. ¿Nunca te han llamado de Madrid para ir a trabajar allí?

En 1972 tuve la oportunidad de ir a Radio Nacional de España, pero preferí quedarme en mi

ción nacional y por lógica la de los vigueses. Muchas veces me adelantaba en los contenidos a las televisiones generalistas.

Caixanova está en estos momentos presente en toda España, en Europa y en varios países de América. Tenemos compañeros distribuidos por medio mundo. ¿Les podrías enviar algún mensaje?

Prestigiando a Caixanova se prestigian a sí mismos. Caixanova es una entidad muy respetada que goza de gran rectitud en todos los lugares en que se haya representada.

¿Quieres añadir algo más?

Agradecer a Latexo esta entrevista y que continúe muchos años mostrando esta gran actividad para placer de sus lectores. El abanico de información tan diversa, hace de la revista un capítulo de entretenimiento e incluso son muchas las personas que la coleccionan.

Queremos agradecer a Antonio su dedicación, respuestas y reflexiones para nuestra Revista. También agradecer a nuestro compañero y socio de URECA, Antonio Álvarez Mínguez, su colaboración para la realización de esta entrevista.

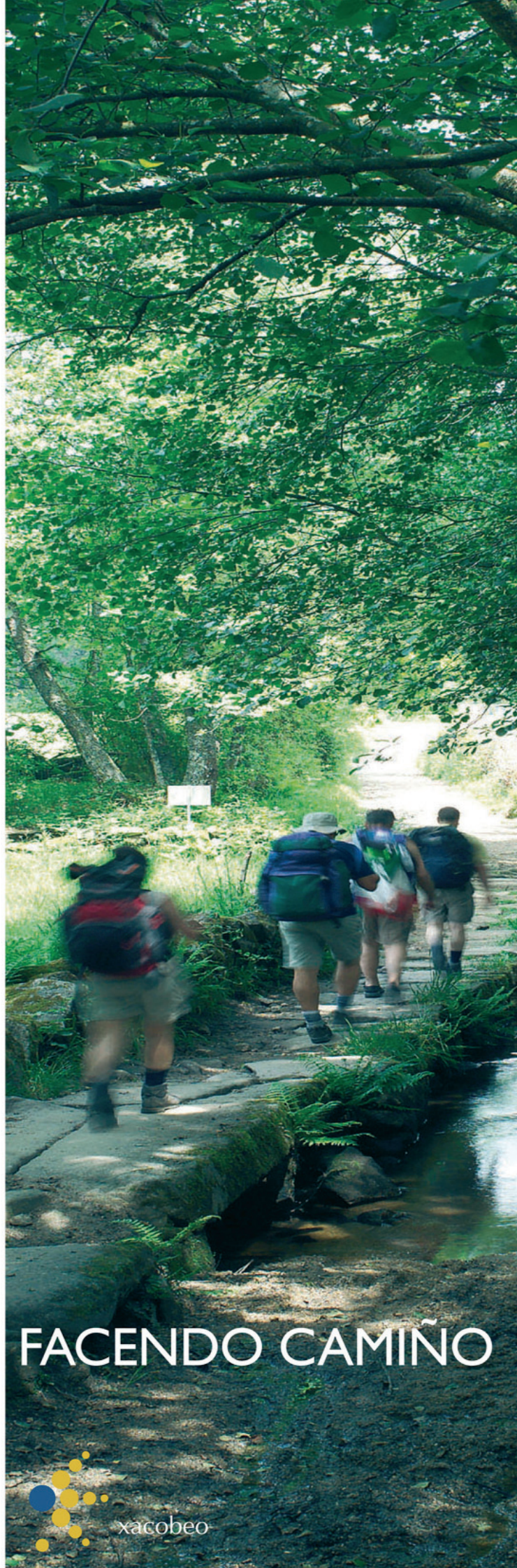


DESCUBRE O TEU PAÍS

Telf.: 902 33 20 10 www.xacobeo.es



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



FACENDO CAMIÑO



xacobeo

Cristina Pato: Gaiteira de profesión, pianista de corazón

POR ANDRÉS ANDRADE

La gaiteira gallega Cristina Pato acaba de publicar su tercer disco en solitario titulado "Misturados" con el que, pese a su juventud, celebra ya diez años de carrera como solista.



Actualmente, vive en Estados Unidos donde viene de realizar una serie de tres conciertos con la Orquesta Sinfónica de Chicago. La prestigiosa orquesta americana, dirigida en esta ocasión por Miguel Harth-Bedoya, realizó el estreno mundial de la obra *Rose of the Winds* del compositor Osvaldo Golijov. La obra incluía la gaita gallega como instrumento solista en su orquestación, cuya parte fue escrita para la gaiteira gallega. Cristina estuvo acompañada por Yo-Yo Ma y algunos de los solistas del Silk Road Ensemble. El estreno tuvo

lugar el pasado 12 de Abril, en el Symphony Hall de Chicago, con gran éxito de crítica y público. Pato repitió la experiencia los días 13 y 17 de Abril.

Pato, que ya había colaborado con Yo-Yo Ma y Osvaldo Golijov en tres conciertos realizados en el Carnegie Hall de Nueva York y en Tanglewood, amplía así el repertorio sinfónico para el instrumento gallego. El pasado 30 de Abril, estrenó otra obra para gaita en el New England Conservatory de Boston. Por último, el 19 de Agosto de este mismo año, protagonizó otro concierto en

el Lincoln Center de Nueva York que le reportó una fantástica crítica en el New York Times, rotativo que ya en otras dos ocasiones se había hecho eco del buen hacer de Cristina.

La gaitera, que en la actualidad se encuentra en Nueva York realizando sus estudios de doctorado con una beca de la Fundación Barrié de la Maza, comenzó su colaboración con Osvaldo Golijov el pasado año cuando el compositor fue invitado a dar una Master Class a la universidad en la que Cristina cursa su tercer año de doctorado en piano.

¿Cómo decidiste ser gaitera?

¡Por envidia! Mi hermana Raquel empezó con la gaita cuando yo aún era muy pequeña, así que, como toda buena hermana pequeña, me empeñé



en hacer lo mismo que ella. Hoy pienso que menos mal que no le dio por el ballet, porque de bailarina si que no me veo.

¿Te afectan las críticas y las comparaciones?

Todo lo contrario, aprendo muchísimo de las críticas que recibo. Una vez que te metes en esto, tienes que aprender a no creerte ni las críticas buenas ni las malas, sino intentar ver siempre las cosas desde el punto más objetivo posible. De otra forma me volvería loca.

¿Cómo se lleva un doctorado en un idioma que no es el tuyo?

No me quejo, voy muy adelantada con respecto a créditos y tesis y tengo unas calificaciones excelentes... ¡Viento en

“Una vez que te metes en esto, tienes que aprender a no creerte ni las críticas buenas ni las malas, sino intentar ver siempre las cosas desde el punto de vista más objetivo posible.”



“...Me dedico al piano en la etapa invernal y a la gaita en los meses de verano. Son dos mundos completamente diferentes que necesito por igual y ambos aportan cosas para mí esenciales. Sin embargo en el último disco que he hecho con el piano, a pesar de ser “música clásica”, podemos encontrar mucho de músicas populares...”

popa! Con respecto a la distancia y al idioma, podría ser peor, podría estar en China.

Supongo que la pregunta te la habrán hecho cientos de veces, pero es inevitable, ¿Por qué el pelo verde?

Pues tiene usted razón, me lo teñí de verde cuando terminé el grado superior de piano (tenía 18 años) en el Conservatorio del Liceu de Barcelona, con el consentimiento, por primera vez, de mi santa madre (el trato era "tu acaba la carrera y luego haz lo que quieras")... Ahora he decidido dejarlo crecer hasta que presente la tesis... aunque probablemente me lo rape más adelante. ¡Quién sabe!

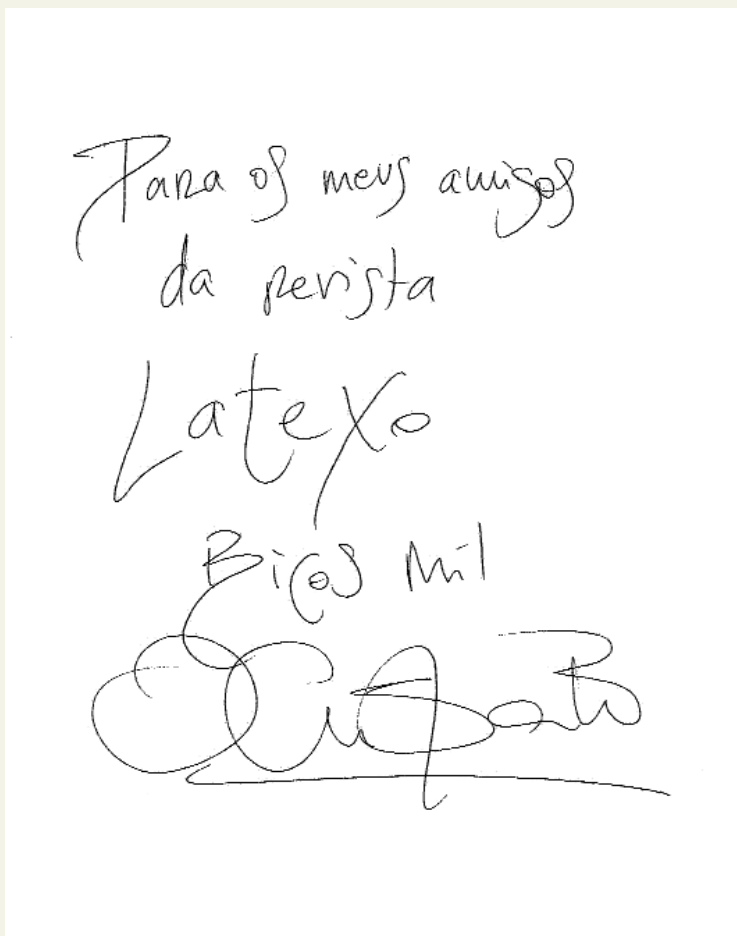
Acabas de publicar tu primer disco de piano clásico, "From Rusia to Brasil", canciones populares con la mezzosoprano canadiense Patrice Jegou. La gaita y el piano son instrumentos aparentemente muy diferentes. ¿Cómo haces para compaginar tu vida de gaiteira y pianista?

Intento mantener las dos carreras separadas. Me dedico al piano en la etapa invernal y a la gaita en los meses de verano. Son dos mundos completamente diferentes que necesito por igual y ambos aportan cosas para mí esenciales.

Sin embargo en el último disco que hice con el piano, a pesar de ser "música clásica", podemos encontrar mucho de músicas populares, eso sí, adaptadas o escritas por compositores de la talla de Shostakovich, Montsalvatge, Ginastera o Hernani Braga.

Con respecto a misturados, tu último disco y DVD ¿Qué nos puedes contar?

Es un trabajo muy honesto. Cuando decidí hacerlo, mi intención era mostrar al público lo



que va a encontrar cuando acude a un concierto de Cristina Pato. fue grabado en Betanzos en riguroso directo, y aunque el CD es una selección de los temas que tocamos esa noche, en el DVD se puede ver y escuchar el concierto de principio a fin.

Lo has grabado con tus antiguos colegas de Mutenrohi...

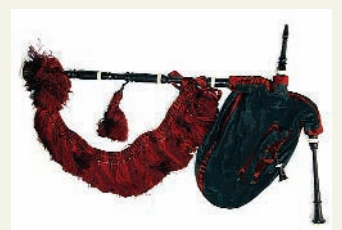
Sí, hace diez años, en 1997, grabé el primer disco en directo con los Mutenrohi, se tituló "Has Bailar". Hoy, diez años después, pensamos que sería interesante volver a "misturarnos" y hacer un recorrido por la historia de mi carrera como solista, así como por la de ellos. El resultado es magnífico.

Además, hemos hecho una gira de 30 conciertos y hemos disfrutado muchísimo. Creo que todo esto se puede apreciar cuando se ve el DVD porque realmente lo pasamos bien en el escenario.

¿Piensas quedarte en EEUU lejos de tu Ourense natal?

No definitivamente, pero en ese país las oportunidades de trabajo son inmensas. Lo que más me cuesta es estar lejos de mi familia, especialmente de mi madre, con quien mantengo una rela-

ción muy especial. No obstante, hay una fantástica comunidad de gallegos en esas tierras que se encargan de aplacar los frecuentes ataques de morriña que sufro, es impresionante como se vive Galicia desde el exterior..



NAVIDAD EN GAIKANOVA



Hoy puede ser un gran día.

Caser Hogar
Caser Auto
Caser Salud

Caser Empresas
Caser Construcción
Seguros Agrarios Combinados

VIVIR
EN
POSITIVO

Caser
SEGUROS

LA COMPAÑÍA DE CONFIANZA DE LAS CAJAS DE AHORROS

El Eclipse

POR CÁNDIDO DEL RÍO PEDROSA/ DIBUJO JOSÉ MANUEL FREIRE RICO

Hacia finales de los años cuarenta y principios de los cincuenta, se “gratificaba” en las mañanas de todos los días laborables a los entonces llamados mensajeros o botones, adolescentes entre los catorce y diecisiete años, (al cumplir dieciocho eran ascendidos a la categoría de Ordenanzas) con un espléndido bocadillo a fin de reponer las fuerzas dilapidadas en los continuos viajes por las calles de la ciudad de Vigo, repartiendo correspondencia o efectuando los recados que les fuesen encomendados.

Para ello, cada uno de los chicos, debía pasar por “caja” donde el responsable de la misma, mediante la entrega de un vale por valor de dos reales (0,50 cts. de peseta) procedía a entregarle este importe, a fin de adquirir un suculento bollo de pan.

Provisto del susodicho alimento principal y mediante la exhibición del mismo a la Jerarquía que comandaba a las huestes del personal subalterno, éste procedía a entregarle una “generosa “rebanada “ que en unas ocasiones eran de queso (de Castilla por supuesto) y en otras de membrillo, a fin de confeccionar el citado “bocata”.

El lugar destinado a degustar tal generosa ofrenda, está hoy

ocupado por los jardines interiores del flamante Centro Social de CAIXANOVA (¡Cuántos emocionados recuerdos sentidos en la primera visita realizada a dicho centro!)

El lugar se componía de dos aseos, tres lavabos y unos bancos de madera, donde se recibía el sol-cuando éste tenía la amabili-



dad de visitarlo, a través de una espléndida galería que daba hacia una parte del patio interior ya comentado.

La hora utilizada para el “refuerzo gastronómico” la disponía la autoridad competente: el Jefe de subalternos. Este fijaba los turnos correspondientes a cada uno de los comensales, con el fin de no reunirlos en grupo lo que podría suponer alguna que otra diversión o acto indisciplinario.

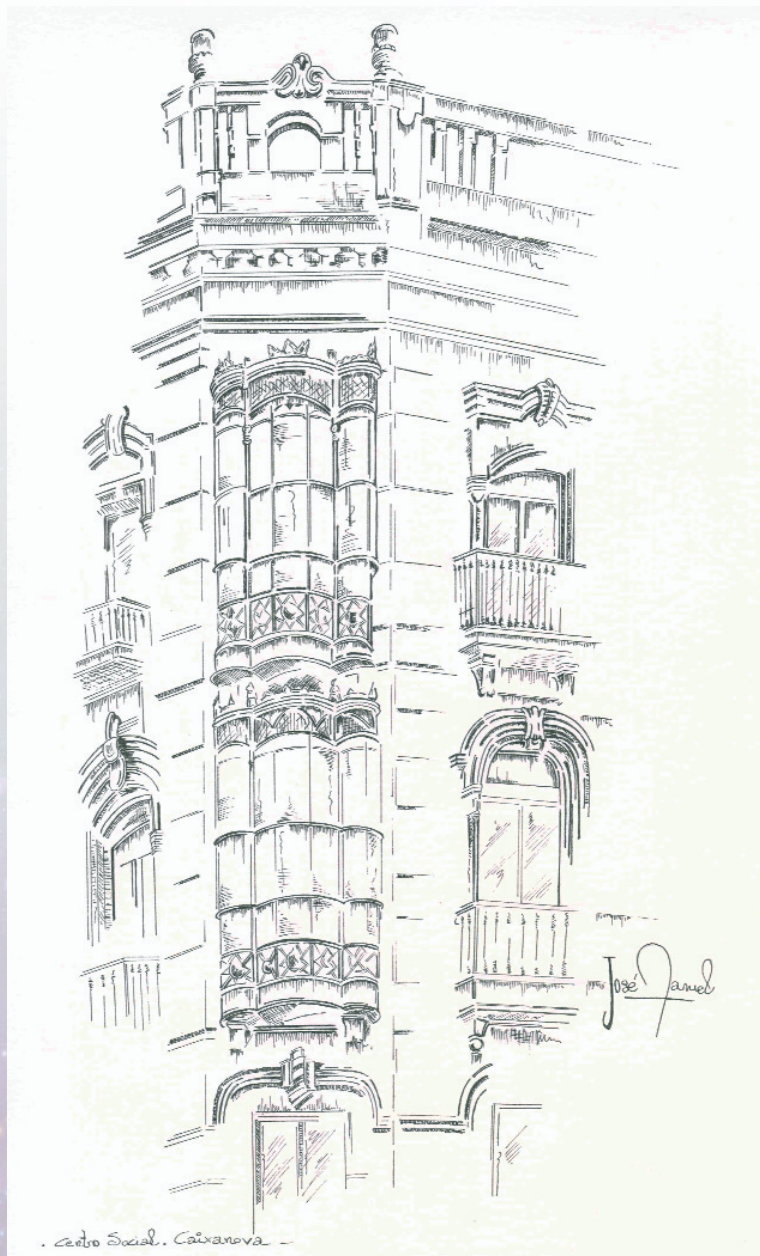
En una ocasión en que se encontraba uno de los comensales, en solitario, aprovechando el sol que, ese día sí, entraba a raudales por los cristales de la galería más arriba citada, se paró a contemplar la exigua rodaja que acababan de entregarle antes de pro-

ceder a su introducción en el “chusco” de pan. Además de exigua, era fina, tan fina, que transparentaba cual si de cristal fuese. No se le ocurrió otra cosa al hambriento muchacho, que levantar la fina rodaja de membrillo a la altura de sus ojos ponerse a ver directamente al sol, tal cual se hace en los días de eclipse pero con cristal ahumado.

Estando en esta faena, entró inesperadamente, el señor Subdirector de la Entidad, a quien el personal tenía en considerable respecto y temor, y contemplando la "escena" preguntó: **"¿qué haces chico?"**. Sorprendido y asustado el "chico" tuvo los suficientes arrestos para responderle: **"Ya lo vé D. J. ... Contemplando un ECLIPSE"**.

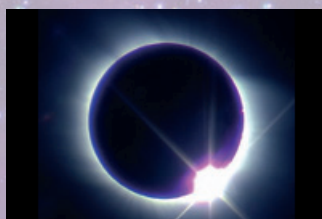
Esbozó una amplia sonrisa ante el asombrado muchacho y volviéndose por donde vino, salió como una exhalación para volver con el susodicho y generoso jefe de subalternos, y tras sacarle del "bocata" al asustado chico la fina rodaja de membrillo se la mostró al tembloroso repartidor de alimentos, acompañado de una reprimenda justa, cabal y necesaria, con la advertencia de que **"fuese la última vez que procediera a repartir tan exiguas raciones"**.

Ni que decir tiene que el autor de toda esta aventura, tardó en salir a comparecer ante el vituperado de su jefe, con el miedo y



"Además de exigua. era fina, tan fina, que transparentaba cual si de cristal fuese."

"Ni que decir tiene que el autor de toda esta aventura, tardó en salir a comparecer ante el vituperado de su jefe, con el miedo y pánico consiguientes."



pánico consiguientes. Pero no pasó nada de nada. A partir de ese día, aumentaron en tamaño y grosor las rodajas de membrillo y queso, pero eso sí, como represalia, cambió el lugar de la custodia, tanto del queso como del membrillo, pasándolo del primer cajón de su mesa de despacho que mantenía siempre cerrada con llave, al segundo cajón, que se encontraba justo debajo del primero, cerrándolo también con llave, con la intención de que nadie pudiera, en su ausencia, aprovecharse de tales alimentos, pero, ¡OH!, ignorancia, el primer cajón no lo cerraba pero sí lo hacía con el segundo, lo que aprovechaban los avispados chicos para, sacando el primer cajón de la mesa de despacho, acceder al "depósito" de viandas. La merma que se iba produciendo a lo largo de los días, fue achacada a los simpáticos roedores a los que, por cierto, nadie llegó a contemplar jamás.

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

POR LUIS MARTÍNEZ SALGADO y JUAN R. ARENOSA / FOTOS JOSÉ DOCAMPO OTERO y MANUEL IGLESIAS BARCIELA

LAS EXCURSIONES MANTIENEN EL INTERÉS DE LOS PROGRAMAS PARA JUBILADOS. No hay duda que siguen siendo las excursiones la actividad que mas atrae dentro de las que regularmente viene realizando para sus asociados la Asociación de Jubilados de Caixanova y prueba de ello es que la....

Excursión cultural por la Ribeira Sacra y gira fluvial por los Cañones del Sil...

llegó a llenar hasta dos autobuses que el pasado 19 de septiembre, salieron, muy de mañana de Vigo para dirigirse directamente a Orense, en cuya capital, concretamente en el lugar denominado Las Lagunas se reunieron con los compañeros de la citada capital y los de Pontevedra y ya todos juntos se trasladaron al embarcadero de San Esteban donde tomaron el catamarán que allí les esperaba.

Fue una gira deliciosa la que se realizó a través de los Cañones del Sil, de algo mas de hora y media de duración, en que pudieron contemplar el magnifico paisaje que adorna ambas orillas. Una vez terminada esta primera excursión del programa se realizó una visita girada al Monasterio de San Esteban de Ribas del Sil, que data del siglo VI y a su Iglesia.

El tercer punto ha sido la comida, que tuvo por escenario el Parador de San Esteban del Sil, en su comedor de lujo, donde se degustaron, tras un variado aperitivo, hojaldre de grelos y lacón gratinado con queso de tetilla, seguido de una dorada al horno con salteado de piquillos y aceitunas, completado todo con un biscuit de higos con salsa de nueces y regado con vinos de la región y el tradicional café como punto final.



Excursionistas muy atentos a las explicaciones que se dan sobre los datos históricos de San Esteban de Ribas del Sil

Por la tarde se dirigieron los excursionistas al Monasterio de Santa Cristina de Ribas del Sil, un monumento del siglo X al que siguió una visita a Montederramo donde se contempló el Monasterio Cisterciense del siglo XII, en el lugar llamado Roboira Sacrata en que

se puede ver el retablo recientemente restaurado del escultor Mateo de Prado.

Celebrada esta última visita, que sería la última de la jornada se retornó a Orense que ahora se convirtió el lugar de despedida para los compañeros de la citada capital y Pontevedra mientras los vigueses tomaban la ruta hacia su ciudad.

Excursión cultural de 4 días por La Rioja

Se inició el 30 de septiembre último con 54 personas componiendo esta amplia excursión. Salida tempranera de Vigo con parada en Burgos donde se visitó su Catedral, las Murallas, zona antigua, etc. y se completó la mañana con el almuerzo con alojamiento en el Hotel Murrieta. Por la tarde desplazamiento a Logroño que serviría de base a la expedición.

Al día siguiente, tras el desayuno en el propio hotel, visitas guiadas a Nájera con entradas en el Monasterio de Santa María la Real, Convento de Santa Elena, Castillo de Nájera, etc.. Y de Nájera a Santo Domingo de la Calzada con visita a la Catedral donde se encuentra el sepulcro del Santo continuando con un recorrido por esta pintoresca villa en la que se estaban celebrando distin-



tas manifestaciones culturales. Paréntesis para comer y por la tarde visita a San Millán de la Cogolla, de gran tradición monástica, en que están enclavados los Monasterios de Suso y Yuso, ambos declarados Patrimonio de la Humanidad. Pero no solo fueron monasterios los visitados porque en este lugar estuvieron también en una famosa bodega de vinos.

El penúltimo día se dedicó especialmente a Logroño donde realizaron una visita guiada por la ciudad que les llevó a la Catedral, Iglesia de San Bartolomé, Palacio de Espartero, Paseo del Espolón. Luego tuvieron tiempo, en una tarde libre, para pasear por las calles de Laurel y San Juan, donde disfrutaron del tapeo y variados pinchos.

El tres, último día de la excursión retorno por Palencia donde se almorzó y luego directos a Vigo

Había una tercer excursión programada a Betanzos, Ferrol y Coruña que no llegó a celebrarse por causas de fuerza mayor

Magosto en el Monte Aloya

Es ya tradicional en la festividad de San Martiño que los asociados que lo deseen celebren el popular Magosto y, un año más, fue el Monte Aloya el elegido para la celebración del mismo. Allí se asaron las castañas y por supuesto se comieron también y todo ello completado con divertidos concursos y juegos cuyos vencedores recibieron un lacón con sus correspondientes chorizos.

Comida enxebre en el Restaurante monte Alba a base de pinchos de empanada variada, cocido gallego en abundancia no faltando por supuesto el vino tinto, los refrescos, cafés y los chupitos. Por la tarde retorno por Tuy con visita a la Catedral

Lotería para los Asociados

Siguiendo la costumbre de años anteriores la Asociación ha regalado una participación de tres euros en el número 18.152 a todos sus asociados, para el próximo sorteo de Navidad y como pensamos que va a tocar ya puede ir organizando el Presidente una gran excursión al extranjero, en la que no faltarán participantes.

Tiempos muertos

POR AMELIA SANTOS SÁNCHEZ Y ÁNGEL M. MOAR

La Navidad

*Las Navidades ya vienen,
pronto nos rodearán
esas luces y belenes
que el ambiente alegrarán.*

*Fecha conmemorativa
del nacimiento de un Niño,
que nos dejó una misiva:
"entregad paz y cariño".*

*Debemos ser transigentes,
comedidos y juiciosos,
mostrarnos siempre pacientes,
no ser crueles, ni ambiciosos.*

*Muchas veces nos cegamos
De ese brillo que relumbra*

*y fácilmente olvidamos
seres que están en penumbra.*

*Navidad no es solo un día,
Navidad es todo el año,
son las penas y alegrías
que nos dejan huella y daño.*

*No pretendo dar lecciones,
solo infundir caridad,
pero sé que en ocasiones,
eludimos la verdad.*

*Hay que prestar atención
a gente que solicita
nuestra colaboración
y que a veces necesita,
solo, una conversación.*

Amelia Santos Sánchez

Infancia

*La felicidad es
pasear junto al río
con los sentidos plenos
y los bolsillos vacíos.*

*La alegría es
el recreo, un bocadito,
tres cromos, un chapuzón,
la noria y un soldadito.*

*La bondad es
que piense el corazón,
que vea el alma
y que juegue la razón.*

*La libertad es
perderse por el monte
sin más reloj que el sol
en el horizonte.*

*La inocencia es
desconocer intereses
y que el carnaval permanece
en un año, doce meses.*

*El paraíso terrenal es
el tiempo en que uno aún es niño.
Dichoso el que ha conservado
hojarasca en sus bolsillos.*

Ángel M. Moar

Sí, envejecemos, ¿Y qué?

POR MIGUEL A. RODRÍGUEZ ALONSO



El proceso de envejecimiento es una fase más de nuestro ciclo vital y que va a presentarse de una forma progresiva, proceso en el que van a influir una serie de factores de tipo genético, hereditario, etc. y también van a influir las circunstancias que han rodeado nuestra vida así como la actitud personal, de tal forma que si hablamos de una persona optimista, con alegría y ganas de vivir va a tener un mejor envejecimiento que la persona que lo afronta con pesimismo y rechazo hacia el mismo, viéndolo de una forma negativa y como una etapa en la que todo son sombras y limitaciones.

Evidentemente, sí envejecemos, y lo hacemos desde que nacemos, por lo tanto eso tenemos que tenerlo asimilado y saber que con el tiempo va a haber una serie de cambios en nuestro organismo que se llaman cambios fisiológicos, es decir, que son cambios normales que se produzcan con el paso de los años.

El organismo humano no deja de ser una máquina que comienza a funcionar incluso antes de nacer y que va a estar funcionando durante un montón de años hasta el momento de la muerte. **Hoy en día la edad media de vida está en aproximadamente 84 años en las mujeres y 7 años menos en los hombres, o sea, 77 años, por lo que son muchos años de funcionamiento del organismo** y como una máquina que es, **va a sufrir un desgaste debido a su funcionamiento continuo, sin descanso las 24 horas del día y los 365 días del año.**

Así, veremos cambios en la piel, debido a la pérdida de elasticidad de la misma, con la aparición de las arrugas y deshidratación. en el cabello habrá una disminución en la velocidad de crecimiento, aparición de las canas, aumentará el vello en determinadas zonas como las orejas, nariz, etc. y habrá tendencia a la calvicie. las uñas crecerán de una forma más lenta y sufrirán un proceso de endurecimiento más acusado en las de los pies. También habrá importantes cambios **a nivel postural**, con tendencia a inclinar la cabeza hacia delante y ligera flexión de rodillas y caderas, más acusada en las mujeres, lo que hace que disminuyan la talla unos 5-6 cm. y los hombres de 3 a 5 cm. asimismo van a influir en la talla los cambios que se producen en la columna vertebral: disminución de la altura de los discos intervertebrales y lesiones debidas a la artrosis ó la osteoporosis (disminución de la masa ósea y desmineralización que se produce con mayor frecuencia en la mujer y a partir de la menopausia por los cambios hormonales y que trae como consecuencia una fragilidad de los huesos que hace que aumente de una forma importante el índice de fracturas, que en muchas ocasiones se producen de forma espontánea sin ningún tipo de traumatismo, siendo las mas frecuentes las de cadera, vertebrales y muñeca).

A nivel de músculos habrá una pérdida gradual de la masa y potencia muscular por lo que va a ser importante el realizar ejercicio de forma regular; y a nivel de las articulaciones va a haber

una limitación funcional debido al desgaste, dando lugar a deformidades, dolor, etc. debido al trabajo desarrollado a lo largo de los años, las que más van a sufrir van a ser las articulaciones de la cadera y rodilla.

Habrán también una modificación de la marcha con tendencia a inclinarse hacia delante, dar pasos cortos, aumentando la separación de los pies y con un pobre balanceo de los brazos acompañante, y dificultad para girar o modificar en general la marcha.

A nivel del sistema cardiocirculatorio, el corazón va a perder la fuerza de contracción y capacidad para bombear la sangre, por lo que la fatiga ante un esfuerzo aparece antes, y son tan frecuentes las insuficiencias cardíacas en las personas mayores. las paredes de los vasos se vuelven más rígidas y en ellas se depositan las grasas, por lo que aumentará la presión arterial y aumentará también el índice de eventos vasculares(trombosis, infartos, hemorragias, etc.).

En el aparato respiratorio también habrá una serie de cambios considerados normales tales como: disminución de la distensibilidad de la pared torácica por calcificación de los cartílagos costales y atrofia de los músculos respiratorios, disminución de la distensibilidad de los pulmones, disminución del flujo de sangre que llega a los pulmones, etc lo que conlleva a una disminución de la capacidad vital, con un déficit de oxigenación y mayor propensión a infecciones, y también el mecanismo de la tos es menos efectivo, típico de los mayores que tengan toses no productivas siendo incapaces de expulsar las secreciones, y por lo tanto estas se acumulan y terminan infectándose.

En cuanto al aparato digestivo, y comenzando por las alteraciones a nivel de la boca(pérdida de piezas dentarias, utilización de prótesis mal ajustadas, mal estado de los dientes, afectación de las encías) pueden conllevar una mala masticación agravada por una disminución en la producción de saliva. habrá también una disminución de los movimientos peristálticos encargados de hacer que progrese por el tubo digestivo el bolo alimenticio, lo que va a favorecer el estreñimiento.

Disminuye el peso y volumen de los riñones, hay menos aporte de sangre a los mismos, la capacidad de la vejiga urinaria disminuye, aumenta el tamaño de la próstata en los hombres y debilidad del peroné en las mujeres lo que contribuye a la aparición de alteraciones como la incontinencia urinaria, retención urinaria ó la aparición de infecciones recidivantes.

A nivel de sistema inmunitario va a haber una disminución de las defensas frente a los gérmenes por eso los mayores son más propensos a las infecciones.

En cuanto al sistema nervioso, a nivel cerebral habrá una pérdida de neuronas, disminuye también el riego sanguíneo cerebral, el número de conexiones interneuronales, los neurotrans-

misores, la velocidad de conducción nerviosa y los reflejos. estarán disminuidos los mecanismos de control de la temperatura y la sed (por lo que en los mayores es típico el tener casi siempre frío, y que no tengan sed, por lo que en épocas de calor intenso hay que administrarse abundante agua aunque no la pidan para evitar la deshidratación). Todas estas modificaciones hacen que la persona mayor sea más susceptible a la aparición de cuadros confusionales, lentitud en los movimientos y respuesta, coordinación de la marcha, etc.

Los órganos de los sentidos también se verán mermados, así en la visión se van a producir alteraciones a nivel de la retina, humor vítero y cristalino que pueden determinar disminución de la agudeza visual, presbicia (vista cansada) alta frecuencia de cataratas y glaucoma, disminución de la adaptación al deslumbramiento. se pierden pestañas y disminuye la secreción de lágrimas. estas alteraciones en la visión pueden influir de una

forma muy importante en la autonomía del mayor convirtiéndolo en una persona dependiente.

A nivel del oído, aumenta el tamaño de la oreja, hay un crecimiento de pelos en el pabellón auditivo, aumenta el depósito de cerumen, hay pérdida de agudeza auditiva, y habrá debido a una disminución de células sensoriales, aparición de alteraciones del equilibrio.

De la misma forma el tacto se verá afectado por una disminución de la sensación táctil, la sensación dolorosa y la térmica (por lo que hay que tener especial precaución con la temperatura del agua a la hora del baño ya que se podría quemar sin notar el dolor, y con sobre todo las personas diabéticas, que utilicen un calzado cómodo que no le produzca heridas

ya que la persona no se enteraría de que se está produciendo la herida y traería funestas consecuencias)

En cuanto al olfato hay una pérdida del mismo y aumenta el tamaño de la nariz. y el gusto, hay una pérdida progresiva del mismo, en especial del salado y del dulce, debido a la alteración de las papilas gustativas de la lengua.

Todos estos cambios que se producen en el organismo y muchos más, son como decíamos naturales y normales, por lo que se deben asimilar como tal y afrontar el envejecimiento como una etapa más de la vida en la que y una vez liberados de múltiples tareas y responsabilidades tales como el trabajo, el criar a los hijos, etc. se **debe tratar de vivir lo más sanamente posible conociendo y respetando las limitaciones propias de la edad pero al mismo tiempo sin ningún tipo de miedo ni temor, con alegría y optimismo** utilizando y aplicando la sabiduría que da el paso de los años a las personas tal y como dice el refrán.



Quién más vive, más sabe

Evidentemente, sí envejecemos, y lo hacemos desde que nacemos, por lo tanto eso tenemos que tenerlo asimilado y saber que con el tiempo va a haber una serie de cambios en nuestro organismo...



Todos estos cambios que se producen en el organismo y muchos más, son como decíamos naturales y normales, por lo que se deben asimilar como tal y afrontar el envejecimiento como una etapa más de la vida...

Centro de día “La Paz”



Centro de Atención a la Dependencia

Horario de lunes a viernes de 9 a 19 horas
Atención médica

Servicio de transporte adaptado
Servicio de comedor propio

Tratamientos no farmacológicos específicos para Alzheimer y otras demencias
Asesoramiento y apoyo a las familias

Moreira, 1 - Mañufe - 36388 Gondomar
Teléfonos: 986 384 442 - 986 363 908

Todos tenemos
una persona de confianza.
Las Cajas de Ahorros
nos tienen a nosotros.

Caser Hogar
Caser Auto
Caser Salud

Caser Empresas
Caser Construcción
Seguros Agrarios Combinados

VIVIR
EN
POSITIVO

Caser
SEGUROS

LA COMPAÑÍA DE CONFIANZA DE LAS CAJAS DE AHORROS



... con todo lujo de detalles



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

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

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

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

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

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

**CENTRAL DE RESERVAS
902 46 46 45**



36991 ISLA DE LA TOJA - PONTEVEDRA - ESPAÑA

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

Angelines Feijóo

¿Breakfast at Tiffany's?

POR CHARY SEGUIN

AUDREY HEPBURN en BREAKFAST AT TIFFANY'S, tuvo que conformarse con visitar la famosísima joyería de la 5th avenida neoyorquina con gafas de sol y tateando "Moon River" porque, por aquel entonces **ANGELINES FEIJÓO** todavía no era sinónimo de ALTA JOYERIA, sería más tarde cuando "parió" a sus tres hijos, y la genial idea de crear un concepto nuevo en este arte.

Ella es todo diseño desde hace veinticinco años y así lo refleja en sus creaciones. Nació en Valladolid, pero Ourense la vió crecer como persona y empresaria, fiel a sus principios y costumbres mantiene su centro neurálgico empresarial en Ourense, pero sus joyas se pasean por toda España y más allá de sus fronteras.

Relaciones públicas fantástica, es habitual verla en programas nacionales de máxima audiencia haciendo desfiles, algo inédito en este sector. Muchas son las personas, y entre ellas famosas, que lucen sus creaciones, porque, con la discreción como tarjeta de visita cuida tanto la amistad como su trabajo. **ANGELINES FEIJÓO** deja huella por su consejo sabio y su visión innovadora de cómo entender y hacer llegar un concepto nuevo en joyería.

Lo que empezó con ahínco, tiene su continuación con sus hijos y nietos, que, como si de un apéndice de ella se tratase, mantienen vivo el compromiso adquirido con el público.

Cada campaña sorprende con diseños actuales que se adaptan y evolucionan con los gustos de sus clientes, creados, en los últimos 14 años por uno de sus hijos, LUIS, heredero de su talento, su gusto y su estilo. La primera ilusión de **ANGELINES** fue fabricar ella misma la mayor parte de las piezas dedicando el mimo, el esmero y el cariño que necesitaban, sin olvidarse de un estricto control de calidad hasta conseguir que fueran "PERFECTAMENTE PERFECTAS". Su compromiso con el cliente es, crear, reparar y adaptar cualquier tipo de joya, incluso dar vida al más profundo de los sueños, tú lo sueñas y **ANGELINES FEIJÓO** lo hace realidad.

Su lema, "mirar siempre adelante" sin distraerse, marcando ten-



Angelines Feijóo. Desfile Madrid I.

dencia, el trato personalizado, la profesionalidad y la plena satisfacción del cliente es lo que nos llevaremos después de visitarla, no será lo único, porque es casi imposible no traerse con una... un pequeño "recuerdo".

Cuidan y miman tanto al cliente que suelen atender con cita previa para poder dar un verdadero trato personalizado. Con **LUIS** e **IVAN**, conoceremos un poco más de **ANGELINES FEIJÓO JOYAS**.

¿Como nace la empresa? (Iván) *La idea surge de las inquietudes personales de ANGELINES por ofrecer algo distinto en joyería.*

¿El muestrario es propio o pertenece a otros diseñadores? (Luís) *Por supuesto que en nuestra joyería hay muchas piezas de diseño propio, pero tenemos multitud de piezas diferentes porque hay un mercado muy heterogéneo que demanda cosas distintas y este hecho se hace muy latente por zonas, ya que no gusta el mismo tipo de joyería en Galicia que en Levante, por poner un ejemplo. Debido a esto es imposible que todas las piezas sean de nuestra creación. Nuestras líneas son muy definidas, ya que, no trabajamos una joyería convencional.*

¿Cuándo empezáis con diseños propios? (Luís) *Desde el principio si bien no había diseños propios, sí había una tendencia distinta. Esto te obligaba en ocasiones a discurrir otro tipo de pieza, otro matiz, otro punto de vista. Si no existía en el mercado, había que crearlo. Se empezó a diseñar primero una cosa y luego más. A la gente le gustaba y eso te va animando. Hoy son muchas, afortunadamente, siempre acompañabas de una sonrisa ique mejor que un cliente satisfecho!*

A parte de las vuestras, ¿Hay piezas de otras firmas? (Iván) *En nuestro muestrario concurren varias tendencias, por lo cual trabajamos con las mejores casas nacionales y, en menor medida, con internacionales, principalmente italianas.*

¿Para ellas y ellos? (Luís) *Casi todo para ellas. La joyería masculina en la actualidad viene condicionada, en primer lugar por un buen reloj, aunque trabajamos con un par de marcas, nosotros no somos relojeros, somos joyeros. Aquí encontrará unos buenos y bonitos gemelos, una original pulsera e incluso podemos hacer el diseño que el cliente desee.*



1) Angelines y M. Teresa Campos pase programa Día a Día. 2) Angelines Feijóo. 3) Luis, Angelines y Paco Valladares. 4) Iván y Luis Feijóo. Oficina central. 5) Desfile Madrid II

Un cliente os presenta un diseño ¿También os encargáis de hacerlo? (Iván) Sí, por supuesto. Ante este caso, que es muy frecuente entre nuestros clientes, lo primero es estudiar su viabilidad, ya que en ocasiones hay diseños imposibles de materializar, luego lo presupuestamos y, finalmente, si el cliente está de acuerdo lo llevamos a cabo.

El sistema de venta dista mucho de la joyería tradicional ¿Porqué se decidió ANGELINES por este modo? (Luís) Esta pregunta no debemos responderla nosotros, ya que cuando entramos en la empresa ya se vendía de este modo. Tratamos de continuarlo porque vemos que realmente funciona, y la verdad, cuando mi madre decidió aventurarse en esto no tuvo una mala idea, sino todo lo contrario, estoy muy contento, el trato con la gente es directo, de confianza y de complicidad. Uno se encuentra muy a gusto trabajando y esto tiene sus frutos.

Entre vuestros clientes hay gente famosa ¿Cómo llegasteis a ella? (Luís) Nuestra madre, que es una excelente relaciones públicas, a base de mucho trabajo, honradez, esfuerzo y sacrificio consiguió meterse en estos círculos. Nuestra mejor publicidad la realizan nuestros propios clientes con el boca a boca.

Llegáis a televisión de la mano de M^a Teresa Campos pre-

sentando en sus programas las nuevas colecciones. ¿Salir en TV hace subir la cuota de ingresos? (Luís) Antes de nada decir que estaremos eternamente agradecidos a Dña. M^a Teresa Campos por habernos permitido, primero en TVE y después en TELECINCO, presentar, durante varios años, nuestras joyas y nuestros diseños en su programa. Contestando a su pregunta le diré que cuando hacemos una presentación de estas características lo que nos interesa es que nuestras clientas vean las joyas en las modelos, que le dan el movimiento, la sensualidad y el glamour imposibles de apreciar de otra manera.

¿Ha contado ANGELINES FEIJOO con el poder adquisitivo de las mujeres y maridos que no son “milleuristas”? (Iván) En lo primero que se ha pensado siempre es en tener piezas para todos los bolsillos.

Terminaré usando una frase de esta mítica película “NO SE PUEDE LEER UNA COSA COMO ESTA SIN TENER LOS LABIOS PINTADOS” en este caso se puede leer, y visitar **ANGELINES FEIJÓO** sin ir vestida, ni con los labios pintados como AUDREY, ya que de ponernos joyas como las que lucía “ella” se encargará esta firma de ALTA JOYERIA de la capital de las Burgas, para que luego no digan que en Ourense no somos “glamorous”.

angelines
feijoo
joyas

“Joyas con estilo”

Cita Previa
988 226 088 / 670 726 886
angelinesfeijoo@angelinesfeijoo.com

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
MULTIFUNCIÓN**

**GESTIÓN
DOCUMENTAL**

**SISTEMAS DE
COMUNICACIÓN**

**GESTIÓN DE
RED**

**SERVICIOS
AVANZADOS**

**EFICACIA
REAL
PARA
LA EMPRESA**

REDUCCIÓN DE COSTES

EFICIENCIA DE LOS SISTEMAS

MAYOR PRODUCTIVIDAD

IMAGEN DE EMPRESA



you can
Canon



Canon
FOUNDATION
IN EUROPE

Dos recomendaciones literarias para estas Navidades

POR JOSÉ GARCÍA ESPERÓN

Aprovechando que la Navidad está a la vuelta de la esquina, desde estas páginas quiero proponeros un par de títulos de temática navideña: el famosísimo “Cuento de Navidad”, de C. Dickens, y la genial obra -dedicada especialmente para los más pequeños de la casa- “El Ponche Mágico”, de M. Ende.

AVISO: Es posible que desvele algún detalle de la trama de estas obras, a pesar de que siempre intento contaros lo suficiente como para despertar vuestra curiosidad y sin embargo no desvelaros los secretos que contienen. Si preferís descubrir estas obras por vosotros mismos, no sigáis leyendo.

Cuento de Navidad (Charles Dickens)

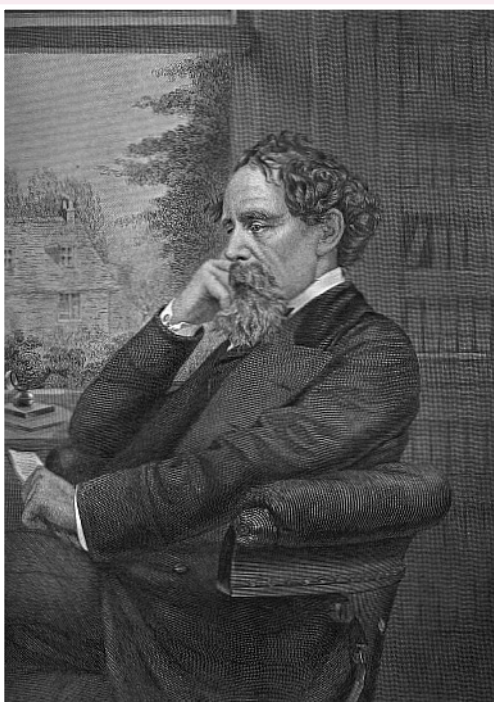
He de reconocer que no había leído este libro hasta hace unas semanas, a pesar de que me lo regalaron hace ya bastantes años. Como veis, no siempre se acierta con el libro que le regalas a un niño.

Sin embargo, como fue la primera idea que se me vino a la cabeza al juntar las palabras “Navidad” y “libro”, pues me he decidido a leerlo, por aquello de no hablar de algo de lo que no se sabe.

Cuento de Navidad, también llamado **Canción de Navidad**, es una novela breve -sobre 100 páginas en la edición de bolsillo que yo tengo-, que narra la conocidísima aventura de Ebenezer Scrooge. Fue escrito por Charles Dickens en el año 1843. De forma general, y antes de que os cuente de qué va, os destaco tres detalles: el primero de ellos es que es un libro muy fácil de leer, nada complicado, con un lenguaje sencillo y directo, donde la trama se sigue sin ninguna complicación.

La segunda cuestión es que Dickens consigue una gran complicidad con el lector: de vez en cuando hace un guiño a quien está leyendo, dirigiéndose directamente a él para comentar algún aspecto de lo que esté contando en ese momento. Estos dos detalles me han sorprendido bastante: tenía el convencimiento de que Dickens poseía un estilo mucho menos cómplice, más impersonal y árido; supongo que es una sensación que me quedó desde que leí, siendo muy pequeño, **Oliver Twist**. Lo volveré a leer y os comentaré algo al respecto.

El tercero de los puntos a destacar de la obra es el ambiente tenebroso, de misterio, con un puntito gótico: el hecho de que



esté nevando, las vacías calles inglesas, la pobreza reinante,... todo ello consigue envolver al lector con una atmósfera que favorece a la trama que Dickens narra.

A lo que iba. La trama es archiconocida, y supongo que todos habréis llegado a ella de alguna manera, leyendo el propio libro o alguna de sus múltiples versiones, o bien a través del cine, donde existen un gran número de títulos cuyo argumento posee relación con el original. En especial para los más pequeños de la casa os aconsejo una preciosa versión para televisión hecha por la factoría Disney. La historia versa sobre un único protagonista principal, el señor Scrooge: es un hombre entrado en años, propietario de un pequeño negocio en el Londres

del siglo XIX. Dickens lo retrata de forma genial: malhumorado, gruñón, extremadamente avaro, muy rico, solitario, poseedor de la más absoluta adicción al trabajo y, en ocasiones, cruel. Para comunicarnos la personalidad de su personaje, a Dickens le basta con retratarlo en su mesa de trabajo, la víspera de Navidad, exprimiendo al máximo a su único empleado, Bob Cratchit, y ambos pasando frío: Scrooge sólo hace un pequeño fuego en su despacho para calentarse; su empleado sólo posee un pequeño carbón encendido.

Sin ánimo de desvelaros la trama, os comento que el libro tiene tres momentos clave: el primero de ellos es la situación de partida, donde Scrooge demuestra de varias formas las malas cualidades que posee, y en especial queda patente su personal odio por la Navidad. Como contrapunto, se nos muestra también a su sobrino Fred y a su empleado Bob, poseedores de otro tipo de valores humanos.

El segundo de los momentos es el formado por las visitas de los

Charles Dickens

CUENTO DE NAVIDAD



tres espíritus: el de las Navidades pasadas, que le muestra a Scrooge cómo era la Navidad en su infancia y adolescencia; el de las Navidades presentes, donde Scrooge ve la celebración de la Navidad en casa de su empleado y de su sobrino Fred; y el de las Navidades futuras, donde Scrooge contempla cómo es la Navidad tras su muerte para gente que le trató en vida. Este tramo del libro es realmente espectacular, os lo recomiendo tanto a grandes como a pequeños lectores... Resulta verdaderamente fascinante la forma en que Dickens relata este viaje en el tiempo, así como las metáforas y ejemplos que Scrooge ve en cada momento. Es una parte del libro muy trabajada, y posiblemente sea donde radique la verdadera esencia de la obra.

Por último, el libro termina con la conclusión: Scrooge despierta y el lector observa cómo ha afectado a su ánimo la visita de los tres espíritus de la Navidad. Durante todo el viaje no queda nada claro de qué manera terminará el libro, manteniendo así el suspense del final que no os quiero desvelar.

En general, el libro muestra dos posiciones claramente diferenciadas: por una parte la de Scrooge, con los valores que ya os he indicado; por otra parte están los que posee tanto su sobrino Fred como Bob Cratchit: son gente amable, alegre, familiar, y, especialmente Bob, pobre. Esta oposición de caracteres es llevada al extremo: el amable es muy amable, y el gruñón es muy gruñón. Os daréis cuenta enseguida cuando lo leáis. Lo que Dickens pretende es que nos planteemos si aún en la mal-

dad más elevada existe una mínima esperanza de bondad.

Para terminar, os contaré que Dickens sólo tuvo que mirar por la ventana para inspirarse, puesto que en la Inglaterra del XIX eran mayoría la población explotada laboralmente y viviendo en la miseria, tiranizada por unos pocos, demostrando esa enorme diferencia social entre ricos y pobres que aparece reflejada en el libro. Por cierto, la publicación de este libro hizo revivir en su momento el espíritu navideño en Inglaterra, y sirvió como denuncia de esa insostenible situación social que os comento.

De Dickens, autor del que os hablaré en un futuro artículo, también os aconsejo la citada *Oliver Twist* o *David Copperfield*.

El ponche mágico (Michael Ende)

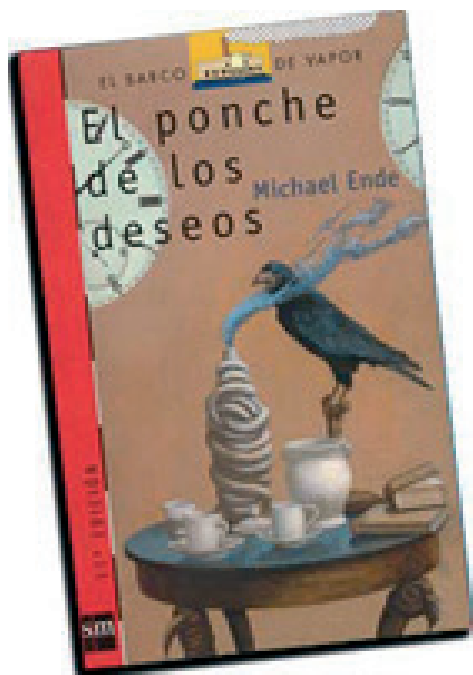
Es posible que el nombre de Michael Ende os suene a muchos de vosotros; entre otros títulos, ha escrito *La historia interminable* y *Jim Botón y Lucas el Maquinista*, que son auténticos clásicos de la literatura infantil y juvenil.

El ponche mágico, también llamado *El ponche de los deseos*, es un libro divertidísimo, que hará las delicias de los más pequeños de la casa. En realidad se trata de una graciosísima historia basada en la común lucha del bien contra el mal. El mal está representado por dos personajes: *Belcebú Sarcasmo* y su tía *Tirania Vampir*. Él es un malvado mago fabricante de bebedizos y pócimas, y ella una estafalaria bruja que se dedica a fabricar dinero. Ambos deben mantener un cupo de maldades realizadas durante cada año, en virtud de un contrato firmado con las fuerzas del mal.

“...concede todos los deseos que se le soliciten la noche de San Silvestre. Sin embargo, nuestros dos héroes animales, Jacobo Osadías y Maurizio di Mauro, harán todo lo posible para evitar que sus dueños lleven a cabo tan maléfico plan... ¿lo lograrán?”

El bien lo representan otros dos personajes: *Jacobo Osadías*, que es un divertidísimo cuervo, tremendamente pillo y avisado, y *Maurizio di Mauro*, un gato regordete y glotón que se cree cantante de ópera, el cual a su vez es increíblemente despistado. Ambos son enviados por el llamado “*Consejo de Animales*”, sociedad defensora del bien en el mundo, para investigar las actividades de Sarcasmo y su tía.

Sin desvelar nada fundamental, pero con el ánimo de despertar la curiosidad de los lectores más pequeños, os cuento que la trama se basa en lo siguiente: es el día de fin de año y ninguno de los dos personajes malvados ha llegado a su cupo de maldad, aún les quedarían muchas maldades por realizar, pero el tiempo se acaba y deben rendir cuentas antes de las 12 de la noche ante un representante de las fuerzas del mal, el estricto funcionario *Maledictus Oruga*. Si no lo consiguen, nadie sabe lo



que podría pasar con ellos. Para lograrlo, deciden llevar a cabo el llamado *genialcoholosatanarquiarqueologicavernoso* ponche de los deseos, que concede todos los deseos que se le

soliciten la noche de San Silvestre. Sin embargo, nuestros dos héroes animales, *Jacobo Osadías* y *Maurizio di Mauro*, harán todo lo posible para evitar que sus dueños lleven a cabo tan maléfico plan... ¿lo lograrán?

Es un libro que desde luego os recomiendo para los más pequeños de la casa, yo lo leí con 10 años y me ha quedado un recuerdo inmejorable de él. Las situaciones divertidas se suceden continuamente y se lee de forma muy sencilla. El autor es especialista en literatura infantil y juvenil y consigue desde las primeras líneas enganchar a los lectores más jóvenes. Al igual que con Dickens, en un próximo artículo os contaré más cosas de Ende, tiene libros realmente geniales para el público más pequeño.

Bueno, poco más que contaros. Recordad que existen innumerables libros estupendos para leer en Navidad, y que también es importante que los descubráis por vosotros mismos.

¡¡¡Feliz lectura y Felices Fiestas!!!

LA FUERZA DE UN GRAN EQUIPO



Animaciones exclusivas y personalizadas.
Eventos impactantes.
Las campañas y promociones más rentables.
Fiestas especiales para gente como tú.

Animatium, el departamento de producción de las agencias
1ª Franquicia de Empresas de Animación y Eventos

La Coruña, Lugo, Madrid, Huelva, Gijón, Vigo, Valencia, Ponferrada, Pamplona y Sevilla
Cobertura nacional

animatium
animación y eventos

**BUSCA NUEVOS
FRANQUICIADOS**

+34 902 300 111

www.animatium.com

El Gran Circo de la Fórmula 1 - 2007

POR J. MAGÍN HERNÁNDEZ

“¡No enviamos a Fernando Alonso a luchar contra los elementos!” (Ron Denis)

Como si de una obra de nuestro querido Valle Inclán se tratara, este año la Fórmula Uno tuvo un final esperpéntico, ganando el campeonato el piloto que llegó a la última carrera con menos posibilidades, pero también quizás, exceptuando a Alonso, el que más se lo merecía, Raikkonen (El hombre de hielo). Como decía nuestro campeón Carlos Sainz “Hasta el rabo, todo es toro”.

Raikkonen, con 6 victorias, es el campeón y además a los ferraristas nos dió otra alegría con la victoria número 200 de Ferrari. Le siguen Hamilton y Alonso con cuatro victorias cada uno y, por último, Massa, con tres, cierra el elenco de ganadores en esta temporada del 2007.

Cuatro pilotos y dos escuderías, Ferrari y McLaren, se han repartido todo, pero, si Ferrari poco apostaba por ganar los dos campeonatos, el famoso caso de espionaje de McLaren sobre Ferrari les brindó el título de constructores en bandeja de plata y, a partir de ese momento, se centraron en conquistar el de pilotos. Era bastante difícil de lograr, la bisoñez y la arrogancia de Hamilton y, sobre todo de Ron Denis, propiciaron que, mientras en Ferrari todo el equipo era una piña tratando de conseguir este triunfo, en McLaren parecía todo un gallinero y nunca mejor dicho. Ron Denis ejerció más de



mamá gallina, protegiendo a su polluelo Hamilton, que dándole los medios y la motivación a un Bicampeón, que había sido contratado a bombo y platillo para hacer de la Flechas de Plata, otra vez, unas campeonas.

Desde luego el trabajo de Alonso y, sobre todo el de Pedro Martínez de la Rosa, lograron devolver la ilusión a un equipo que llevaba varios años logrando solamente resultados parciales, y que hacía ocho años que no ganaba un título.

Tras un arranque de temporada espectacular por

parte de Alonso, Hamilton estuvo, de los diecisiete grandes premios celebrados, doce subido al podium y liderando la clasificación prácticamente desde las primeras carreras hasta la última. El novato tuvo mucha suerte, pero acabó pagando la novatada, y esta le vino de tal manera que, después de seis meses de liderar el campeonato, lo perdió en los primeros treinta segundos de carrera en Brasil.



¿Cómo puede explicarse esto cuando, si hubieran apostado por la experiencia y veteranía de Alonso, como dijo Alain Prost no hace mucho, seguramente hace tiempo que hubiéramos celebrado su tercer campeonato y con un magnífico escudero, que hubiera aprendido mucho, para afrontar el próximo año con otras perspectivas de triunfo?



¿Y que tendrá que decir de todo esto Mercedes Benz? Porque supongo que nadie pone tantos millones pensando en rentabilizar la inversión para perderla así de esa manera tan tonta. También creo que el Sr. Botín del Banco Santander y los señores de Vodafone pondrán el grito en el cielo y más cuando dejaron al final de la temporada pasada de patrocinar a Ferrari para unirse a McLaren, un equipo Campeón.

Hablando de campeones, ahora se abre un interrogante que seguramente, queridos amigos, cuando estéis leyendo estas líneas esté resuelto, ¿a dónde irá Alonso en el 2008?, pues pocas opciones tiene, cerradas ya las puertas de Ferrari, BMW, Williams y Honda, descartando Super Aguri, Spyker (en 2008 Forcé India), Toro Rosso y Red Bull, ya solo le queda Toyota que le ofrece un contrato de 165 millones, Renault donde le adoran o quedarse en McLaren, como véis la margarita no tiene tantas hojas para deshojar, MI APUESTA ES RENAULT.

**HERNÁNDEZ
-ESMALTES-
GRAN VÍA, 9-1º
TF/FAX 986-43-12-79
ViGO**



campana

FordSelección
vehículos de ocasión



¡APROVÉCHATE!

VEHÍCULOS DE OCASIÓN CERTIFICADOS

- **Hasta 3 años de garantía**
- **Revisados en 169 puntos vitales**
- **Precios sin competencia**
- **Si no estás satisfecho en 14 días,
te cambiamos el vehículo***

(*) Por uno de igual valor o superior

Carretera de Bayona s/n

(junto a Gasolinera San Andrés)

986 298 064 / 298 400 / 201 611



Nos mueve la pasión

Recetas fáciles para una cena informal

POR ANDREA DE HAZ FUEMBUENA

Todo empezó durante una comida el pasado miércoles 31, cuando un grupo de compañeras quedamos para que las viajeras del grupo nos contasen las anécdotas de sus últimos viajes a Egipto, Croacia y Menorca.

Durante esa comida comenté que el viernes 9 iba a celebrar en mi casa una cena “femenina” también con algunas compañeras (siete personas contando conmigo) y adelanté un posible menú. ¡Menuda imprudencia!...sólo eso bastó para que Pili Alves, que estaba entre nosotras, me adjudicara la redacción de un artículo para el próximo Latexo con las recetas de la cena y por supuesto icon fotos de todo!

Como tampoco soy una experta cocinera me puse a pensar en el menú definitivo, que fuese fácil pero susceptible de aparecer en un artículo y lo más importante en cómo podía convencer a las invitadas para que viniesen a cocinar a mi casa. Al final lo conseguí y a pesar de diversos contratiempos como el de “pescar” un bote de anchoas en el maletero de un coche y conseguir una panadería abierta cerca de mi casa a las 9 de la noche que nos vendiese levadura, resultó una cena apetitosa y muy divertida.



El menú fue el siguiente:

- Canapés de huevo y aceitunas.
- Paté de jamón y piña
- Pastel de espárragos
- Carpaccio
- Pizza de tomate y anchoas
- Mousse de limón

Por requisito de la receta, el día anterior dejé preparado el paté de jamón y para adelantar trabajo, hice también la mousse de limón y el pastel de espárragos. El día de la cena, cuando empezaron a llegar mis invitadas, les fui colocando un mandil a cada una (hasta que se me acabaron) y una copita de Oporto en la mano (que así se cocina con más alegría).

Antía trajo el carpaccio (buenísimo) de su casa, así que como no disponemos de pruebas gráficas de su elaboración, no vamos a incorporar su receta. Paola y Bea fueron las encargadas de conseguir la levadura tras un pequeño contratiempo con la que yo tenía en casa. Ellas dos, junto con Antía y Olalla prepararon los canapés (y se los fueron comiendo a medida que los preparaban) aun-



que reconozco que el resto también íbamos quitándolos de la fuente mientras ellas se afanaban por completarla. Mientras tanto, yo desmoldaba y decoraba el paté y el pastel de espárragos. Rocío, que no nos falló a pesar de haber salido de su casa a primera hora de la mañana y no haber parado, nada más llegar se puso manos a la obra con la pizza, que sin duda fue el plato estrella de la noche y es por eso que entre la variedad de vinos que podíamos elegir, nos decantamos para acompañarla por un lambrusco rosado. Para después del postre, Olalla nos trajo una botella de licor café que la verdad ¡estaba buenísimo!

Si nos paramos a pensar, de las 7 personas que dije que íbamos a cenar, falta una en todos los preparativos y es que Xela llegó justo a punto para comerse todo lo que las demás habíamos preparado...eso sí, tenía excusa y además nos dijo que todo estaba buenísimo ¿vosotros le creeríais?

Bueno, viendo el resultado lo único que puedo decir es...¡¡niñas volved cuando queráis a cenar en mi casa!!



CANAPÉS DE HUEVO Y ACEITUNAS



Ingredientes

- 1 Huevo duro
- 5 Palitos de cangrejo
- 1 sobre de aceitunas sin hueso
- Mayonesa

Preparación

Se pican los palitos de cangrejo, el huevo duro y las aceitunas. Se mezclan y se le añade mayonesa. Se cubre con la mezcla los panecillos y se adorna con media aceituna.

PATÉ DE JAMÓN Y PIÑA



Ingredientes

- 1 lata de jamón cocido (220 g.)
- 1 tarrina de queso Philadelphia (200g.)
- 1 bote de mermelada de piña

Preparación

Pasar el jamón y el queso por la batidora y echarlo en un molde que tenga la forma adecuada. Meterlo en la nevera un día entero. Desmoldar antes de servir y cubrirlo con la mermelada de piña.

MOUSSE DE LIMÓN



Ingredientes

- 3 yogures naturales
- 100 ml. de nata líquida
- 1 Bote pequeño de leche condensada
- 1 ralladura de limón y su zumo
- Virutas de chocolate

Preparación

Batir todo y meterlo en el congelador. Horas antes de servirlo meterlo en la nevera. Decorar con las virutas de chocolate.

PASTEL DE ESPÁRRAGOS



Ingredientes

- 1 lata mediana de espárragos
- 2 latas pequeñas de atún
- 3 huevos
- Leche evaporada (400 ml.)
- 1 cucharada de mantequilla
- Escarola rizada (para decorar)
- Mayonesa

Preparación

Se escurren bien los espárragos y el atún, se le añaden los huevos y la leche evaporada. Se mezcla con la batidora y se vierte en un molde de horno untado con mantequilla. Se mete en el horno pre-



viamente calentado a 180° tapado con papel para no quemar la parte superior y se deja durante aproximadamente 1 hora. Enfriar antes de desmoldar. Cubrir el pastel con mayonesa y decorarlo con lechuga.

PIZZA DE TOMATE Y ANCHOAS



Masa

- 250 gr. de harina aproximadamente
- 25 gr. de levadura de panadero
- 2 cucharadas soperas de aceite
- Aceite para engrasar la bandeja del horno
- 1 cucharada (de café) de sal
- 1 vaso de leche

Relleno

- Queso mozzarella rallado
- 1 bote de anchoas
- 1 o 2 tomates naturales
- 1 bote pequeño de tomate frito
- 1 cebolla
- Aceitunas sin hueso

Preparación

Desleír la levadura en la leche templada. Poner la harina en forma de corona en la mesa de mármol. Echar en el centro el aceite y espolvorear la sal y poco a poco añadir la leche con la levadura bien disuelta. Mezclar con los dedos primero y después con la palma de la mano. Cuando la masa esté elástica se forma con ella una bola que se mete en un recipiente. Se cubre con un paño y se pone en un sitio templado (por ejemplo cerca de un radiador) y se deja

hasta que la masa haya doblado su volumen (de 1 a 2 horas). En el caso no tener tanto tiempo, se puede poner al baño maría. Cuando la masa doble su volumen estirarla en un recipiente o la bandeja del horno previamente engrasado con aceite. Se cubre la masa con la salsa de tomate. Se reparten las anchoas uniformemente por la superficie añadiendo también el aceite del bote. Cubrir con abundante queso mozzarella rallado. Picar la cebolla y las aceitunas y repartirlo por la pizza. Echar perejil picadito. Meter en el horno previamente calentado.





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



PROMAR

Avda. García Barbón, 64 - Bloque 2 - entreplantas 2ª y 3ª - 36201
VIGO - España - Tel. +34 986 47 33 82 - Fax. +34 986 42 44 54

www.cmpromar.com - E-mail: cmpromar@cmpromar.com

¡Subcampeones de España!

POR EMILIO BORRERO

El pasado mes de septiembre se celebró en tierras alicantinas el XVIII Campeonato de Golf de Cajas de Ahorros, nuestro equipo formado por: Ana Gómez, Javier Pavón, Pepe Calviño, Jaime Dobarro, Pepe Carrera y Javier Costa (Jugadores) y Pucho G. Veleiro Delegado, se proclamaron de una forma brillante sub-campeones de España a un solo punto del equipo campeón. Por si esto fuese poco en primera categoría y en categoría senior el amigo Calviño se hizo con el título de campeón de una manera holgada. En Damas Ana estuvo a punto de revalidar el título conseguido el año pasado en Granada, pero esta vez no pudo ser, y se tuvo que conformar con el sub-campeonato empatada a puntos con la primera clasificada, y además el último día Pavón se encargó de redondear la faena logrando el premio a la salida más larga.

Como podéis imaginar la alegría fué inmensa por todo lo conseguido y por haber superado la mala racha que nuestro equipo venía soportando año tras año ya que a pesar de acudir al Intercajas con espléndidos jugadaores nunca habíamos conseguido meternos entre los 10 primeros del torneo. Ahora el objetivo para el próximo año está claro, "Campeones".

El campeonato se desarrolló en tres magníficos campos perfectamente cuidados y con unos greens en un estado envidiable, algo que los golfistas agradecemos. El primer día a la 08:30 se iniciaba la salida en Alenda Golf. Las nubes acechaban pero los alicantinos decían que no habría problemas, una hora de paz y a partir de las 09:30 agua a mares sin parar hasta el final. Esto no amedrentó a nuestro equipo que pese a la tremenda mojadura, lograron acabar la jornada como primeros clasificados, destacando el -3 de Calviño y el par de Ana.

El segundo día nos tocaba intentar no perder lo logrado en Golf Bonalba enfrentandonos a una modalidad complicada, Copa Canadá, y con los nervios a flor de piel. Nuestras parejas: Pavón-Javier, Ana-Calviño y Pepe-Jaime sudaron la camiseta pero esta vez por el sol, y si bien vimos como los de Caixa Catalunya nos adelantaban por un golpe, sabíamos que el último día había opciones de poder remontar, no pudo ser, el magnífico campo del Hotel Hesperia, Alicante Golf, no quiso ejercer de juez y a pesar del esfuerzo de nuestros

jugadores las cosas quedaron como estaban. Los cuatro equipos con opciones para conseguir el torneo hicimos exactamente el mismo resultado.

CUADRO DE HONOR

EQUIPOS

Caixa Catalunya: 346 puntos

Caixanova: 345 puntos

Caja Sur: 344 puntos

INDIVIDUAL 1ª CATEGORÍA

José Domínguez Calviño: 77 puntos (Caixanova)

Aurelio Rdez. de Vega: 72 puntos (CAM)

Ángel Luis Fuentes Cortina: 71 puntos (Cajastur)

INDIVIDUAL SENIOR

José Domínguez Calviño: 77 puntos (Caixanova)

Aurelio Rdez. de Vega: 72 puntos (Caixacataluña)

Alberto Pérez Calleja: 66 puntos (BB Kutxa)

INDIVIDUAL DAMAS

Rosa María Ortiz Eascudero: 64 puntos (Castilla - La Mancha)

Ana Gómez Ben: 64 puntos (Caixanova)

Mª Jesús Beristain Cuerda: 61 puntos (Guipúzcoa)

Anecdótico

Los organizadores del torneo decidieron no hacer actividades para los acompañantes por no privarlos del disfrute del sol y la playa.

Primer día: lluvia ininterrumpida durante toda la jornada en la ciudad de Alicante. Como consecuencia de la misma accidente del delegado del equipo que le derrapó en una cuesta el buggy que conducía y tuvo que tirarse en marcha para evitar caer en un lago, el buggy le golpea en el suelo la cabeza y la espalda sin ninguna consecuencia. ¡Suerte!

Tercer día: cena de clausura programada para las 21:30. lluvias torrenciales en Alicante impidiendo el acceso al restaurante, no había barcas para llegar, comenzando la misma a las 23:30.

Cuarto día: todos preparados en el hall del hotel para partir hacia el aeropuerto y nos percatamos que a la dama del equipo le habían robado el bolso. Obligada denuncia a la policía para poder viajar (se quedó sin documentación), pérdida del vuelo programado para las 13:30 y por fin llegada a Vigo en el último avión de la noche sin más problemas. ¡Viaje movidito! (Pucho)



Los compañeros sub-campeones de España, entregando a J. Díaz, Presidente de URECA la Copa ganada en Alicante. (Falta Javier costa)

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...?

Fin de temporada 2007

POR EMILIO BORRERO

El sábado 27 de Noviembre nos reunimos los integrantes de la sección de golf de Ureca para disfrutar nuestra ya tradicional fiesta de fin de temporada, que este año se celebró en Vigo.

El día empezó con un Torneo de Golf por equipos en la modalidad de Four Balls, en el Campo de Ría de Vigo en Domaio, fueron 17 equipos que lucharon por el honor de ser el mejor equipo del Torneo.

Fue una jornada espléndida, sol radiante, en la que todos los compañeros y sus invitados, disfrutamos de un buen día de golf.

Antes de la cena, nos reunimos los socios para hablar de la organización de la próxima temporada.

Lo más destacado de esta reunión fue la Organización del Campeonato de España de INTERCAJAS 2008 en Vigo, y los Torneos de la próxima temporada, que en este año se adelanta unos meses y se intentará disputar 6 campeonatos; el corte de las dos categorías en 18,4 y la continuidad de las normas del Campeonato de España para la clasificación para el año que

viene, que como decíamos será en VIGO.

Una vez concluida la reunión nos preparamos para degustar una cena, en la que la cordialidad y los comentarios de la jornada fueron la estrella de la noche. A los postres se repartieron los Trofeos de los ganadores y terminamos con el sorteo de regalos para todos los asistentes.

Es justo terminar este último artículo de la Temporada agradeciendo a todos nuestros patrocinadores y colaboradores, sin los cuales no podríamos hacer realidad nuestra sección de Golf de Ureca.

Primero agradecer a URECA por permitir y alentar esta sección de Golf, a nuestro patrocinador General COINASA y al resto de colaboradores

CAIXANOVA, TECEDISA, GESTINOR, D'POLOS, PIZZERIAS CHICOTE, HOTEL BARCELO CORUÑA, HOTEL TRES LUCES, T12 CENTRO HIPOTECARIO DE GESTION, LEYMA, AZKAR, CINUR

Os animamos a incorporaros a esta sección de URECA y nos vemos el año que viene... "jugando al golf entre amigos"







XXI Campeonato Intercajas de Fútbol-Sala (Segovia 07)

POR JOSÉ ANTONIO MORENZA

Este año, como el título indica, nos tocó viajar a Segovia, ciudad PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD. Podremos decir de ella, sin temor a equivocarnos que seguramente es una de las mas visitadas de España, cuya seña de identidad es el impresionante Acueducto Romano, aparte de otros monumentos, (El Alcázar, la Catedral, etc.etc.), llenos de historia que se esparcen por la villa y que son sobradamente conocidos por todo el mundo. Como se puede deducir vivimos, aparte de lo deportivo, una semana muy cultural en la que enriquecimos nuestro espíritu, lo que nunca viene mal. También, aparte de la vertiente cultural ya comentada, existe una importante cultura gastronómica en la ciudad y alrededores que no debíamos ni podíamos pasar por alto. Así lo hicimos y disfrutamos y, como consecuencia de ello, algunos tenemos las reservas de cochinitillo cubiertas por largo tiempo. Con este panorama que os describo, se puede deducir, sin temor a equivocarnos, que la estancia fue placentera, sobre todo si, a todo lo expuesto, añadimos

que el tiempo meteorológico fue fantástico, con una temperatura impropia de la época del año por esas tierras.

Descrita someramente la parte lúdica del Campeonato, nos ocuparemos ahora del tema deportivo, sin duda el principal, sin lo deportivo, nada de lo demás tendría sentido. Antes de entrar en otros detalles tengo que decir, que deportivamente no nos fue del todo mal, sobre todo teniendo en cuenta la tendencia observada en los últimos años, en los cuales no conseguíamos pasar de octavos y este año si, este año subimos un escaloncito mas y nos situamos donde solíamos, entre los ocho mejores.

Comenzamos el torneo 24 equipos, distribuidos en seis grupos de cuatro, el nuestro estaba formado por MONCASE-SEVILLA, CAIXATERRASA, La CAM y CAIXANOVA. En nuestro primer partido no enfrentamos a los sevillanos, el resultado final fue de empate a un gol, pero tengo que decir que jugamos a muy buen



nivel y que lo justo hubiera sido una victoria. Nuestro segundo partido, contra Tarrasa, fue una locura, encuentro de ida y vuelta con muchísimos goles (9 a 6). Lo teníamos ganado con cierta comodidad y al final se nos complicó bastante, pero nos pusimos las pilas y conseguimos resolverlo definitivamente y así obtener prácticamente la clasificación para la



siguiente fase. Por ello el tercer partido no tuvo demasiada historia, solamente decir que perdimos, lo cual entraba dentro de la lógica, teniendo en cuenta el potencial de nuestro rival. Llegó el partido importante, los octavos de final, nos tocó uno de los peores equipos que nos podía caer en suerte: CAJA GRANADA, el equipo con mejor palmarés de todos los participantes. Después de lo dicho, como se puede deducir, no éramos para nada favoritos, pero nos impusimos, contra pronóstico, y sin ninguna duda con todo merecimiento, fue un partido jugado con una gran intensidad y muy emocionante hasta el último segundo, los momentos finales se hicieron eternos y cuando el final llegó, al fin, la alegría se desbordó, tanto en la pista como en la grada, no era para menos. En cuartos, nos correspondió jugar con CAJA MURCIA, equipo en teoría asequible, tanto es así que partíamos como favoritos para estar en semis, pero, mira por donde, nos salieron respondones y después de un partido muy disputado, en el que las alternativas en el marcador fueron constantes, perdimos 4 a 3, seguramente sin merecerlo, ante un equipo que jugó un gran partido, haciendo inútil nuestro esfuerzo y buen juego, para contrarrestar ese gol de diferencia, con-

seguido en un minuto fatídico para nuestros intereses, que nos apartó de jugar semifinales. Finalmente, por tanto, jugamos por los puestos del quinto al octavo consiguiendo, como ya comentamos anteriormente, un dignísimo séptimo puesto. Sería injusto, por mi parte, concluir esta reseña de la participación de nuestro equipo en

la competición, sin hacer constar el magnífico comportamiento y entrega de todos y cada uno de sus jugadores, tanto individual como colectivamente.

No queda mucho más que decir, solamente que el XXI CAMPEONATO ya es historia, nuestra felicitación al comité organizador que se esforzó continuamente para hacer bien las cosas y que nos sintiéramos todos como en nuestra propia casa. Se acabó, el próximo año será otra historia.

CUADRO DE HONOR

CAMPEON:	CAIXA CATALUNYA
SUBCAMPEÓN:	CAJA ESPAÑA
TERCER CLASIFICADO:	CAM
CUARTO CLASIFICADO:	CAJA MURCIA



NÓRDICOS

OFERTA ESPECIAL

Para los Socios de URECA y Familiares

Edredones Nórdicos Auténticos

92%
PLUMON
DE OCA BLANCA

MEDIDAS	INVIERNO (310 grs/m ²)	PRIMAVERA (225 grs/m ²)
150 X 220 cms. (Cama 80/90 cms.)	94 €	72 €
180 X 220 cms. (Cama 105 cms.)	103 €	82 €
200 X 220 cms. (Cama 135 cms.)	115 €	90 €
240 X 220 cms. (Cama 150 cms.)	130 €	102 €
260 X 240 cms. (Cama > 150 cms.)	154 €	122 €

Estos precios son de venta directa. Si se tienen que enviar, se cobrarán los gastos de envío y embalaje dependiendo del pedido (consultar precios en oficina de URECA)

Los interesados pueden dirigirse directamente a:

MAXIFIL, S.L.

C/ Salmerón, 140 bajos - TERRASSA - (BARCELONA)

Tel.: 93 784 07 44 • Fax: 93 784 24 86

Horario: 9 - 14 h. / 15 - 18 h. (Sábados cerrado)

XIV Trofeo Autonómico de Deporte Laboral

POR JOSÉ CARLOS GIRALDO

Los días 27 y 28 de Octubre se celebró el **XIV Trofeo Autonómico de Deporte Laboral**, en el que participaron los equipos campeones de A Coruña (Endesa, Hospital Juan Canalejo, Alcoa-Inespal, Unión FENOSA, Repsol Petróleo, Diputación A Coruña, Concello, Policía Local y Banco Pastor) y de Vigo (Ureca-CaixaNova, GKN Indugasa, GE Cuvi) y en el que Ureca compitió en las modalidades de Baloncesto, Fútbol 7, Tenis Masculino y Padel. En la modalidad de Fútbol 7, Ureca no pudo llegar a la final, al

ser eliminados por el equipo de Repsol Petróleo, consiguiendo un tercer puesto en un partido en el que ganamos 5-4 a Indugasa. El equipo de Baloncesto, al igual que en el **Trofeo Cidade de Vigo**, se proclamó campeón por un contundente 58-25 frente al Concello de A Coruña. En Tenis Masculino, la veteranía de Ameneiro y Luis Miguel no fue suficiente para poder ganar a la pareja de Endesa, consiguiendo un tercer puesto. Por último, en Padel, tras lesionarse David Manzano, José Manuel Del Río contó como pareja con José Manuel Moreno consiguiendo un meritorio tercer puesto. La entrega de premios se celebró con una comida de hermandad entre los participantes de Coruña y Vigo en el Hotel Coya.

Entrega de Trofeos



Equipo de Fútbol 7

Pareja de Tenis



Pareja de Padel

Miguel Ángel Casal Arantes

POR LUIS FERNÁNDEZ Y JAIME LAGO

El entrevistado de hoy es por trayectoria el mejor deportista que ha generado esta sociedad y, además, uno de los mejores tenistas gallegos de todos los tiempos. Entre sus logros más importantes tenemos: 9 veces campeón gallego individual absoluto, 4 veces campeón gallego dobles absoluto, 7 veces campeón master gallego, campeón gallego júnior, campeón de España universitario individual, 3 veces subcampeón de España Universitario individual, subcampeón de España universitario de dobles, dobles mixtos y por equipos, subcampeón nacional por equipos en Portugal. Ha jugado 350 torneos de los que ha ganado 210 y ha sido finalista en otros 68, un porcentaje ciertamente espectacular. El hecho de ganar durante nueve años consecutivos el campeonato gallego muestra claramente que su tenis está un paso por delante en nuestra comunidad.

Lo primero Miguel, queremos darte la enhorabuena por tu trayectoria como tenista de URECA, ya que tus triunfos son una



victoria para todos los que practicamos este deporte y para todos los asociados en general. Muchas gracias.

¿A que edad comenzaste a practicar el tenis?

A entrenar a los 5 años, pero antes, con un par de años, ya iba con mi madre a las pistas de Samil y, mientras ella entrenaba con Suso, yo ya estaba jugando por allí; posteriormente empecé a jugar con mi padre en U.R.E.C.A. con palas de ping-pong, pero como no llegaba a la mesa pues jugábamos sin ella, en el suelo. A los 5 años ya empecé a entrenar con Suso, mi entrenador de toda la vida y al que estoy enormemente agradecido, porque estoy seguro que sin su ayuda no habría llegado tan lejos.

¿Siempre en Ureca?

Si siempre en

U.R.E.C.A. y, como ya he dicho, con Suso.

¿Qué recuerdos tienes de tus comienzos?

Recuerdos muchos, pero sobre todo cuando iba con mi madre a Samil y al llegar Suso me mordía la mejilla; yo llevaba mis coches y me ponía a jugar por la grada, y al poco rato ya obli-

gaba a mi madre a que parase de entrenar porque quería que me diera y pelara mi manzana de media mañana. Posteriormente también tengo algún recuerdo de jugar con mi padre y la paciencia que el tenía por jugar conmigo durante toda una tarde. Después ya empecé a entrenar, en un principio una hora los sábados y posteriormente más asiduamente.

¿Que ha aportado el tenis a tu formación como persona?

Con el tenis he aprendido mucho, se aprende a sufrir, luchar, superar momentos y situaciones adversas, he hecho muchos amigos y siempre he estado ligado a él.

¿Cómo definirías tu juego?, tus lagunas, tus puntos fuertes.

Pues es un juego atacante, me gusta llevar a mí la iniciativa y lo paso muy mal cuando es el contrario el que me ataca a mí. Mi juego depende mucho de mi saque y mi derecha y cuando estos no funcionan lo paso mal. Mis lagunas no las puedo desvelar, que son pistas para los rivales, jajá, pero creo que tengo que mejorar mi resto. Y mis puntos fuertes son mi derecha, el saque y yo creo que la serenidad en momentos difíciles y complicados de un partido.

La formación de un deportista de alto nivel requiere un proceso, en el cual la formación técnica, física, táctica y psicológica son fundamentales y deben estar perfectamente equilibradas. ¿Crees que en tu proceso formativo has trabajado convenientemente todos estos factores?

Pues no, la formación técnica y táctica fue muy buena por parte de Suso, como ya he dicho. La psicológica nunca la he trabajado con ningún especialista, pero, desde mi humildad, creo que soy bastante frío y fuerte psicológicamente para solventar momentos difíciles. Lo que no he trabajado convenientemente es el físico, me considero bastante débil físicamente y muchas veces me pregunto el por qué no habré trabajado esta faceta tan fundamental hoy en día.

En tu familia todos los hermanos sois deportistas y a un nivel bastante aceptable, ¿crees que ese ambiente te ha beneficiado?, y ¿que papel han jugado tus padres en tu carrera deportiva?

Si, siempre he estado influenciado por mis hermanos y mis padres, ya desde pequeño en mi casa se respiraba un ambiente deportivo y creo que fue fundamental. Como ya he dicho comencé a familiarizarme con el tenis yendo con mi madre a sus entrenamientos, luego jugando con mi padre. Mi padre ya se sacrificó mucho con mi hermano llevándolo a entrenar al fútbol a la Madroa y posteriormente conmigo en U.R.E.C.A. Sin ellos no podría haber comenzado a jugar torneos, ya que eran los que me llevaban por toda Galicia a jugar. Por tanto el apoyo de mis padres fue muy importante y decisivo.

Tienes ya 28 años, pero lejos de ser el anuncio de un declive, ha sido uno de tus mejores años, ¿que perspectivas tienes a corto plazo?

Si, ha sido uno de mis mejores años, he conseguido además uno de los títulos que se me resistía, el Campeonato de España Universitario, y revalidé por noveno año consecutivo el título de Campeón Gallego y el broche final para esta brillante temporada fue poder estar en el cuadro final del Campeonato de España Absoluto. A corto plazo el siguiente torneo que tengo es el Master gallego, en el que espero sumar mi octavo título y espero poder ayudar al equipo a ascenderlo a primera división, así como conseguir ganar un nuevo título gallego.



¿Como te planteas tu futuro profesional, ligado al tenis o hacia la carrera que has estudiado?

He estudiado Químicas, pero el futuro laboral está un poco negro, no me quiero marchar de Galicia y aquí no hay muchas salidas para esta carrera, así que aprovecho esta entrevista para que si alguien sabe de algún trabajo como químico que se ponga en contacto conmigo, jaja (va en serio). Actualmente estoy dando clases de tenis en Santiago a chicos alevines e infantiles, y la verdad es que estoy muy contento y es un trabajo que me gusta y al que no me importaría seguir vinculado en

un futuro, además estoy sacando el título de Monitor Nacional de tenis.

Siempre has priorizado los estudios sobre la competición, y a los que te observamos desde fuera nos preguntamos hasta donde podría haber llegado tu tenis si te hubieses arriesgado a adentrarte en el circuito profesional. ¿Crees que ya es demasiado tarde?, ¿no te arrepientes un poco de no haberlo intentado?

Ahora ya es muy tarde para intentar adentrarme en el circuito profesional, están saliendo jugadores cada vez más jóvenes, con 17-18 años, además en el momento en que me decanté por estudiar o dedicarme al tenis, decidí estudiar ya que no me encontraba a gusto con el ambiente que se respira en los torneos profesionales, mucha competitividad y cada uno va a lo suyo, también tenía otro inconveniente y era que tendría que viajar prácticamente solo por todo el mundo, ya que Suso no me podía acompañar a todos los sitios y eso me resultaría muy duro. Quizás con un compañero de mi edad que fuera a jugar conmigo por ahí si lo habría intentado.

En estos momentos estas afincado en Santiago, como es un día normal para Miguel Casal.

Pues nada, una vida muy normal. Me levanto sobre las 9, estu-

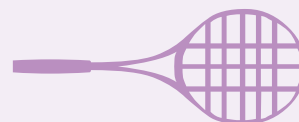
dio un poco (del curso de Monitor), después como y por la tarde me voy a dar clases de tenis. Esto es de lunes a viernes. Los sábados y domingos estoy en Vigo y entreno en U.R.E.C.A.

Has ganado 19 torneos y subcampeón en 3 más este año, entre ellos el Universitario que tantos años llevabas persiguiendo, ¿no aburre tanta superioridad?

Que va, estoy encantado, de ganar uno nunca se cansa. Espero que el cuerpo aguante y me queden unos añitos más.

Bueno, para finalizar agradecerte el tiempo que nos has dedicado para realizar esta entrevista, desearte que tu futuro sea como mínimo tan bueno como el presente, y reafirmarnos en algo que ya sabíamos y nos has demostrado a lo largo de todo este tiempo, el enorme deportista y gran persona que eres.

Saludos a todos los lectores de Latexo y muchas gracias por esta entrevista.



Torneo Intercomarcal de Tenis Ferrol - Coruña

POR ÁNGEL MARTÍNEZ MOAR

Jugamos en el Montón (Ferrol) tres apasionantes encuentros que se saldaron con... un empate de agujetas al día siguiente.

En la foto posterior al palizón tenístico puede verse lo que quedó de

Pablo (Betanzos),
Gustavo (Gestión de Patrimonio),
Miñaca (Comarca Coruña Oeste),
Luismi (Gestión de Inversiones),
Camilo (Alto del Castaño),
José (As Pontes),
Óscar (Fene) y
Ángel (Comarca Ferrol - Betanzos).



Instantáneas deportivas para el recuerdo

POR TATO BARBEITO

Traemos a la revista dos fotos que son historia de URECA. Una del equipo juvenil de hockey sala, hecha en el estadio de Balaídos (Vigo), y otra del equipo de hockey hierba en el mítico campo de hierba natural en el Club de Campo vigués en la avenida García Barbón.

No hay comentarios deportivos. Es un recuerdo de todos los que han defendido el escudo de URECA, los que están y los que no están. Para todos ellos este pequeño homenaje en forma de recuerdo fotográfico-



Equipo Juvenil 1967

De pie: Moreira (portero), Feijóo, Javi Pérez, Pichii y José Luis Ameneiro (entrenador).
Agachados: Manuel Alves, Tato Barbeito, Albeto P. Avendaño y Poli Rodríguez.



Equipo Senior 1968

De pie:

Cándido del Río Pedrosa (delegado),
Moreira,
Manolo,
Feijóo,
V. Giménez,
Magín,
Lores
y Liberto.

Agachados:

Quinteiro,
Tato,
Delio,
Mingos
y Alberto P. Avendaño.

Magosto en La Zamorana

POR ANDRÉS ANDRADE

La tradición es la que manda y en la provincia de Ourense, el magosto es una de las tradiciones reina. Haciéndole honores, el pasado día 17 un buen número de asistentes celebramos el magosto en la Zamorana. Como siempre, reinó el buen ambiente y alegría todo amenizado por la

charanga Os Roquiños de Celanova. A pesar del frío invernal, nos animamos y a última hora de la tarde se encendió la fogata, que los más valientes osaron a saltar, la fiesta se extendió hasta bien entrada la noche.





La huerta doméstica XV

(La huerta mes a mes)

POR MIGUEL SOTO CAMESELLE

Llegan los fríos días del invierno y después de un otoño tan seco, espero que la tan beneficiosa lluvia y la nieve, nos visiten y cumplan con su cometido en nuestra huerta.

Decir que en mi vida no he conocido un año tan atípico no sirve de dato científico, porque el clima se rige por períodos más largos. Además precisamente este es un tema muy trillado y con el comentario no apporto nada. El comentario que no quiero obviar es que aunque la climatología no nos sea benigna, no podemos desfallecer en nuestra envidiable labor huertana. Con el avance de la proliferación de viviendas e industrias a nuestro alrededor, el mantenimiento de un huerto doméstico, adquiere una relevancia mayor, por lo de escaso que cada día tiene esta actividad. Los que continuamos en este mundillo agrícola, vamos en contra de la productividad a toda costa y también vamos en contra de eliminar las actividades no lucrativas. ¡Bravo!

Y pasemos a las labores propiamente dichas de esta época: Ahora que tengo las parcelas con su estiércol y en espera de comenzar la temporada fuerte, crea que es conveniente recor-

dar lo que nos va a dar a la larga un plus de salud a nuestro huerto. Estoy hablando de la higiene de la huerta. Mas concretamente de la limpieza y desinfección de las herramientas que hemos utilizado o que vamos a utilizar próximamente.

Nos ocurre a todos que en alguna ocasión cogemos alguna herramienta, la utilizamos y la guardamos sin pararnos a limpiarla (Sobretudo los "chicos". Según mi experiencia). Lo nuestro es el bricolage a cualquier nivel, lo malo es que cuando se termina hay que limpiar...

La tijera de podar, la de podar a dos manos, el serrucho curvo, la sierra de arco y la navaja de perfilar los cortes, son las herramientas indispensables para realizar todas las tareas dentro de la poda de los árboles.

Todos estos elementos son susceptibles de transmitir enfermedades entre árboles enfermos y árboles sanos. Nuestra misión estriba en limpiar con esmerada pulcritud las partes de corte de estas herramientas, para evitar tener disgustos posteriormente. La manera más sencilla y económica para realizar esta tarea consiste en llevar con nosotros, junto con la pintura o pasta





cicatrizante, una pequeña botella con lejía y un paño. Una vez finalizada la tarea y justo antes de guardar todas aquellas herramientas, no hay que olvidar que es imprescindible darles una pasadita de vaselina o grasa de máquinas. En las partes de mas difícil acceso, unas gotas de aceite de máquinas.

Otra cosa es el mantenimiento de los aperos de la huerta. Los rastrillos, palas, azadas y demás utensilios de labranza debemos guardarlos limpios de tierra y hojas, sin olvidar que después conviene secarlos concienzudamente para que no se forme oxido. Algunos ya están galvanizados, pero no le perjudica que utilicemos alguna grasa suave o líquida. Una vez aplicada habrá que retirar el exceso con un paño o papeles de periódico.

Las heridas de la poda conviene repasarlas con la navaja, sobre todo si fueron utilizadas tijeras de dos manos de yunque o serruchos. Los cortes deben ser limpios y sin rebabas. Hay que pres-

tar atención especial a utilizar el tipo de herramienta en función del tamaño de la rama a cortar, de tal forma que no nos empeñemos en cortar con tijera lo que a todas luces debería ser cortado con serrucho.

En el principio de cada año es cuando nos proponemos hacer todo mejor. Si tenemos las herramientas en su punto, tendremos un propósito cumplido de antemano.

Aparte de la utilización del estiércol conviene añadir a nuestro huerto algún tipo de caliza magnesiana dado que nuestras tierras son bastante ácidas.

Una última recomendación la he reservado para deciros que al hacer la poda pensad en la cosecha venidera, para que esta no sobrepase las expectativas razonables para nuestro consumo y el de la familia y amigos (no conviene perder estos últimos por exceso de generosidad)

Opiniones, sugerencias, colaboraciones en

www.xente.mundo-r.com/revistalatexo

Contacte con nosotros
enviando un correo a: revistalatexo@mundo-r.com
Ahora también en el Portal del Empleado / Club de
Empleados / Revista Latexo

Natureza en las letras

“Terras outas e solas!
Serras longas mouras!
Eu son esta coor de soidá...
Ancares soñados ao lonxe!
Penas de Marco de Medio Mundo en ringuileira
do Candedo ás Moás!
Cimo da Devesa!
Alto da Lucenza
Formigueiros Montouto Pía-Páxaro
tesos cumes do Courel! Pobos probes
ardidos de tristura mouros de queimados!
Lor ruxindo polo val pecho!
Ucedo e ucedo!
fontiñas outas
penedos
carrozos escuros
fragas agros soutos e devesas!
Labregos e pastoras
que sólo vistes
istes tesos i estes vales!
Aturula a curuxa e canta o cuco
medindo o tempo quedo que se para no cor e tornándose
contra un ven cravarse no sitio onde máis se sinte...

(*Uxío Novoneyra, Os eidos*)



Calendario natural

“El mundo se ha vuelto loco”. Esta frase viene que ni pintada para iniciar esta sección. ¿Qué nos deparará este invierno? Nadie puede saberlo, si tenemos en cuenta el último año. El verano es otoño, y el otoño es verano. Ya pocas cosas son las



que deberían ser. Si todo sigue su lógica, por fin vendrán el frío y las lluvias, que esperemos que sean tranquilas y pausadas y no torrenciales y destructoras como hace un año. Los animales, mientras puedan, seguirán sus ritmos vitales habituales, y habrá los que se vayan a dormir para resguardarse calentito en una madriguera, como los osos, o los que nos visiten como si fuésemos un pueblo de veraneo, como es el caso de las aves que disfrutarán de nuestros humedales antes de regresar al norte, e incluso habrá los que nos visiten para ver qué tal está la cosa por aquí, como las focas grises o las tortugas bobas. Los árboles se desnudarán en su mayoría para volver a engalanarse en febrero y marzo. Y si todo va bien, nosotros nos tendremos que poner la bufanda y el gorro. Por favor, que vaya bien.

Curiosidades

- ¿Sabías que los recursos hídricos en España se han reducido un 15% en los últimos 10 años?. Esto se debe a la sobreexplotación de los acuíferos, y a la subida de las temperaturas, lo que aumenta la evaporación. Además, el modelo de desarrollo





actual parece que va en contra de todo lo que sea ahorrar. Un truco fácil con el que aportar nuestro granito de arena... introducir una botella de agua plástica en la cisterna del inodoro, para reducir el volumen de agua que se utiliza cada vez.

- ¿Sabías que en aguas islandesas unos investigadores encontraron una almeja de 410 años de vida? Es el ser vivo más anciano del planeta. ¿Y cómo supieron su edad? Contando los anillos de crecimiento de su concha, algo similar a como hacemos para saber la edad de los árboles contando sus anillos.

- ¿Sabías que en la península Valdés, en Argentina, se ha visto en octubre un ejemplar de ballena austral albina? Su color blanco la hacía destacar entre las demás, recordándonos a la legendaria "Moby Dick" de Melville (del que ya hemos dicho que no era una ballena, si no un cachalote



Reciclaje de vidrio

A partir de este número, y con la intención de aumentar nuestro conocimiento acerca de los beneficios reales (y que no vemos) del reciclaje que podemos realizar en nuestra vida diaria, iremos repasando cada uno de los elementos que podemos "salvar", para dimensionar y darnos cuenta de lo que podemos aportar nosotros solos, que sumado a lo de los demás, será mucho.

El vidrio se obtiene fundiendo a altas temperaturas arena de cuarzo, sosa y piedra calcárea, y no es biodegradable, por lo que su permanencia en el medio sería por tiempo indefinida, casi podríamos decir que eterna. Es por esto también que el



vidrio es perfecto para ser ya no sólo reciclado, sino incluso reutilizado, ya que no perderá calidad, cuantas veces se quiera. Si hacemos un repaso de nuestro carro de la compra, veremos que hay más vidrio del que podríamos pensar (se estima que supone un 8% del total), del que actualmente en España se recicla un 45%.

¿Por qué es importante su reciclado? Pues porque para elaborarlo, como se explicó antes, hay que usar 1200 kg de materias primas para obtener cada tonelada (unas 2000 botellas), además de una energía igual a la producida por 130 kg de fuel. Evidentemente en el proceso de reciclado también se invierte energía, pero en valores muy inferiores.

Si nos proponemos hacerlo, no tendremos excusa con el "es difícil" ni "es incómodo". En Galicia hay unos 9.200 iglúes de los 130.000 que hay en toda España. Los gallegos reciclamos anualmente unos 12 kg por habitante.

Recomendamos

- "Tierra". No sé si a estas alturas del año aún estará en los cines la película documental de la BBC estrenada el pasado mes de octubre. De ser así, o si no habrá que esperar a su edición en dvd, es de visión obligada. Es una película hecha a partir de la serie "Planeta tierra", la serie documental más cara jamás filmada, que incluye imágenes impactantes, sobre todo a pantalla grande.

- Y sobre las Navidades que se avecinan... el recordatorio de siempre. Intentad no usar árboles, no compréis acebo que no venga de vivero, y decidle a los Reyes y a Papa Noël que no envuelvan los regalos con ocho capas de papel.



La Magia del Agua



Balneario de Mondariz
Palacio del Agua

www.balneariodemondariz.com

Tel: 986 656 156

Tiempos muertos

POR EDUARDO MARZOA SOTO

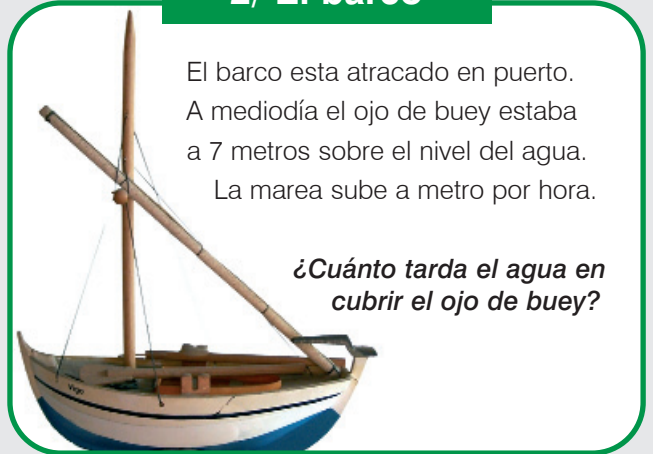
1/ Vasos



Tengo un vaso **rojo con 1 litro de agua** y un **vaso azul con 2 litros de agua**.

Hay un recipiente vacío que puede contener **4 litros**. ¿cual es el modo de poner **3 litros** en el recipiente y saber de que vaso viene el agua?

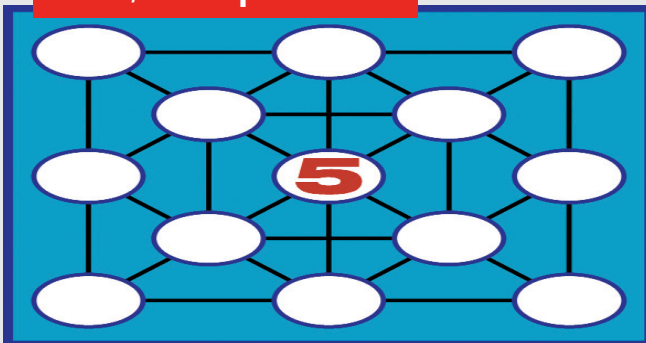
2/ El barco



El barco esta atracado en puerto. A mediodía el ojo de buey estaba a 7 metros sobre el nivel del agua. La marea sube a metro por hora.

¿Cuánto tarda el agua en cubrir el ojo de buey?

3/ Completar



Complete las casillas vacías con los números **1, 2, 3, 4**.
Condición: No se pueden repetir por horizontal, vertical y diagonal.

4/ Criptograma

Resolver el siguiente criptograma
(Operación numérica, generalmente una suma expresada por letras. Letras iguales representan el mismo número y letras distintas, números diferentes. Ningún número puede empezar por cero.)

DOS
DOS
DOS
TRES
TRES

DOCE

Ayuda:
No hay ningún dígito mayor que 6.
C = 5

5/ Números vecinos

Escriba en cada cuadro los números del **1** al **8**.
Condición: La diferencia entre dos números "vecinos" no será nunca menor de cuatro.

--	--	--	--	--	--	--	--

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

www.xente.mundo-r.com/revistalatexo

y solicítalas

Ahora también en el Portal del Empleado / Club de Empleados / Revista Latexo

Bodas de plata para los primeros compañeros del XIII Convenio

POR JAVIER VILLAGRASA MÉNDEZ

Con la ausencia de Fermín B., Juan C. Fontán, A. Canle, Amoedo y R. Eguino (DEP), trece compañeros: (Ángel Blanco, Paco Fuentes, Carbajales, Enrique Zoni, Moreno, Ángel García, Villagrasa, Martín, Valcarcel, Antonio Botana, Perfecto Brea, Juan Romaní y J. Enrique Márquez) celebraron como todos los años su comida anual de confraternidad en la habitual parroquia de Domayo.

¡Enhorabuena por esos 25 años!



Qué, cuando, dónde, cómo

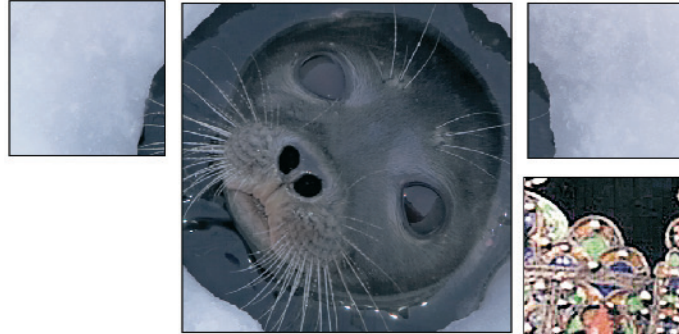
Gran Cena Baile Fin de Año	31 Diciembre 2007	Nigrán	Reserva de mesas hasta 26/12 en oficina Ureca Menú especial para niños Baile amenizado por Discjockey Precio especial para asistentes a baile y chocolatada
Senderismo Gastronómico Rutas previstas Primer semestre 2008	Enero Febrero Febrero o Marzo Abril Mayo Junio	Cascada Río Toxa (Carboeiro) Isla de La Palma Campo Lameiro - Petroglifos Taramundi-Asturias (Fin de semana) Camino de Santiago-Vía de La Plata (Sevilla-Zafra) Somiedo (Fin de semana)	Servicio de autobús Incluye comida (Especialidad de la zona) Muy buen ambiente Plazas limitadas Responsables: Tato Barbeito y Alberto Canle
Torneos de Golf	Enero Febrero Marzo	A determinar	Categorías especiales para noveles Masculino y femenino Responsables: Emilio Borrero y Jaime Dobarro
Gran Cena Baile de Carnaval	Febrero	Nigrán	Reserva de mesas en oficina de Ureca Menú especial para niños Baile amenizado por Grupo Musical Premios a los mejores disfraces en todas sus categorías Sorteos entre los socios asistentes
Fiesta Infantil de Disfraces	Febrero	La Zamorana Nigrán	Actuación de payasos Sorteo de regalos Invitación a la merienda
Torneo Internacional de Fútbol 7 Alevín	Marzo Semana Santa		Gran fiesta del Fútbol Casi 400 participantes Equipo de gran renombre Regalos para todos los niños participantes



EXPOSICIÓN

Wildlife 2007 **Fotógrafos da natureza**

LALÍN - Do 8/11 ao 9/11 - Auditorio Municipal
PONTEVEDRA - Do 13/12 ao 20/1/2008
Centro Social Caixanova



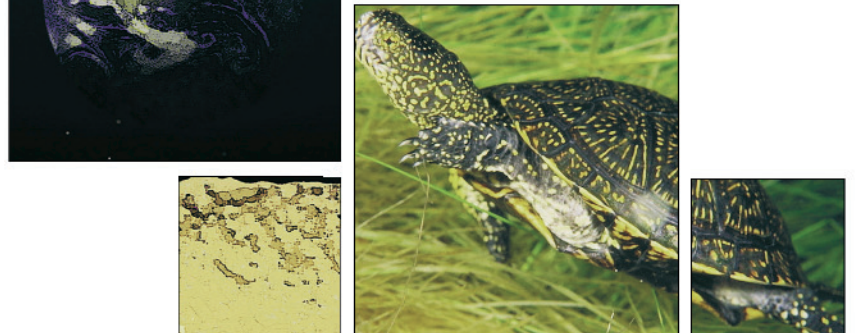
Ríos de Galicia. **Tesouros de vida**

Fotografías de José Luis González / Marevisión
OURENSE - Ata o 25/11 - Centro Social Caixanova
VIGO - Do 27/11 ao 6/1/2008 - Centro Social Caixanova



Bereberes **Señores do deserto**

PONTEVEDRA - Ata o 25/11 - Centro Social Caixanova
VIGO - 29/11 ao 13/1/2008 - Centro Cultural Caixanova



Cristino Mallo

VIGO - Ata o 25/11
Centro Cultural Caixanova
PONTEVEDRA - Do 30/11 ao 6/1/2008
Centro Social Caixanova

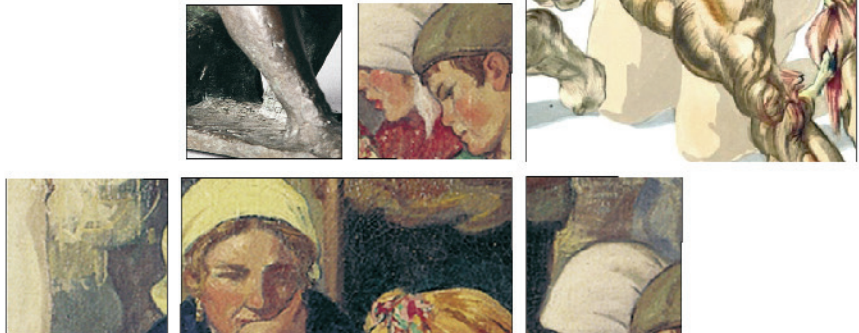


Dalí. La Divina Comedia

PONTEVEDRA - Ata o 9/12 - Centro Social Caixanova

Vivir no espacio

2007 Ano Internacional da Ciencia
OURENSE - 5/11 ao 6/1/2008 - Centro Social Caixanova



VIGO - Exposición permanente

Espacio **Colección Caixanova**

Centro Social Caixanova Vigo - 1º Andar

SAMSUNG TV

imagina lo último en diseño y tecnología

18 cuotas de

50,00

Euros/mes*

Nominal: 0%. TAE: 0%

Sin cobro de comisiones
de apertura ni estudio

Importe total:
900,00 Euros



TV LCD SAMSUNG 37" LE37S86BDX

imagina que es tuya por sólo **50** euros al mes

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Contraste dinámico 7.000:1
- HD Ready
- 2 entradas HDMI y 1 para PC traseras
- Resolución 1.366 x 768
- Brillo: 500 nit
- Tiempo de respuesta: 8 ms
- Ángulo de visión 170/170
- Sistema de efecto de sonido SRS Trusurround
- TDT incorporado
- Piana giratoria
- Dimensiones con soporte (Ancho x Alto x Fondo): 1012,8 x 300 x 657 mm (20,5 Kg)
- Dimensiones sin soporte (Ancho x Alto x Fondo): 1012,8 x 92,9 x 602,3 mm (17,2 Kg)
- Garantía de 2 años



7.000:1:
Altísimo índice de contraste dinámico, que intensifica los blancos y negros, consiguiendo una imagen con mayor nivel de detalle.



GAME MODE:
Optimización de la imagen y el sonido con sólo tocar un botón. Reduce el tiempo de respuesta para los movimientos de control de la consola. Gráficos increíbles.

Para ampliar información sobre este producto llame al teléfono de consultas de VP: **902 17 50 90**,
o entre en www.caixanova.es/tv



club de clientes
caixanova