



LATEXO

ANO 39 NUMERO 63. INVERNO 2005





ANIVERSARIO

50 años

cumpliendo
contigo

DESCUENTOS HASTA UN **50%**

TUS TIENDAS DE MUEBLES EN EL CALVARIO



CONTEMPORÁNEO Gregorio Espino, 31 a 33

MODERNO Aragón, 6 a 10

INTERIORISMO Aragón, 13

JUVENIL Cataluña, 8 a 14

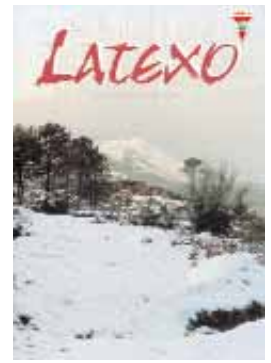
OPORTUNIDADES Portela, 14

Pide tu



· Jenaro de la fuente
· Garaje Avenida

Otras Navidades, otro año más.



Por Moncho Santos

Cuando este número de nuestra revista Latexo salga a la luz estaremos de lleno inmersos en la Navidad, ultimando el año 2005 y preparando la entrada en el 2006.

Será difícil ignorar esta realidad ya que nuestro entorno se encargará de recordarnoslo en todo momento, puesto que ha sufrido una serie de transformaciones propias de estas fechas. Se han desplegado por nuestras ciudades, barrios, calles y casas toda una serie de detalles ornamentales propios de la época navideña (alumbrado público, fachadas de comercios, belenes, árboles, etc.) y sonarán insistentemente villancicos en las calles y centros comerciales.

Empezaremos a recibir postales y felicitaciones navideñas lo que nos recordará que también nosotros tendremos que enviarlas a un montón de gente conocida, con la eterna duda sobre ¿de quién me he olvidado?

Nuestras agendas empezarán a estar comprometidas con celebraciones con compañeros, amigos y familiares. Aunque más de una vez digamos que es una barbaridad tal concentración de eventos gastronómicos, en el fondo, y a pesar de sus "malignos" efectos en nuestro castigado estómago, son reuniones a las que deseamos acudir para saludar y sentirnos más allegados a las personas con las que compartimos nuestro tiempo, aprecio y cariño.

También estaremos ocupados con todas las compras necesarias para un perfecto avituallamiento navideño y, como no, adquirir todo un abanico de regalos para

la familia. Y aunque siempre critiquemos la "sociedad de consumo" en la que estamos inmersos y que fomenta muchos gastos superfluos e innecesarios, nosotros, irremediablemente, vamos a ser partícipes de la misma.

¡Otro año más! y con ello reflexionamos sobre la celeridad con que transcurre el tiempo y tomamos conciencia de que el mismo no pasa en balde.

Analizamos lo acontecido en el año y hacemos balance del mismo y os aconsejo ser benévolos con vosotros mismos puesto que casi todos hemos dejado alguna "cosilla" sin hacer y que inicialmente teníamos planificado realizar un año atrás por estas mismas fechas.

Asimismo empezamos a diseñar nuestros planes y buenas intenciones para el próximo año: hacer más deporte, aprender inglés, dejar de fumar, ... ¡Lo siento mis queridos compañeros fumadores!, pero creo que este va a ser uno de los principales objetivos que os propondréis. Espero que lo logréis y si no es así, tengáis un poco de comprensión y paciencia por parte de los que os rodean.

En fin. ¡Todos los años lo mismo!. Pero... seguimos repitiendo.

Finalmente y con la seguridad de que no es una despedida nada original y seguro que ya alguien se me ha anticipado, aprovecho esta página de la revista Latexo para desearos una ¡¡FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO!! de parte de todo el equipo colaborador de la revista.

LATEXO 53

as decisións máis importantes da vida tómanse co corazón

nisto de internet, mellor usar a cabeza

8 megas para empresas, de verdade
3 megas para particulares, de verdade
velocidade constante por fibra óptica
instalación e mantemento gratuíto
navegación segura
chamadas gratis entre clientes R para toda a vida
servizo especializado de atención ó cliente
unha nova rede de fibra óptica



DIRECTOR

Luis López Borines (Auditoría)

SUBDIRECTORES

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

COORDINADORES Y COLABORADORES

Alberto Canle (Comarca Vigo - Oeste)
Andrés Andrade (Celanova)
Arturo Vilas (Centro Informática)
Cándido del Río (Jubilado)
Caridad Seguí (Ribadavia)
Eduardo Barbeito (Comarca Llorones)
Eduardo Marzoa (Sárdoma)
Emilio Borrero (Comarca Coruña - Este)
Grato E. Amor (O.P. - Vigo)
Isabel Fernández (Sec. Dir. Comercial)
J. Carlos Giraldo (Valladares)
J. Luis Román (Parafinancieros)
J. Manuel Fernández (Admón. Personal)
Juan Díaz (Director de Negocio)
Juan R. Arenosa (Jubilado)
Luis Martínez Salgado (Jubilado)
Manuel R. Ojea (Traviesas)
María X. Villares (Buenos Aires - Vigo)
Mariluz Pérez (Organización)
Miguel A. Soto (Marido socia)
Miguel Briones (Eficiencia)
Pablo Covelo (Biólogo)
Tomás de Novoa (Barrocás - Ourense)
Alicia Pérez (Hija - Socio)
Berta Martínez (Alicante)
César Castro (Marido socia)
Enrique Pérez (C. Informática)
Luis Caserío (Entrenador Hockey)
Luis Fernández (C. Informática)
Manuel I. Barciela (Jubilado)
BALNEARIO DE MONDARIZ
BURMESTER
CAIXANOVA
CALEM
CASER, SEGUROS Y REASEGUROS
CENTRO GERIÁTRICO "LA PAZ"
CERÁMICAS MANUEL GIL
CLÍNICA BAVIERA
CHICOTE-Pizzería-Trattoria
ESCUELA DE NEGOCIOS CAIXANOVA
GRÁFICAS ALFER
HOTEL LOUXO
JOYERÍA HERNÁNDEZ
MAXIFIL
MUEBLES CYL
MUEBLES LA PEÑA
PESCANOVA
Quesada
R_teléfono_internet_televisión
Sergio Cortés (Presidente ARVO)
SCHOOLHOUSE VIGO
XACOBEO GALICIA

DISEÑO, MAQUETACIÓN E IMPRENTA

Gráficas Alfer - Tel.: 986 288 105

EDITA

URECA (Unión Recreativa Empleados Caixanova)

PRESIDENTE

Juan Díaz Arnau

ADMINISTRACIÓN y PUBLICIDAD

Elena Fernández
Luis López Borines

DIRECCIÓN

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

PORTADA

por Miguel A. Soto

1. EDITORIAL

"Otras Navidades, Otro Año Más"
por Moncho Santos

4. COLABORACIÓN

"El Paseante sin Edad"
por Alicia Pérez

5. LOTERIA

por Luis López Borines

6-7. LA AFICIÓN DE

"Actualidad Filatélica en el año del Quijote"
por Tomás de Novoa

9-11. CAIXANOVAS

"Alicante"
por Berta Martínez

13-15. TROTAMUNDOS

"Senderos Alpinos"
por Alberto Canle

17-20. TROTAMUNDOS

"Viena"
por Isabel Fernández

21. HUMOR

por Quesada

22. ASOCIACION DE JUBILADOS

por Luis Martínez Salgado y
Juan R. Arenosa

24-25. VINURECA

por Miguel Briones

27. URECA EN MOVIMIENTO

"Allariz"
por Tato Barbeito y Alberto Canle

28-29. COMERCIO Y BEBERCIO

"Parrillada de Pescados en Ourense"
por Chary Seguí

32-33. CUADERNO DE BITÁCORA

"El niño que cruzó el Charco"
por Andrés Andrade y Arturo Conde

36-41. NOTICIAS DE URECA

"Jornada Micológica"
por Pili Alves



"Coral"

por Cándido del Río
"Concurso de Dibujo"
por Elena Fernández y
J. Carlos Giraldo

"Cena del Deporte y la Cultura"
por Elena Fernández, Jose C. Giraldo
y Luis Caserío

"Magosto en la Zamorana"
por Andrés Andrade

"Escuela de Rugby en la Zamorana"
por Sergio Cortés

42-43. ODISEA INFORMÁTICA

"Arte Real en un Mundo Virtual"
por Moncho Santos

47-51. DEPORTES

"Laboral"
por Jose C. Giraldo y Luis Caserío
"Campeonato Intercajas"
por Jose A. Morenza

"Torneo Fútbol Comarcas - Central"
por Jose M. Fernández y Cecilio Lago

"Golf"
por Emilio Borrero

"Tenis"
por Luis Fernández y César Castro

52-53. NATURECA

"Navidad Verde"
por Pablo Covelo

55-56. NATURECA

"Plantas Aromáticas"
por Miguel A. Soto

57. EL REVOLTIJO

"Groucho Marx"
por Eduardo Marzoa

59. EL GUSTO ES NUESTRO

"Postres para Navidad"
por Enrique Pérez

60. SALUD

por Miguel Soto

62-63. TIEMPOS MUERTOS

"Concurso"
por Eduardo Marzoa

64 SOCIEDAD

"Qué, Cuándo, Dónde y Cómo"
por Elena Fernández



El Paseante sin Edad

3º Premio Concurso de Relatos

Por Alicia Pérez

El amor, en su eterno despiste, deambulaba sin rumbo por las calles de la ciudad. Era un soleado día de invierno, muy propicio para su acción, y, sin embargo, no se dedicaba como siempre a lanzar ocasionales y descuidados flechazos, sin demasiado tino, pues es por todos sabido que el amor es ciego.

Aquel día, simplemente pensaba a la par que recorría las avenidas y los parques.

Rememoraba su larga vida. Llevaba tanto tiempo haciendo lo mismo... Desde los primeros tiempos, cuando los primitivos humanos comenzaron a prestar atención a su llamada... O, ya en la Edad Antigua, aquel día en el que, sin proponérselo, había jugado una mala pasada al destino de dos grandes potencias, enamorando a Julio César y a la bella Cleopatra, y cómo al tratar de enmendar su error, sólo había conseguido complicar todo más, inmiscuyendo a Marco Antonio... Luego le vino a la memoria aquel rey, allá por el siglo XVI, aquel conquistador de corazones al que habían apodado El Hermoso... eso era, Felipe el Hermoso... cuántas mujeres habían caído a sus pies, mientras que su legítima esposa se volvía loca al ser ignorada...

Su papel había sido decisivo en numerosas ocasiones a lo largo de la historia, y a pesar de llevar semejante cantidad de tiempo haciendo lo mismo, le seguía gustando, su "trabajo" daba color al mundo uniendo fuertemente a las personas. Pero echaba algo en falta. Extrañaba aquellos tiempos en el seno de Dios, cuando vivía felizmente sin preocuparse de los por aquel entonces insensibles seres de

la tierra. Algo después, Dios le había enviado a la Tierra, junto con los demás sentimientos, y había sido completamente feliz, hasta el momento en el que se encontraba. Es decir, no es que ya no fuera feliz, pero su labor ya no le llenaba tanto, sentía que su papel cada vez era menos impor-

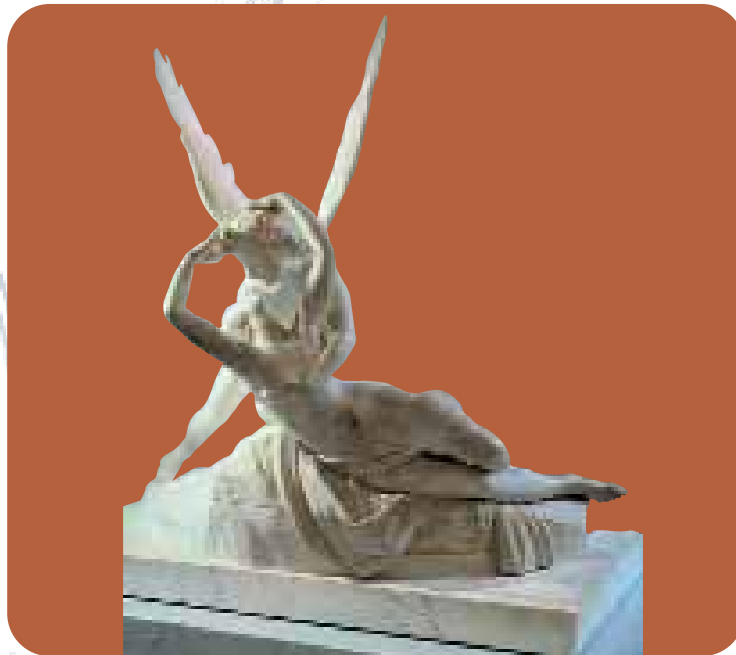
ante, que la gente le iba dando la espalda o que lo confundían con su hermano el Deseo, con el cual, todo sea dicho, congeniaba e iban a menudo juntos, pero no siempre.

El Amor observaba con Tristeza cómo cada vez más gente parecía en principio acoger sus saetas para a continuación rechazarlas, arrancándolas y dejándolas tiradas. Veía cómo la violencia destrozaba los lazos que tan duramente había creado entre los pueblos, cómo los intereses económicos y

políticos se anteponian al él sin que pudiera hacer nada por evitarlo.

Contemplaba todo esto, y reflexionaba acerca de los vertiginosos cambios que se producían cada día en la sociedad. Se admiraba del Tiempo, quien continuaba implacable su avance, sin sentir devoción por nada ni nadie, y los humanos siempre tan ajenos, sin darse cuenta de que la arena caía lenta pero inexorablemente. En resumen, que las personas olvidaban cada vez más disfrutar de aquello que las hacía plenas, dedicándose a placeres efímeros y, por lo general, materiales.

El Amor siempre había sabido adaptarse a los cambios, pero estaba llegando a la conclusión de que a ese paso de gigante, iba a tener que acabar por cambiar su mítico arco por un rifle de precisión.





«EL NIÑO»
Adoración de los Reyes. Detalle del Retablo Mayor de la Catedral de Oviedo, realizado entre 1511 y 1531.



...nuestro sincero deseo de ¡salud y suerte!

Por Luis López Borines

Como cada año, y en estas fechas tan entrañables de Navidad, URECA 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 2005 han hecho posible que LATEXO fuera una maravillosa realidad. Una realidad que pronto cumplirá sus 40 años de vida, en Abril de 2006, y de la que se enorgullece con razón. Sirva pues el pequeño obsequio, simbólico en cualquier caso, de una participación de 1€ (un euro) 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 2006.

La verdadera, la auténtica suerte, la sigue teniendo sin duda URECA al haber contado con tantas empresas colaboradoras y tan valiosas personas ilusionadas con la confección de nuestra revista LATEXO, a las que desde estas líneas agradecemos su participación. Con un sincero deseo de paz y prosperidad para todos, va también el deseo de salud y suerte. ¡Feliz Navidad!

En el 2005 nuestros colaboradores han sido:

Alberto Canle
Alberto Llanderas
Alejandro Villar
Alicia Pérez
Amalia Gallego
Andrés Andrade
Antonio Carrera
Antonio Fuertes
Arturo Conde
Arturo Vilas
BALNEARIO MONDARIZ
Berta Martínez
BURMESTER
CAIXANOVA
CALEM
Cándido del Río
Carlos Nuñez
CASER
Cecilio Lago
César Castro
CENTRO
GERONTÓLOGICO
"LA PAZ"
CERÁMICAS GIL
CLÍNICA "LOS ROBLES"
Chary Seguín
CHICOTÉ-PIZZERÍA Y
TRATTORÍA
Daniel Lorenzo

Dositea A. Pájaro
Eduardo Barbeito
Eduardo Marzoa
Elena Fernández
Emilio Borrero
Enrique Pérez
Enrique Touriño
ESCUELA DE NEGOCIOS
CAIXANOVA
Fernando Beloso
Francisca Rodeiro
Gloria del Río
Gonzalo Gómez
GRÁFICAS ALFER
Grato E. Amor
GRUPO GEO
HOTEL LOUXO
Isabel Fernández
Javier Aguilera
Javier del Olivo
Javier Lago
José A. Morenza
José Carlos Giraldo
José Docampo
José Luis André
José Luis Román
José Zarza
JOYERÍA HERNÁNDEZ
Juan Abeijón

Juan Aguado A. de S.
Juan Campos
Juan Díaz
Juan M. Gutierrez
Juan R. Arenosa
Leoncio Mourinho
Lino Alvarez
Lucía Martínez
Luis Caserío
Luis Espada
Luis Fernández
Luis L. Borines
Luis M. Salgado
Manuel Chorén
Manuel G. Vicente
Manuel Iglesias
Manuel I. Barciela
Manuel P. Villanueva
Manuel R. Ojea
Mar (CISER)
María (Gráf. Alfer)
María José González
María X. Villares
Mariluz Pérez
Marta de Ybarra
Marta Viana
Merchi Aguilera
Miguel A. Soto
Miguel Briones

Miguel Vázquez
Milagros Barreiro
Moncho Santos
MAXIFIL, S.L.
MOREIRA Y CIA.
MUEBLES CYL
MUEBLES LA PEÑA
Nieves Glez. de Araujo
Orlando Fernández
Oscar Represas
Pablo Covelo
Paula Andrade
Pedro Badía
PESCANOVA
Pilar Alvés
QUESADA
R_telefono_internet_televisión
Rafael G. César
Rosa Costas
Rubén Martínez
Sergio Cortés
SCHOOLHOUSE VIGO
Silvana (Gráf. Alfer)
Silvia G. Freire
Tomás de Novoa
V. Arturo Lago
Victorino Poutás
XACOBEO GALICIA
Xoán Bernárdez

!!! Gracias, muchas gracias a todos !!!

Actualidad Filatélica en el año del Quijote

Por Tomás de Novoa

Desde la aparición del sello en España el 1 de enero de 1850, no se emitió ninguna serie conmemorativa hasta el año 1905 en que por Real Orden del Rey Alfonso XIII de fecha 18 de marzo de 1905, el Ministerio de Instrucción Pública y de Bellas Artes comunica al Ministerio de Hacienda que emita sellos especiales conmemorativos del III Centenario de la aparición del **EL QUIJOTE** los cuales serán expedidos por las Expendedurías de Tabaco de Madrid entre los días 1 y 15 de mayo, fechas en que se celebrarán festejos relacionados con este motivo, siendo los valores de 5, 10, 15, 25, 30, 40 y 50 céntimos de peseta y de 1, 4 y 10 pesetas. Esta orden la firma el Ministro de la Gobernación Don Antonio García Alix.

Para este proyecto se decidió por varios diseños, y aunque en un principio se pensó en el presentado por el grabador Hastoy de Madrid, al final se eligió el de D. Bartolomé Maura, que presenta diversos pasajes del libro: El de 5 céntimos representa la salida de la venta; el de 10 céntimos la lucha con los molinos; el de 15 la aventura de los pastores; el de 25 el manteamiento de Sancho Panza; en el de 30 D. Quijote es armado caballero; en el de 40 el ataque al rebaño; en el de 50 se ve la aventura de Clavileño; en el de 1 peseta el lance de los leones; en el de 4 pesetas el regreso a casa y por último el de 10 pesetas nos muestra

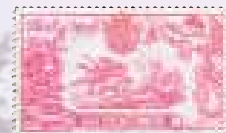
el encuentro de D. Quijote y la sin par Dulcinea.

Esta serie con una tirada de 25.000 ejemplares es generalmente de sellos descentrados alcanzando un alto valor los bien centrados, conociéndose además variedad de impresión, de color y de perforación y por si fuera poco, toda la serie fue falsificada por Seguí.

A partir de aquí, los sellos dedicados a las aventuras de Don Alonso Quijano "El Bueno" son múltiples: 1936, XL aniversario de la Asociación de la Prensa; 1938 y 1939, aparecen varios sellos de la serie de 1905 sobrecargados; 1947, IV centenario del nacimiento de Cervantes. Ya con técnicas modernas se emite el 10 de octubre de 1966 con motivo del XVII Congreso de la Federación Astronáutica Internacional se emite un sello que tiene como motivo a Don Quijote y Sancho sobre Clavileño. Este sello impreso en huecograbado con un atractivo colorido ya presenta un acabado bastante bien elaborado. En época reciente tenemos la serie de "Correspondencia Epistolar Escolar" con unas imágenes de nuestro aventurero dibujadas por Mingote, que por el estilo de este dibujante presentan un magnífico atractivo para los jóvenes.

Curiosamente desde 1905 hasta el año 1916 solo se emiten dos series siendo la tercera la dedicada al padre del Ingenioso Hidalgo: D. Miguel de Cervantes. Pero eso ya es otra historia.





Sello 40 céntimos



Sello 50 céntimos



Sello 1 pesetas



Sello 4 pesetas



Sello 10 pesetas



Sello 5 céntimos



Sello 10 céntimos



Sello 15 céntimos



Sello 25 céntimos



Sello 30 céntimos



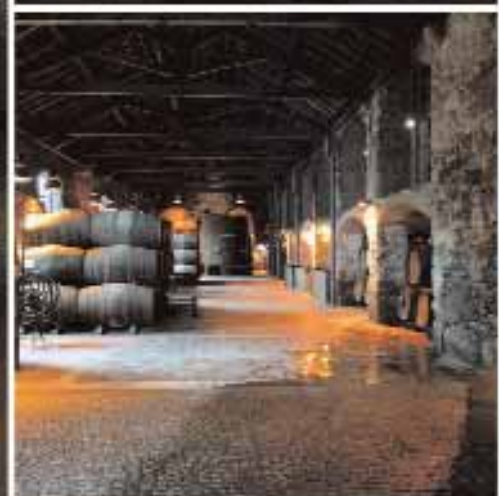
Sello "El Afilador"



Sello 1,50 Pesetas

El día 15 de noviembre se inauguró el nuevo Centro Social de Ourense y entre las obras expuestas podemos admirar el cuadro que quizás identifique más directamente a esta provincia y que está considerado como la pieza más destacada ya que se trata de "El afilador" de Antonio Puga. Esta bella obra traída expresamente desde el Museo del Hermitage de San Petesburgo y casi desconocida aquí, fue objeto en el año 1985 de la atención de las autoridades culturales de la antigua Unión Soviética. Ya en aquel año, y dentro de las series dedicadas al arte, emite una de cuatro valores dedicados a pintores españoles: Zurbarán, Pereda, Murillo, Antonio Puga y Velázquez.

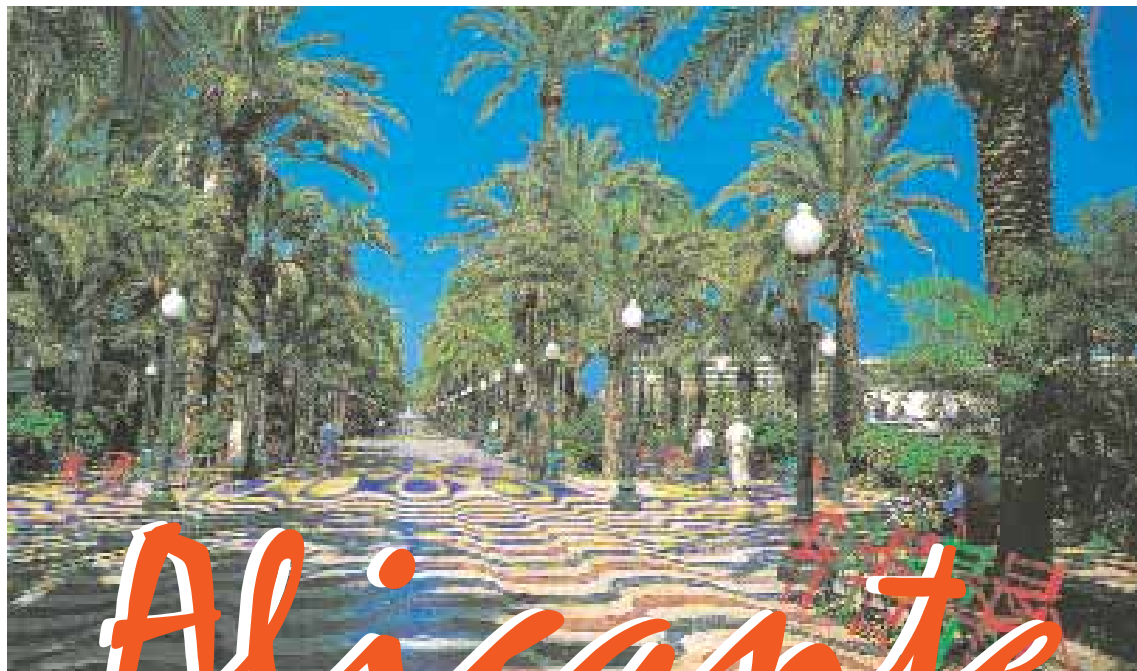
El correspondiente al pintor Antonio Puga, bautizado en la iglesia de Santa Eufemia de Ourense el día 13 de marzo de 1602, corresponde al cuadro "El afilador", con un valor de 45 kopeks y un dentado de 12 x 12,5. Citar si acaso, que al saber de su existencia y después de algún trabajo para su adquisición, tuve el honor de exponer por primera vez en la XII exposición San Martiño, celebrada en el Liceo de Ourense en noviembre de 2003.



**¡Momentos inolvidables
con Porto Cálem!**

www.calem.pt





Alicante

- La Ciudad de la Luz -

Por Berta Martínez

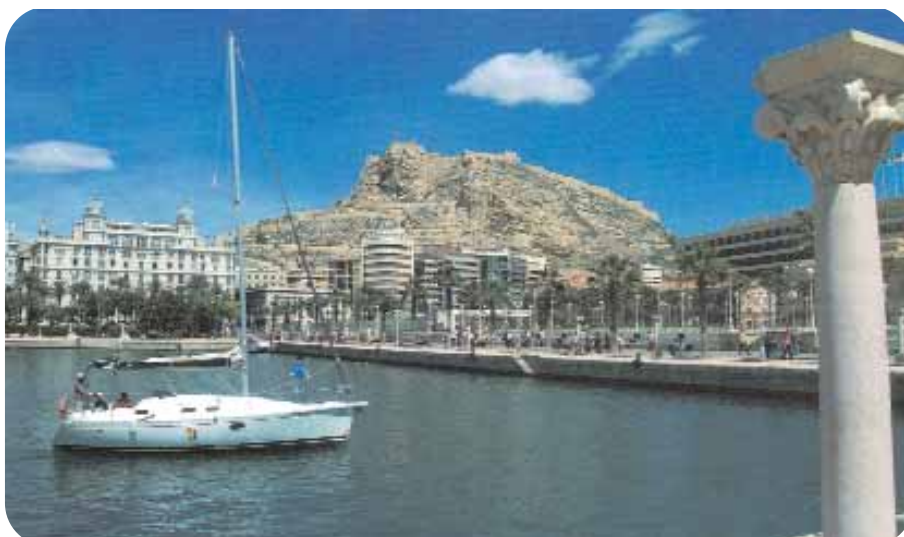
A primera vista te parecerá un destino puramente veraniego, pero es ahora, pasado el período estival, cuando le podrás tomar el auténtico pulso a la ciudad.
¿Y qué mejor que escaparte al sol de Levante?

En Alicante, la temperatura diurna en invierno oscila entre los 18 y 20°C. No te aseguramos el baño en la playa, reservado para los más valientes, pero sí un agradable paseo por su arena o un aperitivo en alguna de las múltiples terrazas del paseo Marítimo de Alicante, **la Explanada**, que es la imagen de esta ciudad. Resulta muy agradable sentarse en alguna de sus mesas al sol y observar a las señoras, las tertulias en las sillas que se reparten por el paseo por cortesía municipal, alemanes y japoneses en busca del rayo solar, echadoras de cartas y vendedores ambulantes. Este paseo se extiende paralelamente al mar con el mosaico de 6.600.000 piezas de mármol que conforman su pavimento y dos hileras de palmeras que le confieren un aspecto eminentemente mediterráneo.

Desde la Explanada podrás acceder al **Puerto de Alicante**, cuya importancia arranca históricamente del privilegio concedido por Alfonso X el Sabio, otorgándole en 1271, el título de Puerto de Castilla, propiciando el comercio marítimo, el cual obtuvo muy buenos resultados, hasta colocarse como tercera ciudad mercantil de España. En la actualidad, la

zona portuaria te proporciona una extensa área de ocio a lo largo de los muelles de Levante y Poniente, con bares, restaurantes y zonas de ambiente nocturno, que completarán tu estancia en esta ciudad.

Continuamos el itinerario por los monumentos y lugares de mayor interés de la ciudad, y de los que señalamos algunos detalles, fuera de estilos arquitectónicos, fechas o datos históricos que os facilitará cualquier guía turística de la provincia:



El Castillo desde el Puerto de Alicante

EL CASTILLO DE SANTA BARBARA

Subir, es una obligación. No en vano es el monumento más antiguo y representativo de la ciudad, y reúne la mayor colección de escultura contemporánea de Europa. Puedes llegar a través del ascensor turístico (frente a la playa del Postiguet) o en coche.

Situado en lo alto del monte Benacantil, ofrece una singular posibilidad de contemplar la ciudad de Alicante desde la altura. Sus piedras han sido mudos testigos de la historia alicantina. En su cima habitaron fenicios, romanos, árabes y cristianos dejando cada uno de ellos vestigios de su estancia.



Vista desde el Castillo

IGLESIA DE SANTA MARIA

A escasos metros del ascensor del Castillo se encuentra la **Iglesia de Santa María**, levantada sobre el terreno que anteriormente ocupara la mezquita mayor de la ciudad árabe. Se trata de la iglesia más antigua de Alicante y, por supuesto, de mayor interés artístico (XIV-XVIII).

Curioso es el reloj de una sola manilla que existe en la torre izquierda, o ya en el interior, la Pila Bautismal de mármol que, según la leyenda, llegó al puerto alicantino con destino a Castilla, pero, dado su elevado peso, tuvo que quedarse en Alicante al no poderse garantizar un adecuado transporte. En el techo de la sacristía puede observarse el escudo más antiguo de la ciudad de Alicante.

AYUNTAMIENTO

Te lo encontrarás siguiendo la Calle Jorge Juan. Un conjunto barroco con cinco puertas, siete balcones, doce

ventanas y dos torres de 35m. de altura le proporcionan un aspecto majestuoso.

En su interior, una escalinata, en cuyo primer peldaño se encuentra la indicación que señala el origen de la nivelación de las alturas de todo el territorio español sobre el nivel del mar.

Otras visitas pueden ser: **El Museo Sempere**, **La Concatedral de San Nicolás**, **El teatro Principal**, **La Plaza de Luceros**, **La Plaza de Toros** ó el **MARQ** (Museo Arqueológico Provincial).

Por cierto, no olvides pasar por la **Rambla Méndez Núñez**, una de las principales arterias de la ciudad, donde se concentran los principales bancos y como no, nosotros: Caixanova Alicante.

ALICANTE Y UNA COSTA:

La Costa Blanca

Para los que vengan con calma, existe una provincia de contrastes, donde se une lo más tradicional con lo más cosmopolita, auténticas urbes con pequeños pueblos de pescadores, costas de acantilados con playas tranquilas e islas inolvidables.

Esta costa ofrece indudables alicientes a los que gustan de pasearse o tumbarse en las playas y bañarse en sus aguas. Pero encierra encantos mayores para los que en un yate o lancha a motor, exploran y fondean en sus calas.

Hay en la Costa Blanca ciudades de milenaria antigüedad, como pueden ser Alicante, Elche o Denia, pero el corazón de la costa se halla en Benidorm, que es aproximadamente su centro geográfico. Tanto visto desde el mar como desde la cima de las montañas que lo circundan, parece una versión mediterránea de Manhattan. Benidorm surgió por y para el ocio, para el reposo, ...convirtiéndose en una auténtica urbe para los apasionados del sol y de las playas.

También hay en la Costa Blanca escarpados acantilados, como el **cabo de San Antonio** o el de la **Nao (Javea)**, el altivo **Peñón de Ifach (Calpe)**, calas recónditas, bahías, cuevas e islas. Sí, islas como la de **Tabarca** (frente a Sta.Pola) o la de **Benidorm**, que hacen grande novedad y admiración a quien las ve.

Por último, podrás extender la mirada hacia el fin de esta costa, más baja y despejada, y allí, al ver las colinas artificiales formadas con cristalina sal, admitirás que el nombre de Costa Blanca es una denominación perfectamente adecuada.

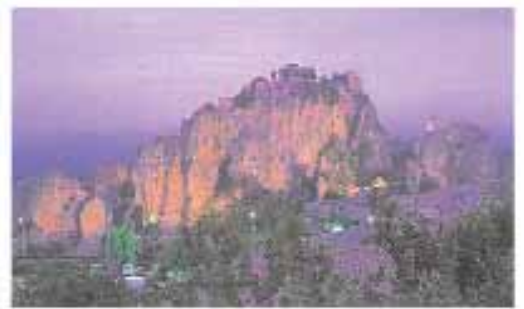


FIESTAS Y FOLKLORE

El fuego y la pólvora están presentes en la mayor parte de las fiestas alicantinas. Moros y Cristianos, hogueras, pirotecnia, desfiles y festivales, constituyen los principales ingredientes de la mayor parte de fiestas en la Costa Blanca.

La mayor parte de éstas son de una gran participación popular.

Señalamos dos, por su popularidad, aunque nos podemos encontrar muchas otras a lo largo de todo el año.



1. Altea
2. Alicante por la noche

3. Castillo de Guadalest
4. Peñón de Ifach (calpe)

JUNIO - FOQUERES DE SANT JOAN

Las hogueras alicantinas de **San Juan** tienen sus peculiaridades respecto a las fallas valencianas, aunque se mantienen los mismos componentes de ninots, fuego, pólvora y música. Las más importantes son las de Alicante ciudad, que se celebran del 20 al 24 de Junio, declaradas de interés turístico.

AGOSTO - EL MISTERI D'ELX

Es la celebración de la Comunidad Valenciana de mayor tradición, historia y calidad. Se celebra el 14 y 15 de Agosto en la basílica de Santa María, siendo unos de los pocos "misterios" medievales que siguen representándose en el mundo. Ha sido declarado por la UNESCO, Obra Maestra del Patrimonio Oral e Inmaterial de la Humanidad.

GASTRONOMIA

Pueblo marinero al cien por cien, su gastronomía está ligada al **mar** y al **arroz**. He aquí el fondo y base principal de su cocina. Prepárate para probar decenas de arroces: con pollo, marisco, a banda, con costra, arroz negro.....

En el recetario gastronómico alicantino ocupan un lugar de privilegio los salazones, tales como la mojama, el bacalao, la hueva, las anchoas..... Son una buena entrada para cualquier comida o para un aperitivo, ofrecidos en esa característica presentación conocida como "**montaditos**". A continuación tenemos una serie exquisita de los que podríamos llamar segundos platos, tales como los **calamares rellenos**, el **cocido huertano** o el **gazpacho de mero y gambas**.

Y, como final de una buena comida, te sugerimos, aparte de las frutas y helados, el **turrón** que ha hecho universal el nombre de Alicante, el "duro" por antonomasia, que se elabora en Jijona, muy cerca de la capital.

ESPERAMOS QUE OS GUSTE Y
¡¡¡¡ HASTA PRONTO !!!!

CAIXANOVA ALICANTE

Rambla Méndez Núñez, 36

03002 ALICANTE

TLF.965147081

FAX.965147083

E-mail: 0817alicante@caixanova.com



De izquierda a derecha y de pie: José Amoros Amoros (Director), Berta Martínez Blanco (Subdelegada) y Antonio José Marco López (Gestor Comercial).

Ídem y sentados:

Juan Manuel Salinas Rodríguez (Gestor Comercial) y Patricia Mesado Sirvent (Administrativa).



Schoolhouse[®]

ESTANCIAS LINGÜÍSTICAS EN EL EXTRANJERO



NIÑOS Y JÓVENES

NUEVOS DESTINOS

CANADÁ, IRLANDA, USA Y AUSTRALIA

CURSOS

- **CURSO DE INGLES Y ESTANCIA EN FAMILIA**
- **CURSO DE INGLES EN RESIDENCIA**



- **PROGRAMA DE INGLÉS EN CAMPAMENTO**
- **CURSO ACADÉMICO Y TRIMESTRAL**
- **CAMPAMENTOS DE VERANO**



... Y EN VIGO

TRES CENTROS DE IDIOMAS

PREPARACIÓN EXÁMENES OFICIALES

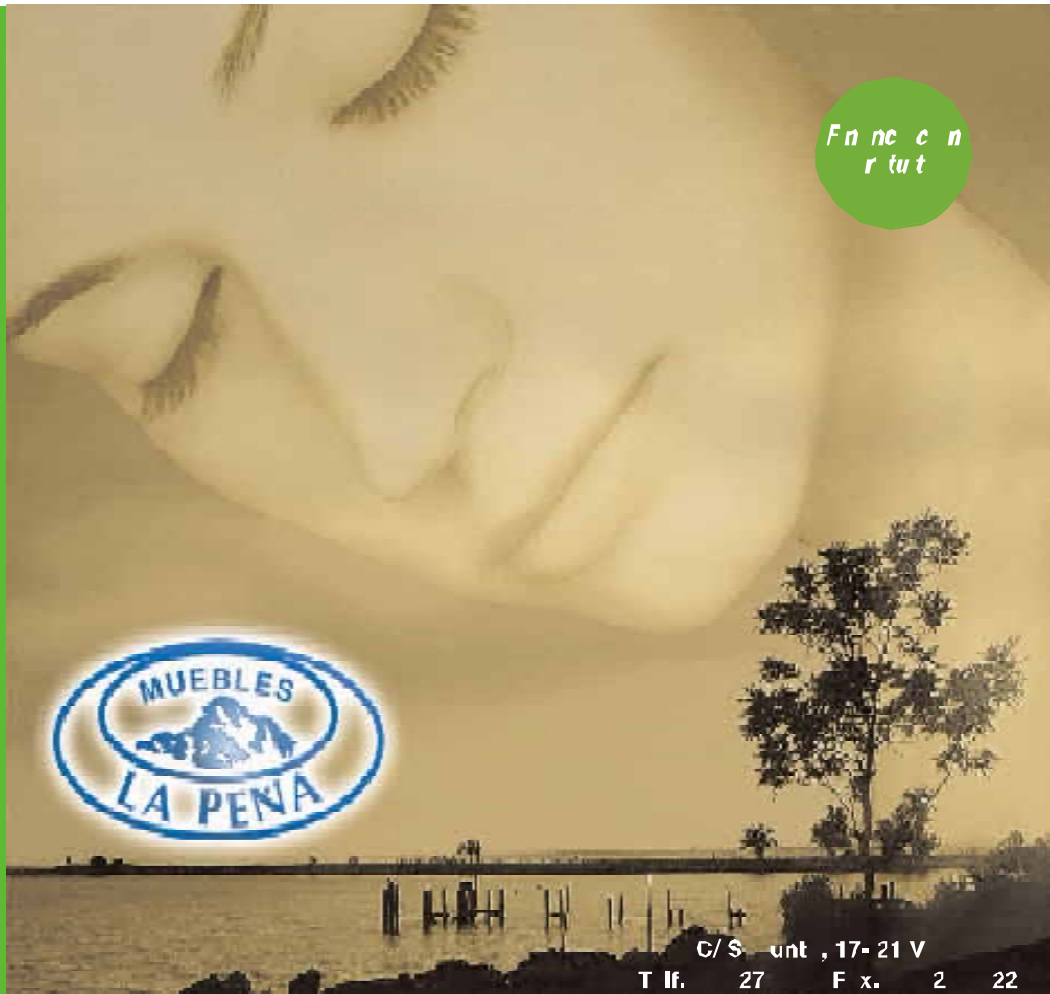
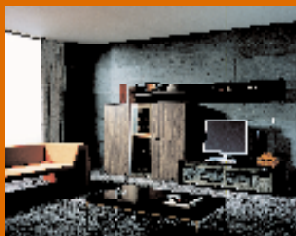
CAMPAMENTO URBANO

PIZARRO 101 (+34) 986414246 - ECUADOR 26 (+34) 986419271 - GARCÍA BARBÓN 118 (+34) 986220892
www.schoolhousevigo.com e-mail: info@schoolhousevigo.com



Nu v s f r m s
v

Fn nc c n
r tut



C/S unt , 17- 21 V
T lf. 27 F x. 2 22

SENDEROS ALPINOS



Camino del refugio de Bel Lachat. Al fondo Láiguille de Goûter

Por Alberto Canle

Con solo nombrar la palabra Alpes, la imaginación se nos escapa hacia elevadas y nevadas cumbres, ascensiones por comprometidos itinerarios y glaciares que descienden hacia los valles de manera suave o en tumultuoso caos de bloques de hielo en precario equilibrio, esto es en cierto modo real; mas, es asimismo cierto que la larga cadena montañosa que cruza y divide el sur de Europa, desde Francia hasta Eslovenia, pasando por Italia, Suiza, Alemania y Austria, ofrece un sinfín de oportunidades para los amantes del senderismo al margen de todo riesgo y a la medida de todas las posibilidades físicas y técnicas.

Chamonix, aún siendo conocida como la capital mundial del alpinismo ofrece un sinfín de oportunidades para los que disfrutan con suaves paseos por el interior de sombríos y húmedos bosques de abetos, teniendo siempre al alcance de nuestra cámara fotográfica el imponente macizo del Mont Blanc, sobrecogedores glaciares, agujas pétreas de verticales líneas hasta cuya cima han llegado los hombres para instalar teleféricos en atrevidos proyectos; y siempre dominando el fondo del valle por caminos que son un auténtico balcón natural.

Cortina d'Ampezzo seguro que nos suena a todos como una pequeña villa alpina, en el fondo de un valle que ubica una estación de esquí en donde se da cita una buena parte de la burguesía europea; cierto. Pero cuando la nieve se funde en pequeños y limpios ríos que cincelaron estos frondosos valles, las monolíticas cumbres calizas, surgen verticales entre extraordinarios bosques y praderas de un verde intenso. El paisaje se gana entonces todos nuestros calificativos para tanta y tan hermosa naturaleza.

En estos entornos, Chamonix y Cortina d'Ampezzo, vamos a pasear por dos itinerarios de los muchos posibles y que espero, si tenéis ocasión, podáis repetir.

El Gran Balcón de Chamonix

Para iniciar nuestro recorrido, es necesario tomar las telecabinas de Planpraz que nos sitúan en el primer gran mirador de la jornada. Desde los 2.000 metros de esta estación intermedia, ya podemos formarnos una idea de todo lo que dominamos. Al frente la **Aiguille de Midí** y detrás, los imponentes glaciares que nacen en la cumbre del **Mont Blanc**. Girando un poco la vista a la derecha, podemos distinguir la **Aiguille de Gouter** y el **Dome de Gouter**, itinerario más frecuentado para la ascensión al techo de Europa. A nuestra izquierda, podemos distinguir las imponentes agujas rocosas de **Les Drus** y los **Grands Montets**.



Camino de Les Aiguillettes du Brevent.
Al fondo el valle Chamonix

Para continuar nuestro recorrido, tomamos ahora el teleférico de **Le Brevent** que nos sitúa a 2.535 metros con lo que las vistas ahora son mucho más espectaculares. Una visita al mirador de la cumbre nos permite disfrutar de nuevos y más amplios horizontes. Tomamos el sendero de Gran Recorrido **Tour du Mont Blanc** en dirección al Refugio de **Bel Lachat**, por un itinerario muy bien marcado y que discurre dominando siempre la villa de Chamonix, siempre a nuestros pies y como telón de fondo, el formidable macizo del Mont Blanc; en cada recodo del camino es obligado detenerse para admirar el espectáculo siempre cambiante que nos ofrecen estas montañas.



Mirador de la estación superior del teleférico de Le Brevent.



Camino de Le Plan de la Cry. Al fondo Les Houches

Poco antes de alcanzar el refugio, tomamos una desviación a la derecha que por amplias y verdes praderas, nos conduce a la **Aiguillette des Houches**, donde comienza un prolongado descenso. Pasamos junto a las granjas de **Chailloux** y el camino abandona los espacios abiertos para introducirse en un espeso y profundo bosque de abetos hasta que después de pasar el **Plan de la Cry**, alcanzamos el pequeño núcleo de **Le Betty**, formado por lujosos chalets de montaña del más puro estilo alpino. A la salida del pueblo, dejamos la carretera y nos introducimos en el camino **Embrage** en el que al margen de las diferentes

especies arbóreas de esta zona, encontramos una amplia variedad de setas y hongos, que son la delicia del buen aficionado a la micología, hasta que de nuevo encontramos la carretera que nos acerca hasta **La Griaz**. Un tren de cercanías nos acerca hasta Chamonix para recoger el coche. Las compras de rigor y de nuevo al camping para disfrutar de una frugal cena en la caravana que tenemos situada en el Camping Les Deux Glaciers.

El relieve de las Dolomitas, las montañas más bellas del mundo según Reinhold Messner, que ha visto algunas, es único y cuando recorres sus caminos, parece que te encuentras en otro planeta; en este “jardín de piedra” surgido hace 200 millones de años del fondo del mar, de fantásticas y verticales paredes, alcanzaras a comprender la inmensidad de la naturaleza con respecto al ser humano.



Valle de Chamonix. Al fondo el Mont Blanc. A la izquierda el glaciar de Bossons y a la derecha el glaciar de Tacconnaz.

Giro delle Tre Cime

Dejamos la pequeña villa de **Cortina**, por la serpenteante "S.S 48 bia delle Dolomitti" que nos lleva por el **Passo Tre Croci** hasta alcanzar un desvío a la izquierda que nos sitúa en el entorno del **Lago Misurina**. Desde aquí una carretera de peaje que en 7 km. de curvas en fuerte pendiente nos conduce al **Rifugio Auronzo**, enorme construcción que más bien parece un hotel-restaurante que un refugio de montaña.

En el caos de aparcamientos que hay alrededor del refugio, escogemos uno de los de la izquierda. Desde allí arranca un camino señalizado con el número 105 que en suave ascenso y dominando a nuestra izquierda el fondo del **valle de Misurina**, alcanza la **Forcella de Mezo**. El camino hace un giro a la derecha y discurre en horizontal bajo la cara Norte de **Le Tre Cime**; a nuestra izquierda se abre profunda y vertical la garganta de **Croda de Arghena** que acaba en el **valle de Rinbon** hasta que alcanzamos el **Col di Medo**, desde donde podemos contemplar el caos pétreo del grupo de **Tre Scarperi** y de **Croda dei Baranci**.



Camino del Col de la Forcellina. Al fondo la Torre dei Scarperi

El camino hace un leve giro a la derecha de modo que se va ganando perspectiva sobre **Le Tre Cime** mientras descendemos a la **Pian da Rin** teniendo ya al alcance de



Desde la terraza del refugio Locatelli, mientras tomábamos un "capuchino" disfrutábamos las vistas de las Tre Cime.

nuestra vista el enorme **Refugio Locatelli**. Una subida no muy prolongada, nos sitúa en los aledaños de esta enorme instalación hostelera en donde hacemos un alto para disfrutar de las vistas mientras degustamos un "capuchino" en la terraza del refugio.

Le Tre Cime de Lavaredo, son a las Dolomitas lo que el Naranjo de Bulnes a los Picos de Europa, por lo que se puede uno imaginar la concurrencia de escaladores que se dan cita a los pies de estas paredes, para ascenderlas por vías verticales y en ocasiones extraplomadas.

Para hacer la cumbre del día, ascendemos a la cercana **Torre Toblin** por un sendero claro y sin complicaciones. Las vistas ganan horizontes.

De regreso al refugio, tomamos la ancha pista que nos lleva hasta la "forcella di Lavaredo" y después de pasar junto al Refugio Lavaredo, alcanzamos los aparcamientos en donde iniciamos el recorrido. Tres horas de caminata, disfrutando de paisajes extraordinarios.



De regreso dejamos atrás la Torre Toblin y el refugio Tre Cime, A. Locatelli



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. Invertiendo 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



V I E N A

*Un recorrido por el país de la música
¡y del pastel de chocolate!*

Por Isabel Fernández

No sé muy bien cuando comenzó mi afán viajero, pero sí recuerdo que, cuando era niña, las películas de Sissi me hicieron sentir por primera vez el deseo de conocer y explorar “otros mundos”. Aquellas idílicas imágenes del Tirol despertaron mi imaginación y mis ansias de recorrerlo algún día. Muchos... muchos... años más tarde, he podido cumplir aquel sueño de niña y, por fin, viajar por la “Tierra entre Montañas”, como antiguamente se le denominaba.

Aterrizamos en Munich donde, después de un paseo por esa dinámica ciudad, una obligada visita a la hermosa Plaza del Ayuntamiento y un sabroso almuerzo, comenzamos nuestro viaje hacia Austria.

En nuestra ruta por tierras austriacas cruzamos montañas y valles tapizados de un verde esmeralda que, durante el invierno, se convierten en suaves o abruptas pistas de esquí. En sus pueblos, recogidos y acogedores en su armonía, destacaban siempre las agudas torres de las iglesias y las coloristas fachadas pintadas al fresco de sus viviendas. Admiramos las casas montañosas, construidas en madera, con grandes balconadas que competían entre sí por la belleza de sus floridas jardineras, llenas de color. El 10% de la población del Tirol es campesino y sus granjas conservan los establos y graneros anexos, tal como se construían hace siglos.

Los austriacos son muy religiosos, el 87 % son católicos. En general, tienen un carácter introvertido, son muy amantes del hogar, donde pasan la mayor parte de su tiempo libre, por lo que les cuesta hacer fáciles amistades. La música es su gran afición, lo que se refleja en este dicho popular: **“Un pueblo no es pueblo si no tiene su banda de música”** (fieles a este razonamiento, **sólo contando en la ciudad de Innsbruck, hay 300 bandas**).

Nuestra primera parada fue la capital del Tirol, **Innsbruck**, cuyo nombre significa “Puente sobre el río Inn”. Esta embrujadora población, al pie mismo de los Alpes austriacos y de unos 130.000 habitantes, es **un importante cen-**

tro turístico, tanto por su interés cultural como deportivo, ya que posee uno de los trampolines olímpicos de esquí (el Estadio de Bergisel, sede de dos Juegos Olímpicos: 1964 y 1976 y donde tiene lugar todos los primeros de año una importante prueba de saltos)

En el Casco Antiguo, de casas de estilo gótico, al final de la calle principal dedicada a la memoria de María Teresa, se encuentra el **Tejadito de Oro**, símbolo de la ciudad, que remata el suntuoso palco construido para las bodas del Emperador Maximiliano con Blanca M^a Storza de Milán, y desde el cual daban la bienvenida a los caballeros en los torneos. Realzando este gracioso conjunto, los picos nevados de los Alpes lucen majestuosos.

Además de callejear, visitamos la Iglesia de la Corte, donde se encuentra el Mausoleo de Maximiliano (aunque él no se encuentra allí enterrado), custodiado por imponentes estatuas de bronce de tamaño mayor que el natural. En el mismo edificio, se encuentra el Museo de Arte Popular Tirolés, en el que nos sorprendió encontrar unas máscaras de madera tallada y policromada utilizadas para el Carnaval, con sus adornados penachos casi idénticos a los de nuestros “peliqueiros”, así como diversos utensilios y herramientas comunes a los pueblos de origen celta. También paseamos por el Jardín del Inglés disfrutando, a pesar de la persistente lluvia, de la variedad de sus árboles y flores. Otro museo, el Museo del Cuadro, nos impresionó por el realismo de la pintura circular que representa la lucha del pueblo tirolés por su independencia.

El segundo día de nuestro viaje, visitamos el **Castillo de Neuschwanstein**, construido por Luís II de Baviera y conocido también como el “Castillo del Rey Loco”. Esta fortaleza de singular belleza se encuentra en Füssen, junto a los Alpes bávaros, en tierras alemanas, **enclavado en un romántico y misterioso paisaje bañado por tres lagos de verdes aguas, bordeados de bosques de abetos y orgullosas cimas nevadas**. Luís II creció en el castillo



Vista desde el Castillo del “Rey Loco”, en los Alpes Bávaros. Al fondo, el Castillo donde creció.

Hohenschwanggen (Castillo de la Región Alta del Cisne), reconstruido por su padre Maximiliano para residencia veraniega de la familia real y, de niño, llevado por su gran imaginación, soñaba con tener su propio castillo en la cumbre del monte vecino, en el que creía vivían los dioses y héroes de las leyendas que tanto amaba. Enamorado de los cisnes y de la música de su gran amigo Richard Wagner, hizo construir el NEUS= nuevo CHWAN= cisne STEIN= piedra y lo decoró con pinturas sobre la leyenda del cisne y personajes de las óperas de Wagner. Además de su gran afición al arte, demostró ser un excepcional arquitecto de avanzadas ideas para su época, pues, aprovechando la abundancia de agua de las montañas, proveyó al castillo de agua corriente fría y caliente e ideó un sistema de calefacción de aire caliente procedente del fuego del hogar que, a través de unas tuberías, calentaba todas las estancias, e instaló un moderno baño con una gran bañera. Fue considerada la construcción más moderna y funcional de Alemania, pero no permitió que nadie la visitara, solamente su prima Sissi fue invitada a compartir y admirar su obra.

Al día siguiente, salimos hacia **Salzburgo**, visitando de camino las cataratas Kriehmler con sus tres cascadas en escalera. Salzburgo, recorrida por el río Salzach, **es una ciudad barroca con 44 iglesias, lo que le ha valido el sobrenombre de “Roma del Norte”**. Coronada por la fortaleza medieval de Hohensalzburg (la más grande y mejor conservada de Europa) que constituye un magnífico

mirador sobre la ciudad, **está también considerada como la capital de la música**, pues en ella vivió y murió Mozart, cuya casa natal es lugar de peregrinación para los amantes de su obra. Dispone de cinco grandes plazas (lo que la diferencia de una ciudad alemana y le da aspecto de ciudad italiana) **y sus estrechas y antiguas callejuelas, comunicadas por pasadizos y patios interiores, nos transportan a la Edad Media**. A ello también contribuyen los anuncios y letreros de las tiendas, labrados en metal y, a veces, dorados, que sirvieron como solución al analfabetismo ya que representan los utensilios de cada gremio (unas tijeras para los sastres, un martillo para los carpinteros, etc.) **Impresionante es también el antiguo cementerio de San Pedro, cuyas arcadas son conocidas por haber servido de escondite a la célebre familia Trap en la película “Sonrisas y lágrimas”**. Otro lugar digno de mención es el Palacio y los Jardines de Mirabel, desde donde se tiene una bella panorámica de la ciudad antigua con las cúpulas y torres de la Catedral y del Convento de San Pedro y, al fondo, la imponente fortaleza.



Salzburgo, Calle del Casco Antiguo

Me encantó Salzburgo por el ambiente de sus calles, animadas por infinidad de músicos que regalaban su arte a los visitantes, por el continuo tañido de las campanas de sus iglesias que le daban un aire festivo, por sus curiosas y coquetas tiendas de adornos navideños y ¡como no! por la vistosidad de sus trabajados letreros.

El quinto día emprendimos camino hacia Viena por la región de los lagos. Durante el recorrido, pudimos disfrutar de nuevo de la hermosura del paisaje, que discurría entre imponentes montañas reflejadas en las apacibles aguas de los lagos y pintorescos pueblos como Traunkirchen y St. Wolfgang, cuyas calles recorrimos impregnándonos de su placidez y encanto. Al final de la tarde, llegamos a Viena, nuestro último destino.

¿Qué decir de Viena? **Viena es la capital de los vales, del Concierto de Año Nuevo, del Danubio azul... donde vivieron grandes músicos de la historia, pintores, artistas y filósofos..., de la mítica reina Sissi y su enamorado Emperador Francisco José... el centro del imperio de los Habsburgo...** Pero, también es algo más: es una ciudad cosmopolita en plena efervescencia, atrevida, donde han tenido el valor de construir un modernísimo edificio cilíndrico, de espejos y acero, frente a la maravilla gótica que es la Catedral de San Esteban; donde la original chimenea de la Torre de la Incineradora destaca sobre el canal del Danubio... Es una ciudad culta y refinada, amante de la buena vida (prueba de ello es su adoración por los viejos cafés y las célebres tartas Sacher y Strudel)...

El corazón de la antigua Viena se encuentra rodeado por el "Ring", una gran avenida en forma de herradura en la que se concentran grandes monumentos y palacios, museos, iglesias y cuidados parques que nos hace recordar la grandeza de los bulevares parisinos. Allí están, por ejemplo, el suntuoso Ayuntamiento en forma de palacio, con su alta torre y sus floridos balcones, el Parlamento, el Teatro Nacional, la Universidad, etc. Recorrimos sus largos cuatro kilómetros bajo una inclemente lluvia y fuerte viento que no fueron capaces de entibiar nuestro entusiasmo. Al terminar nuestro paseo, nos regalamos



Bello paisaje de la Región de los Lagos, tomado desde el autobús.

un exquisito chocolate vienés en el no menos exquisito Hotel Sacher, a donde solía acudir Sissi para degustar su mundialmente conocida tarta de chocolate.

Visitamos el palacio imperial de Hofburg, residencia de la dinastía Habsburgo, donde vivieron el emperador Francisco José y su esposa Sissi, y el Museo dedicado a la desdichada Emperatriz.

Fue desilusionante conocer la cruda realidad de una historia que se vendió como un romántico cuento de amor. **Los austriacos no querían a su emperatriz Sissi, puesto que, durante su reinado, no hizo nada relevante por su país y vivía obsesionada por mantener su belleza y juventud. Sin embargo, a su muerte, ya convertida en mito, han hecho un culto a su recuerdo que sigue aportado importantes ingresos derivados del turismo que atrae.**



Uno de los pueblos del Valle del Danubio, tomado desde el barco.



Viena, Palacio de Schönbrunn, residencia de Verano de los Monarcas

Otra cita ineludible es el **Palacio de Schönbrunn**, grandiosa residencia de verano de los monarcas, transformada en un moderno castillo, al estilo de Versalles, por la gran Emperatriz María Teresa; ésta sí, venerada por el pueblo por su gran contribución a la prosperidad del país.

El séptimo y último día de nuestro periplo por Austria, hicimos una excursión al Valle del Danubio, a cuyas orillas se yergue, imponente, la **Abadía de Melk**, que **posee una increíble Biblioteca con ricos artesanados y bóveda pintada al fresco**. Allí se rodaron escenas de la película "En nombre de la rosa". La Iglesia de la Abadía exhibe también una gran riqueza de columnas y paredes en mármol rojizo y adornos en oro que, pudieran parecer excesivos y, sin embargo, el resultado es majestuoso.

Después de un apetitoso almuerzo en la Abadía, en el que el vino de sus viñedos y el licor de albaricoque de los monjes hicieron que nos lanzásemos a cantar canciones de nuestra tierra (lo que provocó la curiosidad y alborozo de un grupo de turistas japoneses que no pararon de grabarnos con sus cámaras), disfrutamos de un paseo en barco por el Danubio, a cuyas orillas se alternaban los pueblecitos y sus típicas iglesias con los castillos en escarpadas colinas.

Esa noche culminó de forma maravillosa con un concierto de Mozart en la Sala Dorada del Musikverein, donde año tras año se celebra el magnífico concierto de Año Nuevo. ¡Era como la consumación de una fantasía el poder contemplar la belleza de la sala y recrearnos con su incomparable acústica! Por último, una copiosa cena a base de embutidos y carnes en un clásico Heurigen vienés, que es como se llaman las **tabernas tradicionales del**



Viena, Palacio del Ayuntamiento



Palacio Imperial de Hofburg, residencia de los Habsburgo, llamado también "Palacio de Invierno"

barrio de Grinzing, en el extrarradio de Viena, donde se sirve el vino producido en las numerosas viñas de la zona. **Unos músicos tocaban con sus acordeones animadas canciones mientras una oronda camarera, ataviada con la ropa típica, servía las humeantes fuentes.**

El tiempo pasa inexorablemente y nuestra semana de aventura había llegado a su fin. Como siempre, la nostalgia se apoderó de nosotras y lamentamos no disponer de más días para profundizar en el conocimiento de ese hermoso país. ¡Nos han quedado tantas cosas por ver!...

con Quesada



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

Por Luis M. Salgado y Juan Arenosa
Fotos: Manuel I. Barciela

Aunque los meses de verano suelen ser siempre los más indicados para las excursiones, son por otra parte meses de vacaciones que se dedican especialmente a la familia por ello no es de extrañar que en el balance que presentamos desde Julio a Septiembre la actividad de la Asociación ha sido escasa.

Reanudada a partir del 9 de septiembre, día que se celebró una gira a la ría viguesa y que contó con la asistencia de unas doscientas cincuenta personas (Vigo, Ourense y Pontevedra)

y algunas nubes que terminaron por despejar para que disfrutaran plenamente los asistentes, algunos de los cuales realizaban su primer bautismo de mar. Para que todo fuera completo se sirvió a bordo a todos los pasajeros una ración de mejillones regados con un delicioso vino Ribeiro.

Terminada la gira y desembarcados del buque en que realizaron la travesía, volvieron a embarcar, esta vez en varios autobuses que los llevaron a Bayona donde culminaron el programa con una excelente comida rematada con postre y café. A las ocho de la tarde finalizaba tan grata jornada con el retorno a los lugares de origen, que sirvió además de diversión fue una nueva ocasión de confraternidad y convivencia.

EXCURSION AL NORTE DE GALICIA

Cincuenta y cuatro personas tomaban el autobús, el día 25 de Octubre, para acudir a la primera excursión otoñal con rumbo al Norte de Galicia. Fueron dos días muy bien



aprovechados ya que en la primera jornada se visitó Villalba continuando seguidamente el viaje a Viveiro en que fue motivo de visita especial su casco antiguo declarado Conjunto Histórico-Artístico.

Al día siguiente y tras desayunar nos dirigimos hasta Burela, cuya población se contempló con detenimiento especialmente su puerto completándose con una visita a la fábrica de cerámica de Sargadelos. De aquí a Mondoñedo, antigua "Valibria", sede del Obispado Mondoñedo-Ferrol donde no faltó la estancia en su famosa catedral. Almuerzo y tras éste retorno a Vigo con paradas en diferentes localidades con el fin de estirar las piernas y tomar de paso algún tentempié.

CURSO DE PINTURA

Aunque no han sido muchos los que se animaron, diez fueron las personas inscritas, se inició el pasado 14 de noviembre en las modalidades de acuarela y pastel, con cuatro horas semanales de clase a razón de dos horas por clase y que corren a cargo del conocido y prestigioso maestro Juan Carnot.



Situación: en la Isla de La Toja, el centro turístico por excelencia de las Ilas Vajas.

Alojamiento: Sus 116 habitaciones y suites todas ellas climatizadas y con vistas al mar, cuentan con baño completo, servicio de paja, 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 "Riás gallegas" y Restaurante "La pizarra" 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.

Equipamiento y Pielaguería
Cercano al Hotel se encuentra un complejo deportivo y el Casino de La Toja.

CENTRAL DE RESERVAS
902 46 46 45

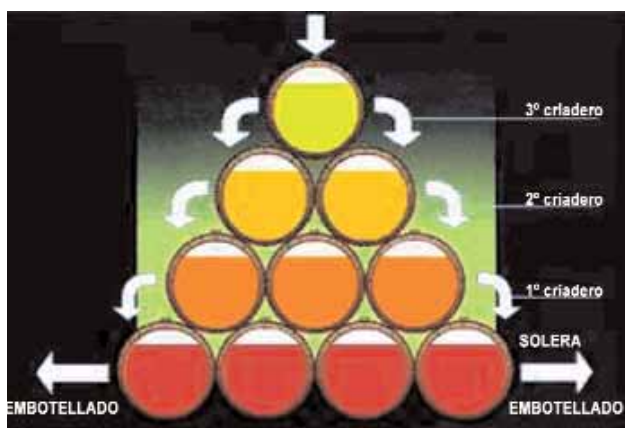


CRIADERAS Y SOLERA

Por Miguel Briones



El sistema de la solera se remonta a la segunda mitad del siglo XIX, cuando los importadores ingleses exigían a las bodegas de Jerez unos vinos homogéneos que tuvieran el mismo sabor cada año. Hasta entonces, los vinos de Jerez se envejecían según el sistema de añadas.



Para entender el método de la *solera*, debemos imaginarnos unas largas filas de botas de 500 litros, colocadas unas sobre otras. El bodeguero saca de las botas de la fila de abajo, llamada solera (por ser la más próxima al suelo), una cierta cantidad de vino para embotellar; nunca más de un tercio de cada bota. A continuación, extrae de las botas de la fila superior, llamada primera criadera, la misma cantidad y con ella se vuelve a llenar la *solera*. El vino desalojado de la *primera criadera* se repone con la misma cantidad extraída de la segunda criadera. Y así sucesivamente con las siguientes criaderas hasta llegar a la fila superior, donde la cantidad extraída se sustituye por vino de la añada más reciente.

Así, los vinos añejos imprimen su carácter a los jóvenes recién introducidos; y a lo largo de este proceso de envejecimiento, la solera confiere su carácter propio a todos los vinos que se han introducido en ella, unificándose, con los años, todas las diferencias entre las distintas añadas.



El vino final resultante, al que se denomina vino de solera, presenta esa constancia apreciada hace dos siglos por los importadores ingleses.

El número de criaderas puede variar. El *fino* suele pasar por seis o siete criaderas antes de ser embotellado, pero si se quiere lograr una solera compleja, se requieren entre 12 y 24 criaderas.

En ocasiones, por cuestiones prácticas, las criaderas no se guardan amontonadas unas sobre las otras, sino que se almacenan por separado, incluso en bodegas diferentes.

Asimismo, una solera puede tener diversas filas. Un ejemplo es la crianza de *finos* madurados durante largo tiempo. Para ello, simplemente se añade una nueva fila a la solera. Otro caso se da si la flor¹ de un *fino* muere tras los años de envejecimiento; se obtiene entonces un *amontillado* que, tras su fortalecimiento suplementario, se deja madurar en una solera especial.



¹ Ver *El léxico del vino*

EL LÉXICO DEL VINO

Encabezar

Añadir alcohol vínico (aguardiente de vino) al mosto para detener su fermentación, preservando así cierta dosis de azúcar residual.

Flor

Flor Conjunto de levaduras responsable de la crianza biológica de los vinos finos de Jerez. Pertenecen principalmente a las cuatro especies del género *Saccharomices*: *S. Beticus*, *S. Cheriensis*, *S. Montuliensis* y *S. Rouxii*.

Estas levaduras generan una capa flotante en la superficie del vino de color blanco grisáceo.



EL MARIDAJE

Vinos de Jerez con jamón ibérico



La frescura y los toques salinos de **finos** y **manzanillas** combinan a la perfección con los sabores intensos y salados del jamón.

De igual modo, los **amontillados** y los **olorosos** también son excelentes compañeros del jamón.

LA SELECCIÓN

Lustau Pedro Ximénez San Emilio

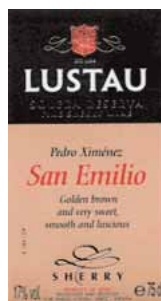
Uva: Pedro Ximénez

Grado alcohólico: 17%

Crianza: sistema de criaderas y solera en barrica de roble.

Temperatura de servicio: 12°C

P.V.P.: 15 €



Vino dulce de postre, de color oscuro, con un sabor suave a pasas. Marida excelentemente con postres de frutas, pudines, pastas dulces e incluso con quesos. También es muy apreciado con sirope encima de helado de vainilla.

PREGUNTAS AL ENÓLOGO

- ¿Cómo se elabora un vino rosado?

El vino rosado se elabora a partir de cepas tintas que se tratan o vinifican como si fuesen blancas, evitando las oxidaciones del color con ácido ascórbico. Otro modo de elaborar rosados consistía en añadir vino blanco al tinto. Estos vinos eran los denominados "claretes". Este método no se suele emplear en la actualidad ya que la calidad resultante suele ser bastante inferior a la del método de elaboración en blanco.

- ¿El olor a quemado es siempre un síntoma de vino defectuoso?

El olor ahumado es un aroma terciario proveniente de las barricas. En concreto, la intensidad de este aroma variará dependiendo del tostado de las barricas. No se trata en ningún caso de un defecto del vino, aunque nos pueda gustar más o menos este aroma.

INFORMACIÓN XACOBEO
602332010

A stylized graphic featuring a dark blue hand with two white circular cutouts, holding a white scroll with black markings. Below the scroll is a red triangle pointing down, and below that is a yellow triangle pointing up. The entire graphic is set against a white background with a faint grid pattern.

XACOBEO
Galicia



Galicia
camiños de
concordia



XUNTA DE GALICIA

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

ALLARIZ

Por Tato Barbeito - Fotos Alberto Canle



Reloj de sol de la iglesia de Santiago de Allariz



Detalle del ecoespacio de O Rexo



Vieja "pontella" sobre el regato A Moa

El pasado 1 de Octubre se realizó la "marcha" de senderismo por tierras orensanas, en la zona de Allariz. Comenzamos a las 11 de la mañana desde este pueblo, bordeando el río ARNOIA, más de cuarenta senderistas (total 45) con alguna subida del terreno, a pesar de que el guía nos había comentado que todo el camino era llano. Se equivocó por muy poco.

Nos metimos en las piernas 11.000 metros entre sol y sombras refrescantes porque, agua, poca en el camino. Pasamos por O Rexo, donde nos encontramos con grandes "Ibarrolas", piedras pintadas por el pintor del mismo nombre. A las 14,45 horas nos fuimos a "xantar" a Sandiás.

Por la tarde, a las 17 horas, nos acercamos hasta la iglesia de Santa Mariña de Aguasantas, con sermón incluido del titular de la misma. Más tarde visita al pueblo de Allariz, con retorno a las 18,30 h. con destino al punto de origen, esto es Vigo. La siguiente será... ¡en su momento!.

Parrillada de PESCADO en OURENSE



Por Chary Segúin

Desde siempre es conocida, en cuanto a tradiciones culinarias se refiere, la calidad del pescado en lugares cercanos a las costas, y si son gallegas esta calidad esta más que demostrada. Pero hoy en día esta fama del buen paladar de los pescados y mariscos podemos hacerla extensible a las ciudades del interior de Galicia. Es el caso de Orense, donde restaurantes especializados en parrilladas intentan hacerse un hueco en la TIERRA DE LA CHISPA. De entre todos ellos será difícil centrarnos en uno, ya que en la mayoría de ellos, la calidad y variedad en sus cartas, el trato amable y cordial de sus dueños, el mimo y el detalle con el que preparan sus platos y, como no, la estupenda relación calidad-precio está más que garantizada.

Pero hay restaurantes que sin llevar mucho tiempo ofreciendo sus servicios al público hacen gala del buen saber hacer con los pescados frescos que llegan a su cocina día a día listos para preparar y poder ser ofrecidos al más exigente de los clientes.

Situado en el barrio de Mariñamansa, concretamente en la calle Nuestra Señora

de la Sainza Nº 21 está la **Parillada Pancho** José Antonio (Pancho) e Inés, procedentes de Lobios abren día a día las puertas de su restaurante, desde hace 4 años, con la difícil tarea de tener todo a punto para preparar los 78 platos de su carta, entre carnes y pescados, para los 60 comensales que pueden llegar a cubrir el aforo del local, así como las 10 opciones que componen su menú del día.



Bacalao al Pancho

Cada plato es supervisado por la jefa de cocina, Inés, y es llevado hasta la mesa por el jefe de servicio, Pancho, además pone a disposición del cliente, si éste así lo solicita, sus amplios conocimientos, constatados por el correspondiente certificado que lo acredita con capacidad más que suficiente para este menester, sobre los vinos mas apropiados para acompañar el plato elegido.

Por citar otros restaurantes que tienen la buena fama de serlo, tanto por sus carnes como por sus pescados, mencionaremos el restaurante **San Miguel, Pingallo o Martin Fierro**, los cuales sin duda son conocidos más allá de los límites de esta provincia de Ourense y que por tradición y arraigo se han ganado a pulso esta buena fama, ante nombres de solera como éstos cualquier comentario que se haga se quedaría corto.

En el caso de que, por motivos personales o profesionales la visita a esta ciudad de los afiladores sea para “echar raíces” y dado que no es lo frecuente comer y cenar de restaurante, cabe señalar como opción a la hora de llevar



Salmonete de Merluza

pescado a nuestra mesa, la pescadería **Raiña do Mar** en la calle Ntra. Sra. del Cristal Nº4. Con gran variedad de pescados y mariscos, frescos y congelados traídos diariamente y directamente de las lonjas más importantes de Galicia, donde nos asesorarán de las ofertas del día así como de la “nacionalidad” del pescado, ofreciéndonos la posibilidad de conseguir la variedad de pescado o marisco que queramos y que por razones de precio no se comercializan en el día a día.



Pulpos a la plancha

Como lo cortés no quita lo valiente, es de justicia resaltar el motivo real que ha propiciado que hoy en día no se note la diferencia entre consumir pescado en la costa o en el interior de Galicia, me estoy refiriendo a las nuevas tecnologías que han hecho posible que el transporte de este tipo de mercancías frescas, viajen de una ciudad a otra manteniendo intacta su calidad de producto.

Dicho todo lo anteriormente expuesto podemos terminar con la siguiente moraleja: **De la Mar el Mero, de la Tierra el Cordero, y de Ourense... Carnicero y Pescadero.**



Tenemos muchas más razones
para que elijas una sanidad
privada de primer orden.

¿Cuál es la tuya?

Los empleados de
Caixanova también
pueden contratar Caser
Salud y beneficiarse de
unas condiciones muy
ventajosas

Línea Médica 24 horas

CAIXANOVA y Caser Seguros ponen a disposición de nuestros clientes uno de los seguros de Asistencia Sanitaria más competitivos del mercado y con la mejor relación calidad-precio: **CASER SALUD.**

CASER SALUD. Coberturas

- **Medicina Primaria** en consulta y a domicilio.
 - Medicina General / Médico de Familia.
 - Pediatría.
 - ATS.
- **Urgencias.** Servicio permanente de urgencia las 24 horas del día.
- **Especialidades.** Todas las especialidades. El asegurado podrá acudir al especialista que desee, dentro de un amplio cuadro médico, con facultativos y clínicas de reconocido prestigio.
- **Medios de diagnóstico:** Análisis clínicos, radiología, doppler cardiaco, ecografías, TAC-scanner, resonancia magnética, medicina nuclear,.....
- **Tratamientos especiales:**
 - Aerosolterapia - ventiloterapia.
 - Oxigenoterapia.
 - Diálisis.
 - Logonofiatría.
 - Laserterapia.
 - Quimioterapia y oncología radioterápica.
 - Electrorradioterapia.
 - Litotricia renal.

- **Hospitalización:** Médica, Pediátrica, Quirúrgica, U.V.I y Psiquiátrica.

• **Prótesis:**

- Válvulas cardíacas, by-pass vascular, stent.
- Prótesis de cadera.
- Material de osteosíntesis, resto de prótesis internas en cirugía traumatológica.
- Lentes intraoculares.
- Prótesis mamaria tras mastectomía radical.

OTROS SERVICIOS:

- Ambulancias.
- Podología: 5 sesiones al año.
- Preparación al parto.
- Planificación familiar.
- Asistencia en viaje en el extranjero.
- Complemento bucodental incluido en la póliza.
- Plan dental infantil.
- Cirugía refractiva: precio especial en cirugía refractiva para los asegurados de Caser Salud.
- Reproducción asistida: tratamiento de la esterilidad de la pareja.
- Psicología infantil: 10 sesiones al año para los menores de 16 años.
- Segunda opinión médica.
- Línea Médica 24 Horas.

PERÍODOS DE CARENCIA

- 6 meses: Planificación familiar, intervenciones quirúrgicas, ingresos en centros hospitalarios, tratamientos oncológicos, cardiovasculares, litotricia, diálisis, ozonoterapia.
- 10 meses en asistencia a partos.
- 24 meses para la reproducción asistida.

Los periodos de carencia se eliminan si el asegurado proviene de otra Aseguradora, que tenga estas mismas coberturas.

Principales ventajas de Caser Salud

24h Línea Médica 24 horas

Dispondrá de asistencia médica telefónica las 24 horas del día, los 365 días del año. Tendrá de forma rápida y sencilla, información y consejo médico personalizado.

A través de Línea Médica 24 Horas dispondrá de las siguientes coberturas:

- Consejo médico continuado (servicio 24 horas).
- Información médica sobre enfermedades, síntomas, tratamientos, pruebas médicas y prevención de la salud en general.
- Información acerca de interacciones y utilización de medicamentos.
- Asesoramiento para la comprensión de informes de laboratorio, terminología médica, interpretación de informes.
- Asesoramiento respecto al centro y especialista más indicado para la resolución de un problema de salud.
- Derivación a servicios de urgencias médicas si el caso así lo aconseja.

Segunda Opinión Médica

Asesoramiento en caso de enfermedad grave con especialistas de máximo prestigio, nacional e internacional, que permite obtener un segundo informe de evaluación sin necesidad de desplazamiento y en un plazo breve de tiempo.

Podrá tener acceso al conocimiento médico más avanzado del mundo sin necesidad de desplazamientos.



Y además, cabe destacar

- **LAS MEJORES CLÍNICAS DE ESPAÑA:** Clínica Universitaria de Navarra, Ruber Internacional, Fundación Jimenez Díaz, Instituto Dexeus, Clínica Barraquer, Clínica Teknon, Sagrado Corazón de Sevilla, Clínica oncológica "MD Anderson de Houston" con sede en Madrid, etc.
- **COMPLEMENTO BUCODENTAL.** Póliza dental ya incluida en el seguro.
- **PLAN DENTAL INFANTIL.**
- **CIRUGÍA REFRACTIVA.** Precio especial en cirugía refractiva para los asegurados de Caser Salud.
- **PODOLOGÍA:** hasta 5 sesiones al año.
- **REPRODUCCIÓN ASISTIDA.**
- **PSICOLOGÍA INFANTIL.**
- **ASISTENCIA EN VIAJE EN EL EXTRANJERO.** Caser Salud tiene el límite de esta cobertura en 12.020,24 €.
- **PREPARACIÓN AL PARTO, CHEQUEO GINECOLÓGICO, PLANIFICACIÓN FAMILIAR, ETC.**

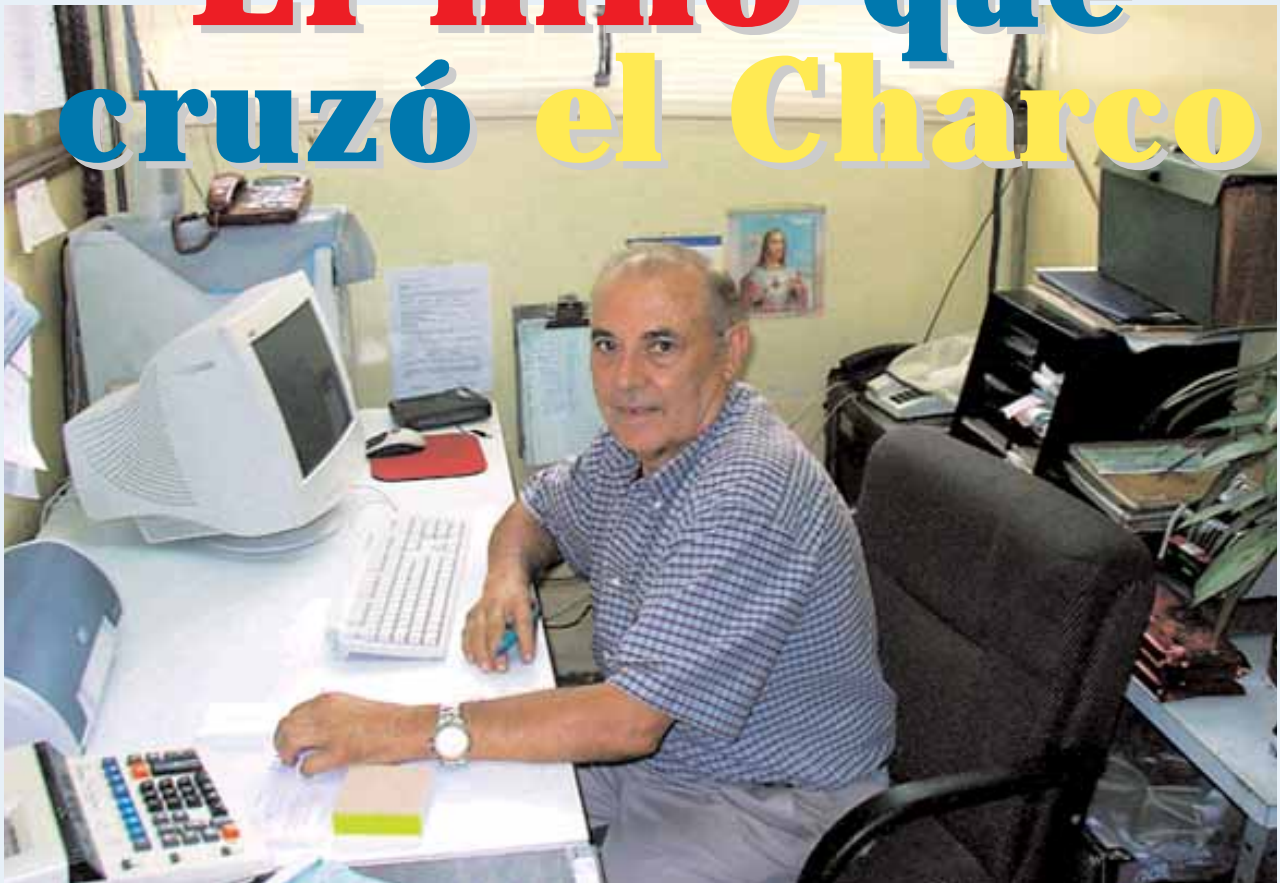
**Contrate Caser Salud
en cualquier Oficina**

caixanova 

VIVIR
EN
POSITIVO

Caser
GRUPO

El niño que cruzó el Charco



Una pequeña oficina para un gran hombre.

Por Andrés Andrade
Fotos Arturo Conde

La historia de José Ramón López, el niño que cruzó el charco, nace en el año 1937 en una pequeña aldea de la comarca de Celanova. Cuando todavía la vida no le había enseñado lo que era la adolescencia, huérfano de madre, su padre se vuelve a casar y abandona el hogar familiar para viajar a Venezuela obligado, como muchos otros, por la necesidad.

Entonces la historia de José, empieza a escribirse con letras marcadas por la soledad, el desamor y la espera. Al cuidado de su madrastra y con la única compañía de las ovejas y las labores propias del campo, el niño que cruzó el charco empieza a añorar el hogar familiar y la pérdida de su madre “para él irreparable”, lo que le supone caer en un abandono vital. Cuando contaba tan sólo 11 años, un día de invierno infernal sin ninguna compañía se rompió una pierna en medio del monte, que lo obligó a arrastrarse durante seis horas por caminos y “carreiras” congeladas, hasta que pudo ser malamente atendido por un curandero del lugar; todo aquello lo sumergió en una cruenta travesía de dos años de sufrimiento y dolor que sólo encontró salida procurándose un destino más allá de su aldea natal. Tres años después, a la edad de 14 años, su padre decidió enviarle dinero para que se fuese con él a Venezuela. Entonces es cuando realmente empieza la historia del niño que cruzó el charco, es decir, la odisea de José. Una vez en Vigo, su condición de menor de edad le obli-

ga a poseer una autorización notarial para poder emigrar, que evidentemente no poseía. Entonces una señora de Verín, poseída por una sensación de pena ante aquella mirada delicada e infantil, decidió hacerse pasar por su tía, lo que le ayudó a conseguir el deseado permiso de embarque. Pero, como pasa siempre, detrás de una buena noticia siempre llega una mala, el poco dinero que llevaba en el bolsillo le fue sutilmente arrebatado por el gestor que le había tramitado la documentación, aduciendo que aquel dinero no le iba a servir cuando el barco atracara en la Guaira.

Y así es como un niño se enfrenta a un horizonte desconocido, sin un triste real en el bolsillo, con el único amparo de una “tía” piadosa que lo invita a unos refrescos en la travesía. Pese a todo, José viaja ilusionado y convencido de que encontraría a su padre tan pronto el barco atracase, pues La Guaira y Caracas non serían muy diferentes a su aldea natal. Es decir, un paseo.

Pero una vez el barco toca tierra en La Guaira, José no logra ver a quien busca. Las horas van pasando y desde la cubierta del barco se harta de llorar, porque su padre no aparece. Aquello es mucho más grande de lo que pensaba y nadie aparece para recogerlo hasta que, pasado día y medio, apareció su progenitor disculpándose porque, no sabía que llegaría en aquellas fechas, ya que la carta de anuncio todavía no había sido recibida.

Superada la alegría del encuentro, se van para su “casa”, fabricada con latas de aceite y cartones (es decir, lo que allí llaman un ranchito). Empieza a trabajar de ayudante en una panadería, cuyos propietarios eran vascos. Su trabajo consistía en limpiar, cargar, y, sobre todo, obedecer en todo lo que le ordenaban. La corta vida que hasta aquel momento había podido vivir le había enseñado el camino a pasos agigantados y al poco tiempo de estar allí se había dado cuenta que allí no estaba escrito su futuro, por lo que decide preocuparse en obedecer y aprender al mismo tiempo. Cada masa, cada barra, cada cocción, empezaron a perder los secretos del obrador y memorizarse matemáticamente en su mente, con lo que sin que nadie se diese cuenta, acabó haciendo suyo el oficio.

Y la oportunidad, que siempre pintan calva, se le presentó el día que el panadero decidió dejar su puesto de trabajo, para desesperación de los dueños, con lo que el muchacho se ofreció para el puesto “no sin que su ofrecimiento sirviese de mofa para el resto del personal de la panadería”, hasta que demostró conocer los secretos del pan como nadie había imaginado.



Entre parte de las especias y granos.

En la actualidad es un negocio floreciente, que cuenta con 12 empleados y que le ha permitido olvidarse de aquel mundo de miseria. Y pese a los recuerdos imborrables de la infancia, aquel niño que cruzó el charco decidió construir, en aquella aldea en la que tanto sufrió, un chalet que es envidia de propios y ajenos.

Desde estas páginas no me queda más que felicitar a “Pepe dos Granos”, porque su vida constituye, sin duda, un ejemplo para nuestros hijos, que en edades similares a la suya, a veces todavía necesitan nuestra ayuda, no ya para cruzar el charco, sino simplemente para cruzar la calle.

Nuestro especial agradecimiento también a nuestro compañero Arturo Conde por el esfuerzo realizado en hacer las fotos “in situ”.



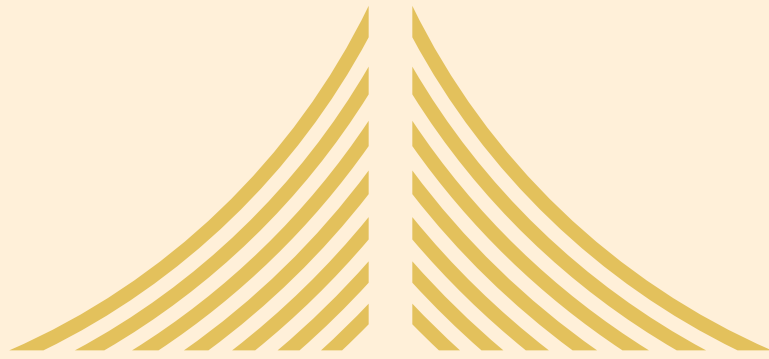
Pepe en su negocio con algunos empleados.

Seis meses después la panadería de “los vascos” era ya historia porque fue contratado por unos panaderos italianos, ya como panadero jefe. Poco después uno de los socios decide regresar a su Italia natal, negociando su parte con José, quien podrá pagarla a cuenta de los beneficios. Así es como, con 18 años cumplidos, la vida le hace mayor de forma oficial, es decir, entonces ya puede firmar operaciones y tomar decisiones que la adolescencia le había prohibido y cuando el otro socio decide vender su parte, la vida le pone al alcance de la mano hacerse dueño de la panadería.

Durante 26 años ejerció aquel oficio, hasta que el hastío le recomendó cambiar de negocio. Entonces compró un local en el mercado de Quinta Crespo y se dedicó a la importación de granos y especias, importaciones que realiza desde Canadá, Argentina, Estados Unidos y Chile, distribuyendo su mercancía a todo el mercado venezolano.



Andrés Andrade y Pepe López en la casa de este último en Acevedo.



ALFER
Industria Gráfica

*les desea un año 2006
lleno de felicidad*

*Carretera de Peinador a Puxeiros (Monte Cotiño, s/n.) 36417 MOS. Apartado 3.046 VIGO - España
Telf. 986 28 81 05 • Fax. 986 28 89 15
alfer@alfer.es*

Jornada Micológica



Por Pili Alves

Llega nuestra cita anual con las setas! Y, como todos los años, no quiero perderme esta hermosa excursión por el monte, para descubrir esos preciados tesoros escondidos entre agujas de pino, cerca de regatos de agua fresca o al pie de árboles que les proporcionan sustento y cobijo. Nuestros queridos "Lolos" (Nogueira y señora) son los cicerones de tan prometedora jornada en plena naturaleza. Acudimos puntuales a la cita provistos de botas de montaña, cestos de mimbre y afiladas navajas, y allí están los Lolos, con no sé cuántos litros de vino de buena calidad para todos, licores varios y otras delicias que acompañarán al bocata que tenemos pensado tomar a mediodía en el monte. Nos pasan revista de los modelitos para ver si vamos debidamente protegidos y nos dan buenos consejos a los menos expertos.

comestible, las largas pateadas por el monte sin importarnos la lluvia o el barro.



La excursión de este año la realizamos el sábado 19 de noviembre, bastante más tarde de lo habitual, pero con tan buena suerte que las setas nos han esperado y han aparecido más tarde también, ¡vaya botín el de este año! En dos horas hemos recogido cantidad de ejemplares de niscalos, boletus, amanita rubescens y cantarelus, además de otras especies no comestibles que servirán para nutrir la exposición que, al final del día, tendrá lugar en nuestra sede social de Nigrán. La abundancia de este año nos ha permitido incluso elegir un poquito las setas que cortamos, de manera que los ejemplares de determinado calibre o los que no están completamente presentables, se libran de ser cercenados. Todos los años se unen a esta estupenda jornada compañeros noveles en esto de buscar setas, y este año tengo la suerte de vivir de cerca el bautismo setero de un compañero, su mujer y sus dos pequeños gnomos (Martina, de 2 años y su hermanito, que aún no ha cumplido sus primer año de edad) que se han apuntado a esta jornada al aire libre, pese a lo desapacible que amaneció el día. Esto me permite recordar mi primera excursión al monte y la emoción que se experimenta cuando uno descubre este mundo fascinante de las setas, la excitación que produce el hallazgo del primer ejemplar

Resulta encantador este grupo colorista que se adentra en el bosque, ataviado de las más variadas formas. Unidos por una pasión común, las setas, el capitán Pescanova camina junto a un voluntario del Prestige (o un científico de una central nuclear, según se mire), y al lado de un top-model de Burberrys, ¡la libertad al poder! La lluvia se interrumpió para observarnos y respetó nuestra excursión, que se prometía pasada por agua, por lo que disfrutamos de una hermosa jornada. Por primera vez, la cena a base de setas se realizó única y exclusivamente con ejemplares recogidos el mismo día. Se sirvió Crema de Boletus, Empanada de Rubescens y una fantástica Paella entre cuyos ingredientes se encontraban sombreros de boletus edulis, niscalos y cantarelus. Que sepáis que hay compañeros que se apuntan a la cena y no a la excursión, o a la inversa, os animo a quienes no nos hayáis acompañado nunca que lo hagáis el próximo año, y, como siempre, dar las gracias de corazón a los Lolos por hacernos pasar una jornada inolvidable.





Concierto de la Coral de URECA con motivo de la XXVII Escuela Internacional de Cajas de Ahorro celebrado en el Gran Hotel Balneario de Mondariz en Junio de 1967, donde figura nuestra compañera Esther.

Por Cándido del Río

Una vez más, fuimos gentilmente invitados por la asociación de Jubilados de la territorial de Ourense, el 31 de octubre, en pasados años denominado “Día Universal del Ahorro”, a la xuntanza que esta asociación celebra todos los años.

Primeramente fue oficiada por el sacerdote, empleado prejubilado de Caixaourense, D. Jose González Rodríguez, en la Iglesia de Sta. Maria Madre, una misa-funeral en recuerdo de todos los socios fallecidos, cantando la misma la Coral de URECA.

Como dato anecdótico, comentar de forma humorística, que los cánticos hicieron los efectos del flautista de Hanmelín, pues atrajeron a un hermoso ejemplar de rata, con la conmoción natural entre los asistentes.

Seguidamente a este acto, nos trasladamos al Liceo Orensano, dando un pequeño concierto en su hermoso

salón de actos, cediéndonos un espléndido piano de cola, donde nuestro pianista habitual Dany Goberna acompañó magistralmente a la Coral, quien interpretó el siguiente programa: “Oh Luna”, “Jardin de ensueño”, “Foliada”, “Romance” y finalizando fuera de programa “Tierra bendita”. La actuación fue cariñosamente aplaudida por todos los presentes.

A continuación se celebró un ágape donde tuvimos la ocasión de compartir mesa y mantel con los compañeros jubilados de Ourense.

Finalmente hacer resaltar que a todos estos actos asistieron el Presidente Honorífico de Caixanova D. Manuel Bermudez Couso, el subdirector territorial de Ourense D. Amadeo Rodríguez Piñeiro, y el Presidente de la Asociación D. Enrique Torres Vazquez y directivos correspondientes.

In Memoriam

Esther Freijeiro Santorio

El mismo día 31 octubre dábamos el último adiós a la excelente compañera y coralista, esposa del ex-coralista Luis Martín Bargeño, Esther Freijeiro Santorio. Después de una larga y penosa enfermedad que no le impidió seguir formando parte de la Coral desde 1967, a la que acudía con admirable temple y tesón a

ensayos y conciertos, dejó de acudir a los mismos, dado el agravamiento de su estado.

Donde quiera que esté y conociendo su vital carácter seguro que ya formará parte de algún coro de ángeles. Descanse en paz nuestra querida Esther que será recordada por todos nosotros con admiración y cariño.

CONCURSO de dibujo

1º CAT. A- Jose Soto Pintos



1º CAT. B- Ainoa Rial González



1º CAT C- Natalia Mejuto Fernández



1º CAT. D- Carla Zoni Álvarez



Categoría A (de 0 a 4 años)

- 1º Jose Soto Pintos (O.P.)
- 2º Sofía Álvarez Freire (Coruxo)
- 3º Sara Raposeiras Mariño (N. Canales)
- Accesit María Pereira Louzao (Teis)

Categoría B (de 5 a 7 años)

- 1º Ainoa Rial González (hija socio)
- 2º Laura Taboada González (Internacional)
- 3º Paula Lijo Giménez (C. I.)
- Accesit Nicolás Cid Gómez (Paderne)

Categoría C (de 8 a 10 años)

- 1º Natalia Mejuto Fernández (O.P.)
- 2º Raquel González Ferraz (Compras)
- 3º Laura García Morgade (Orense II)
- Accesit Mª Benito Sicilia (Monte de piedad)

Categoría D (de 11 a 12 años)

- 1º Carla Zoni Álvarez (Baiona)
- 2º Iago Fernández Sangil (C.I.)
- 3º Keila Rial González (Hija socio)
- Accesit Andrea Glez. Ferraz (Compras)

HERNÁNDEZ - ESMALTES -



PRINCIPE 15
TNO 43-42-79
• VIÑO •

CENA DEL DEPORTE

Por Elena Fernández

Fotos: Jose C. Giraldo y Luis Caserío



Actuación del Coro



Chicas de Hockey



Chicos de Fútbol Sala

La noche estaba fría y desapacible fuera, pero dentro de nuestras instalaciones en Nigrán, no hacía falta ni calefacción. Casi 150 compañeros y amigos, compartíamos un sencillo y emotivo homenaje a aquellos que o por sus logros durante el pasado año, o por su trayectoria después de décadas, merecían algo más que nuestro aplauso. La mayoría de ellos estaban presentes en el acto, y fueron sorprendidos por su propios compañeros, ya que la elección suele ser guardada en secreto hasta ese mismo día; otros por diferentes motivos, no nos pudieron acompañar y en uno de los casos, el cariñoso homenaje era recogido por sus familiares más cercanos. Quizás el mejor resumen sería el siguiente: El comienzo, una fantástica actuación de nuestro coro, que es junto al Latexo, el mayor exponente cultural del que estamos profundamente orgullosos. La cena, un abundante y delicioso cocido gallego, preparado por las expertas manos de Mary y su equipo. El premio, unas sencillas piezas de cerámica, un aplauso y todo nuestro cariño, reconocimiento y respeto.

LOS PREMIADOS EN EL DEPORTE:

FUTBOL BASE:

Equipos Juvenil, Cadete, Infantil A, Infantil B

FÚTBOL SALA INTERCAJAS:

José Manuel González Toquero

FUTBOL SALA:

Equipo URECA B de División de Honor

GOLF:

Valeriano Molares Piñeiro

HOCKEY PATINES:

Fernando Beloso Martínez

SENDERISMO:

Remedios Rey Vaamonde

TENIS:

Miguel Casal Arantes y Carlos Rivas Costa

LOS PREMIADOS EN LA CULTURA:

LATEXO:

Marta Ybarra de Villavicencio

CORO:

Esther Freijeiro Santorio (recientemente fallecida)

Belén Villaceros Fernández

Gregorio Bernárdez Vidal

Marcelino Penide Pérez

Y como broche final, las distinciones especiales. Promociones Estévez como reciente Patrocinador de la Escuela de Tenis, y como no, nuestra querida Caja, que año tras año sigue apoyando incondicionalmente y como si de una "madre" se tratase, a nuestra Asociación.

Y LA CULTURA 2005



Fútbol Base



Belén Villaceros Fernández, Gregorio Bernárdez Vidal y Marcelino Penide Pérez, miembros del coro, recogiendo sus premios



José Manuel González Toquero



Distinción especial a la empresa Promociones Estévez como nuevo colaborador de la Escuela de Tenis



Fernando Beloso Martínez



Remedios Rey Vaamonde



Antonio Fuertes recogiendo la distinción especial a Caixanova

MA GOSTO en la ZAMORANA

Por Andrés Andrade

In Crescendo, así podemos decir, que están evolucionando los actos “sociofestivoculturales” que a lo largo del año se vienen celebrando en la Zamorana.

El pasado sábado día 12 celebramos el Magosto, y con un salón lleno hasta la bandera y acompañados por la charanga Os Roquiños de Celanova, dimos cuenta de las exquisitas viandas propias de la época otoñal, con una buenas empanadas de zorza, por supuesto de Delicias Galegas, unos buenos chorizos asados y las correspondientes castañas asadas en una buena fogata, así como los excelentes licores de la tierra, lo que animó a los asistentes a las prácticas de bailes de salón. Y así poco a poco, se fue alargando el acto cultural hasta bien entrada la noche.

Pedir disculpas al Comité Organizador de la Volvo Ocean Race, dado que al coincidir su salida con nuestro magosto, somos conscientes de que les hemos restado protagonismo, así como asistencia de público.



RUGBY

Zamorana



Por Sergio Cortés



Ocho son fuertes y activos; dos ligeros y astutos; cuatro altos y rápidos; y uno, por último, es modelo de flema y sangre fría. Justamente la proporción ideal entre los hombres".

Esta afinada descripción del escritor y diplomático francés Jean Giraudoux a principios del siglo pasado refleja bien a las claras lo que supone este deporte de villanos jugado por caballeros. El que para muchos es el mayor espectáculo del mundo en un estadio amplio y en torno a un balón, oval en este caso, no sólo es un deporte más, sino que es, sin duda alguna, el deporte de equipo por excelencia. De hecho, se puede afirmar

sin miedo al error que el espíritu del rugby es la solidaridad total entre los integrantes del conjunto y la mayoría de las normas van encaminadas a ello.

Los practicantes de este noble deporte, al igual que los dirigentes de muchos países anglosajones tenemos la certeza de que a partir de este juego se pueden construir sociedades más avanzadas, dado que en él se destacan valores como el trabajo en equipo, el sacrificio y la solidaridad en la comunidad.

Estamos seguros que vamos a transmitir estos valores a los más jóvenes de la provincia, con lo cual aparte de los éxitos deportivos que también buscamos, nuestros objetivos

estarían conseguidos. Nosotros queremos llevar a la provincia, tan necesitada de estos valores y de estos hombres y mujeres desde la base, que en el plazo de 5 a 10 años empezará a dar sus frutos y fortalecer nuestra comunidad. Con este propósito un grupo de veteranos jugadores de rugby, constituimos **ARVO** (Asociación de Rugby Veteranos Ourense), con el objetivo de fomentar el rugby entre los más pequeños, nuestros inicios surgen con la creación de tres escuelas en la capital Ourense, siendo estas, en el I.E.S O Couto, I.E.S. Julio Prieto Nespereira (Sexto) y en el Colegio Salesianos con 20 alumnos de promedio en cada uno de los Centros.

Para fortalecer nuestro proyecto necesitamos alianzas estratégicas con organizaciones que nos harán crecer en Galicia, como es el caso de **URECA**, que por primera vez una organización supo entender nuestro proyecto y gracias a la visión de sus directivos, hemos podido establecer una alianza estratégica, gracias a la cual se crea la Escuela de Rugby Municipal en Ourense, en las instalaciones de la Zamorana. Nuestros equipos base llevarán el nombre de **ARVO URECA**.

Desarrollamos la cultura del trabajo en equipo a partir de Unidades Funcionales, metodología de juego y desarrollo en el campo que se traspasa de forma directa a la vida cotidiana.

Pretendemos avanzar por toda la Provincia de Ourense y ser un "Modelo" para el resto de Galicia con la creación de nuevas escuelas en el resto de villas y concellos de la provincia, dándoles la oportunidad de jugar al rugby a todos los chicos y chicas que se puedan sentir atraídos por este deporte.

"ARTE REAL EN UN MUNDO VIRTUAL"

Por Moncho Santos

Internet se ha erigido como un importante medio para acceder a la mayoría de los museos y galerías de arte más relevantes de todo el mundo, los cuales disponen de su propia página web donde nos proporcionan amplia y exhaustiva información sobre sus instalaciones, colecciones de arte, exposiciones y los servicios que ofrecen: visitas organizadas, actividades culturales, cursos, conferencias, programa y calendario de exposiciones, compra de entradas, libros o catálogos, etc.

Al permitirnos programar con detalle y anticipadamente nuestra visita, esta información puede ayudarnos a disfrutar más y aprovechar al máximo las instalaciones y servicios que nos ofrecen estos museos.

Por otra parte, si no podemos acudir en persona, una amplia variedad de los mejores museos de arte del mundo, aunque se encuentren en Nueva York, Londres, París, Florencia... nos permitirán realizar una visita virtual a sus colecciones. Podremos ver, sin movernos de la comodidad de nuestro ordenador, muchas de las exposiciones temporales, las colecciones, etc.. Estas páginas permiten acercar la cultura y el arte a personas de cualquier estatus social y en cualquier ubicación geográfica que les pueda condicionar su visita presencial a los mismos.

Las mejores páginas reúnen todos los componentes que puede tener una web de presentación de un museo en Internet: comodidad, calidad fotográfica, buscador directo, completa relación de todas las dependencias, mapas de situación, visita virtual, biblioteca virtual, venta por catálogo, información de los horarios, servicios o tarifas en una amplia variedad de idiomas, etc.

A continuación relacionamos las direcciones web de algunos de los museos más importantes tanto de España como del mundo, de algunas galerías y colecciones de arte, así como las direcciones de portales que nos ayudarán a encontrar información sobre el mundo del arte en la red.

La página web de la Colección Caixanova (www.coleccioncaixanova.com), según los expertos la mejor colección de arte gallego del mundo, ofrece más de 1750 obras de arte online.

MUSEOS EN ESPAÑA

Museo del Prado (museoprado.mcu.es).

En el Museo del Prado no sólo se puede disfrutar de una de las mayores pinacotecas del mundo sino también de colecciones, esculturas, dibujos y otros tesoros artísticos.

Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía (museoreinasofia.mcu.es)

Cuenta con excelentes colecciones de Pablo Picasso (la obra más conocida del museo es el Guernica), Salvador Dalí, Juan Gris, Joan Miró, Eduardo Chillida y Antoni Tàpies, entre otros. Alberga una biblioteca de acceso libre especializada en arte, con fondos de más de 100.000 libros, 3.500 grabaciones sonoras y cerca de 1.000 vídeos.

Museo Thyssen-Bornemisza (www.museothyssen.org).

La página cuenta con cinco áreas: la Colección, las Exposiciones temporales, Actividades, Información general y Colaboradores. La Colección contiene una selección de más de 30 cuadros de entre los 775 obras que componen la colección del Museo.

Museo d'Art Contemporani de BCN (www.macba.es)

Museo de Exposiciones de artistas catalanes y españoles del siglo XX.

Marco (www.marcovigo.com)

Museo de Arte Contemporáneo de Vigo

Centro Galego de Arte Contemporánea (www.cgac.org).

Situado en Santiago de Compostela, alberga la Colección CGAC y la Colección Fundación ARCO (en depósito desde 1996). Posee obras de Francisco Leiro, Helena Almeida, Georges Rousse, Liam Gillick, Cildo Meireles, Hans Hemmert, Johan Grimonprez, Alberto Barreiro, Montse Rego, Salvador Cidrás, etc.

Museo Extremeño e Iberoamericano de Arte Contemporáneo (www.meiac.org)

Arte latinoamericano, portugués y español desde los años 80 hasta hoy y arte extremeño del siglo XX.

Artium (www.artium.org)

Museo Vasco de Arte contemporáneo. Permite consultar en su página web, clara y de fácil navegación, información sobre el propio museo y el edificio que lo acoge, su colección permanente, sus exposiciones temporales y actividades paralelas.

MUSAC (www.musac.org.es)

Museo de Arte Contemporáneo de Castilla y León

IVAM (www.ivam.es)

Instituto Valenciano de Arte Moderno

Museo de Bellas Artes de Bilbao (www.museobilbao.com).

Colecciones de obras de arte medieval, románico gótico, español y europeo, hasta pinturas del barroco y arte de los siglos XIX y XX.

Museo Nacional de Arte Romano de Mérida (www.mcu.es/mnar/index.htm).

Guía del museo y descripción de las principales piezas.

Fundación Juan March (www.march.es).

Fundación de carácter privada que realiza actividades culturales dentro del ámbito de las Bellas Artes y la Música. Desde su página web se puede acceder a las exposiciones permanentes de pintura y a su programa de exposiciones temporales.

MUSEOS EN EL MUNDO

Guggenheim Foundation (www.guggenheim.org).

Acceso a todos los museos de esta institución: Guggenheim de Bilbao, Guggenheim del Soho, Peggy Guggenheim de Venecia y el Solomon Guggenheim de Nueva York.

The Museum of Modern Art de Nueva York (www.moma.org)

El MOMA está considerado uno de los santuarios del arte moderno y contemporáneo del mundo, constituyendo una de las mejores colecciones de obras maestras.

The Metropolitan Museum de Nueva York (www.metmuseum.org).

El Metropolitano es el primer museo de los Estados Unidos y su colección es una de las mayores del mundo, con más de un millón de piezas. Muestra una amplia colección de obras italianas, españolas, holandesas, etc.

National Gallery of Art de Washington (www.nga.gov). Una de las webs más completas del panorama museístico internacional, muestra algunas de las mejores joyas culturales de USA.

The National Museum of Women in the Arts de Washington (www.nmwa.org).

Museo que reúne obras realizadas por mujeres de cualquier nacionalidad, desde el Renacimiento hasta el siglo XX.

The Art Institute de Chicago (www.artic.edu).

Página web dividida en dos partes: una que desarrolla las interioridades del museo y otra que se dedica a la escuela de arte del Instituto. La colección está formada por obras desde el período de arte clásico hasta el siglo XX e incluye colecciones de arte africano.

The J.P. Getty Museum de Los Angeles (www.getty.edu).

La página web del Getty está dividida en dos partes: la primera informa sobre las dependencias de la Fundación Getty; la segunda resalta los servicios del museo, biblioteca, área de publicaciones, visitas guiadas, precios, calendarios de eventos, etc.

Tate Gallery (www.tate.org.uk).

Página web que reúne las presentaciones de la Tate Britain Gallery, de la Tate Modern Gallery de Londres, de la Tate Liverpool y Tate St Ives. Lo más destacable es la completa catalogación de todos sus fondos, por fecha, autor, estilo y obra.

National Gallery (www.nationalgallery.org.uk).

Web dividida en cinco áreas: La Colección, Las Exposiciones, Lo Nuevo, Información y Motor de Búsqueda. La Colección dividida, igual que el Museo, en las diferentes alas del edificio, muestra las imágenes de las obras más importantes de cada una de ellas.

Louvre (www.louvre.fr).

Si enorme es el museo, igual de detallada es su página web que se puede consultar en cuatro idiomas, incluido el español.

Centro Pompidou (www.cnac-gp.fr)

Centro de Arte Pompidou. París

Rijks Museum de Amsterdam (www.rijksmuseum.nl).

El continuo bombardeo de imágenes y contenidos de forma estructurada y concisa de esta página web atraen desde un primer momento al internauta, animándole a conocer los secretos, colecciones y servicios del museo más emblemático de Holanda.

Hermitage San Petersburgo (www.hermitagemuseum.org).

Su página web quizás sea una de las más cuidadas entre todos los museos del mundo. Con una calidad gráfica impresionante y con todos los servicios inimaginables. Las consultas se pueden realizar en ruso y en inglés.

Museo del Bargello de Florencia

(www.polomuseale.firenze.it/bargello/).

En esta página se puede acceder a toda la información de la escultura del Cinquecento.

Museo Nacional de Bellas Artes de Buenos Aires

(www.mnba.org.ar).

Colecciones de pinturas, esculturas, grabados y tapices. Destacan obras de Zurbarán, Goya, Sorolla, Manet, Gauguin.

Museos de México (www.museosdemexico.org).

GALERIAS, COLECCIONES Y EXPOSICIONES DE ARTE

Sorolla (www.sorolla.com)

Galería de Arte y Exposiciones (Madrid)

Fundación Arte y Tecnología de Telefónica

(www.telefonica.es/fat/)

Acceso a la colecciones de arte de Telefónica, información sobre exposiciones celebrándose en la actualidad y un apartado dedicado sobre Arte y Virtualidad.

The Royal Collection (www.royal.gov.uk/output/Page552.asp)

Colecciones de arte de la monarquía inglesa: Cuadros, miniaturas, acuarelas, tapices. Descripción e historia de algunas de las Joyas de la Corona.

PORTALES DE ARTE

Arte10.com (www.arte10.com)

Hispanart.com (www.hispanart.com)

TodoSobreArte.com (www.all-sa.com)

MasdeArte.com (www.masdearte.com)

Artque (www.artque.com)

Antiquaria (www.antiquaria.com)

Artcyclopedia.com (www.artcyclopedia.com)

World Wide Arts Resources (wwar.com)

Artreach (www.artreach.com)

Artseek.com (www.artseek.com)

MuseumNetwork.com (www.museumnetwork.com)

International C. of Museums (www.icom.org)

ARTISTAS

Museo Picasso Virtual de la Universidad de Texas

(www.tamu.edu/mocl/picasso)

Fundación Gala-Salvador Dalí (www.salvador-dali.org)

Fundación Joan Miró (www.bcn.fjmiro.es).

Van Gogh Gallery (www.vangoghgallery.com)

Museo Rodin (www.musee-rodin.fr).

SUBASTAS DE ARTE

Sotheby's (www.sothebys.com)

Christie's (www.christies.com)

viaja gratis a París con

cerámicas manuel gil...

desde 1952

Queremos celebrar con usted la inauguración de nuestra nueva tienda, invitándole a participar en el sorteo de un viaje para dos personas a París.

Para tomar parte en este sorteo bastará con presentar este folleto en nuestra tienda de la calle Colón 24.

En pleno centro de Vigo, 800 m² dedicados al mundo del cuarto de baño, donde hemos reunido la más amplia selección de cerámica, griferías, muebles, mamparas, accesorios, hidromasaje...

¡Venga a conocernos!
Será una experiencia para sus sentidos...

Socios de URECA pago en
12 meses sin intereses

Colón, 24 - 36201 VIGO
Ecuador, 66 / Caracas, 8 - Vigo
Tel. 986 443 118 - Fax: 986 446 028
www.ceramicasmanuelgil.com

cerámicas
manuel gil



Artisanos de tierra y agua®
DESDE 1952



El sorteo se celebrará ante el Notario D. José M^o Huada el próximo día 27 de Febrero de 2008 y consistirá en un viaje para dos personas a París, Hotel de 4 estrellas Clarion Saint James & Albany. (Solo podrán participar residentes en la Provincia de Pontevedra mayores de 18 años).



ESTD 1750

BURMESTER



más de 250 años de historia y de tradición en el envejecimiento de vinos.

J.W. Burmester & Co.

www.burmesterporto.com

"El Executive MBA ha cambiado mi forma de ver la empresa; supuso para mí descubrir un mundo nuevo y apasionante que me permite afrontar con éxito los continuos cambios empresariales y crecer desde el punto de vista profesional y personal".

Susana Sánchez Sánchez
Grupo Graninter
Directora Comercial

EXECUTIVE M.B.A.

**MÁSTER EN ADMINISTRACIÓN Y DIRECCIÓN DE EMPRESAS
PARA TITULADOS CON EXPERIENCIA DIRECTIVA**

es tiempo de tomar una buena decisión

**escuela de negocios
caixanova** 

DEPORTE LABORAL

Por Jose Carlos Giraldo
Fotos: Luis Caserío



Comida Confraternidad



Entrega premios

El pasado 22 y 23 de octubre se celebró en Vigo el XII Torneo Autonómico de Deporte Laboral, en el que participan los primeros clasificados de las empresas de La Coruña y de Vigo, entre las que se encuentra nuestro colectivo.

Participamos en las siguientes modalidades:

Fútbol 7, Tenis Masculino, Tenis Femenino, Padel y Tenis de Mesa Masculino.

La entrega de premios se celebró al término de la tradicional comida de confraternidad realizada en el Hotel Coia, con la asistencia de la representante de la Concejalía de Deportes del Concello de Vigo, y directi-

vos de las federaciones de Deporte Laboral de la Coruña y de Vigo.

Nuestros compañeros de fútbol 7 en semifinales ganaron al equipo de ASFALTO de La Coruña por un aplastante 9-0, y en la final se impusieron al equipo de INDUGASA por un digno 3-0.

En la final de tenis masculino URECA se impuso de REPSOL PETROLEO por 2-1.

En tenis femenino nuestras jugadoras llegaron a la final perdiendo con el XERAL CIES.

En tenis de mesa masculino y padel logramos un discreto 4º puesto.



Equipo Campeón Fútbol 7



Equipo Campeón Tenis Masculino

XIX CAMPEONATO INTERCAJAS DE FÚTBOL-SALA SEVILLA 2005

Por Jose Antonio Morenza

Un año más y ya son diecinueve, nuestro equipo, el combinado de CAIXANOVA participó en el Intercajas de Fútbol-Sala. Este año las ilusiones puestas en el equipo eran muchas, siempre los son, pero esta vez se había hecho una importante renovación en el conjunto, inyectándole juventud, no exenta de calidad. El equipo técnico también se renovó, con lo que esto supone de motivación y nuevas ideas para los jugadores. A pesar de todo esto, hay que reconocer que no se cumplieron, ni mucho menos, las expectativas creadas y que conste que no fue por falta de ganas e ilusión que en esto anduvimos sobrados, tanto por parte de los jugadores como de los técnicos. Pero esta competición es muy dura y exigente, se juega muchos días seguidos y por tanto, no te permite el más mínimo descuido; cualquier fallo te pasa factura. Perdimos solamente un partido, en la primera fase y contra el equipo que resultó campeón absoluto del torneo y otro, ya en la segunda fase, a la que accedimos como segundos clasificados del grupo, con CAI de Zaragoza, pero este en la tanda de penaltys y fue el que a la postre resultó decisivo. El encuentro que correspondía a octavos de final, resultó muy emocionante, pues se adelantaron los "maños" colocándose con un marcador de 4 a 1 y tras una



espectacular remontada empatamos y, aunque hubo un par de ocasiones para ganar, fuimos a caer al final en los lanzamientos desde los seis metros, como consecuencia de ello, perdimos toda opción de luchar por los primeros puestos y nos fuimos al puesto once de la clasificación final, en una competición en la que participaron veinticinco cajas.

Hay que felicitar a la Caja del Monte en Sevilla por su perfecta organización de este XIX campeonato, tanto en la parte deportiva como en las actividades paralelas. Sevilla es una ciudad preciosa, pasearla es un gusto para la vista y para el olfato y aun no es primavera, y a pesar de que algún día llovió, después de dieciséis meses sin caer una gota de agua, y es que ya se sabe que hasta la lluvia en Sevilla, es una pura maravilla...

Cuadro de honor de este XIX CAMPEONATO INTERCAJAS DE FÚTBOL-SALA:

CAMPEON: Caja del Mediterráneo

SUBCAMPEÓN: Caja Asturias

3º CLASIFICADO: Caja General de Granada

II TORNEO JEFES COMARCA Y EQUIPO DIRECTIVO - CENTRAL

Por Jose Manuel Fernández

Foto: Cecilio Lago

El pasado 26 de noviembre se celebró por segundo año este torneo entre los jefes de Comarca, esta vez reforzados por el Equipo Directivo, contra el equipo de la Central. Se jugó en Villa García y el equipo de la Central, se impuso por 3-1, llevándose un extraordinario trofeo cedido por LLACO S.A.. El partido resultó muy igualado, con jugadas de mucha calidad, y destacando la

limpieza con que se jugó gracias también a la buena labor del árbitro.

Después del partido ambos equipos departieron una amigable comida en un conocido restaurante, donde se comentaron las mejores jugadas, los mejores goles y se terminó la jornada despidiéndose ambos equipos con abrazos y retándose para el próximo año.

FIN DE TEMPORADA 2005

Por Emilio Borrero



El sábado 26 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*, fueron 14 equipos que, desafiando las condiciones climáticas y el Campo de Golf Ria de Vigo lucharon por el honor de ser el mejor equipo del Torneo.

Fue una jornada dura, el frío y la lluvia (por primera vez en muchos años hizo su aparición) intentaron restar las ganas de los equipos participantes, pero no fueron suficientes para que todos disfrutáramos de un buen día de golf.

Después de reponer fuerzas, nos fuimos al Hotel 3 Luces donde habíamos quedado para reunirnos los socios, para hablar de la próxima temporada.



Lo mas destacado fue la renovación de los cargos de la actual Directiva y Capitán, la continuidad en la elaboración de 5 campeonatos oficiales a lo largo del año que viene y otro posible fuera de nuestra comunidad, 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 se disputará en Alicante.

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 de la Temporada 2005 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 TECEDISA, GESTINOR, FUNDACION REAL CLUB CELTA, PERFUMERIAS UNIBEL, HOTEL 3 LUCES, OTEBRA SL, D'POLOS PUBLICIDAD SL, PIZZERIAS CHICOTE, OPTICAS SANCHEZ RUBAL, HOTEL BARCELO CORUÑA, PORSCHE VIGO, JOYERIA BORIAL.

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

CLASIFICACION GENERAL TEMPORADA 2005-11-28

1º JAIME DOBARRO	1º EMILIO BORRERO
2º VALERIANO MOLARES	2º CARLOS MONDRAGON
3º CONCHITA NUÑEZ	3º XAVI MONTENEGRO



XXV TORNEO SOCIAL DE TENIS

Por Luis Fernández
Fotos: César Castro

A principios de Septiembre se ha celebrado en nuestras instalaciones el XXV torneo social de tenis para todas las categorías. En estas líneas quisiéramos felicitar a todos los participantes y especialmente a los ganadores, cuyo cuadro por categorías es el siguiente:

Por séptima vez consecutiva Miguel Casal se ha proclamado Campeón Gallego Absoluto. Desde aquí darle

nuestra mayor de las felicitaciones ya que al hecho de poseer la mejor raqueta gallega de tenis, hemos de sumarle la acción de realizarlo siete años consecutivos, circunstancia no ocurrida en toda la historia del Tenis Gallego.

¡ENHORABUENA MIGUEL!

- Absoluto Masculino:
campeón: Agustín Leyenda y
subcampeón: Carlos Mariño

- Absoluto Femenino:
campeón: Diana Martínez y
subcampeón: Angela Fdez.

- Dobles Masculino:
campeón: Jaime y Andrés y
subcampeón: Luis y Roi

- Dobles Femenino:
campeón: Alejandra y Alicia
y subcampeón: Marta y Paola

- Dobles Mixtos:
campeón: Alejandra y Paulo y
subcampeón: Sandra y Andrés

- Veteranos Masculino:
campeón: Antonio Cuña y
subcampeón: J. Luis Fernández.

- Veteranos Junior:
campeón: Paulo Bernárdez y
subcampeón: Luis Fernández.

- Veteranas Femenino:
campeón: Marta Ipiña y sub-
campeón: Marta Ybarra

- Junior Masculino:
campeón: Carlos Brihuela y
subcampeón: Arturo Lavandeira

- Junior Femenino:
campeón: Diana Martínez y
subcampeón: Alicia Pérez



NAVIDAD VERDE

Por Pablo Covelo



Teniendo en cuenta las fechas que se avecinan, vamos a intentar recoger un par de consejos para que estas Navidades “blancas” se conviertan en “verdes”... Si nos sentimos identificados con la antigua tradición germánica del árbol de navidad para decorar nuestras casas, lo mejor

hoy por hoy es comprarlo de plástico (a ser posible evitando el PVC), siempre que sirva para muchos años y no lo andemos cambiando y tirando a la mínima ocasión. O podemos recurrir a utilizar ramas podadas de un árbol, que aguantarán las semanas de las fiestas. Si consideramos imprescindible que sea un árbol de verdad, que sea de vivero, y que nos aseguren su posterior recogida para transplantarlo (viveros y algunos ayuntamientos lo hacen). En ese caso, tratadlo como planta de exterior. Siempre cerca de la ventana para recibir luz, lejos de radiadores, con adornos pero con pocas luces decorándolo.

Y si somos más clásicos y nos decantamos por el típico Belén, prescindid del musgo a la hora de la decoración. Hay lugares donde son abundantes, pero os aseguro que en otros es cada vez más difícil encontrarlos. Además, ya nos sufren bastante a lo largo de todo el año, ya que musgos y líquenes son seres delicados frente a la contaminación.

Y por supuesto, nada de comprar en los puestos callejeros donde nos ofrezcan acebo o muérdago, ya que son especies protegidas.



EN RUTA

En esta ocasión nos acercamos al mar. Es quizás la mejor época del año para hacer una visita a las lagunas de Vixán, de agua dulce, y Carregal, de agua salada, y a las dunas y playas, saturadas en verano, que conforman el Parque Natural de Corrubedo. Si nos coincide un día soleado, en nuestro tranquilo paseo por las playas podremos ver huellas de zorros o nutrias, acercarnos a las lagunas a ver las aves de paso o invernantes... Si vamos un día de viento, sentiremos toda la fuerza del mar y la belleza de las olas rompiendo, cientos de gaviotas en las playas y veremos a los cernícalos mantenerse quietos en el aire como por arte de magia. El Parque tiene muchos más valores, como la vegetación dunar o de las marismas, en la que se incluyen endemismos, o animales más difíciles de apreciar, como reptiles y anfibios.

Obligada la visita al centro de Interpretación y de Visitantes.





• ¿Sabías que el ser humano no es el único mamífero que puede cantar? En la lista estaban también los cetáceos y los murciélagos, y desde hace unas semanas se han unido ¡los ratones! Los machos cantan usando ultrasonidos para atraer a las hembras.



• ¿Sabías que el halcón peregrino es el ave más rápida? Es capaz de volar en picado a velocidades de 200km/h. El mamífero más rápido es el guepardo (100km/h).

• ¿Sabías que 2006 ha sido declarado "Año internacional de los desiertos y la desertificación" por Naciones Unidas?

• ¿Sabías que el 80% del agua de que disponemos en España se utiliza para regadío, un 8% para industria y el 12% para consumo urbano?

CURIOSIDADES

• Y como curiosidad teniendo en cuenta las fechas que se avecinan... ¿sabías que el villancico "...pero mira cómo beben los peces en el río, y beben, y beben y vuelven a beber..." es falso? Los peces de agua dulce no beben. Precisamente lo que les sobra es agua, que tienen que estar eliminando constantemente. Los que sí beben son los peces de agua salada (excepto tiburones y rayas). La explicación la tiene la regulación osmótica.



Los días son más cortos y fríos, e invitan a quedarse en casa calentitos. Pues lo mismo les pasa a muchos animales, que en esta época desaparecen de la vista, aletargándose o hibernando, refugiándose hasta



que las condiciones vuelvan a ser las óptimas para salir. Algunos peces, a pesar del frío de las aguas, están en plena actividad para desovar, como el caso del salmón remontando los ríos. Muchos de los que vienen de lugares aún más fríos, se quedarán con nosotros a pasar estos meses, deleitándonos con su presencia. Y algunos árboles, a pesar de lo que

CALENDARIO NATURAL

siempre oímos de que pierden su hoja en invierno, nos sorprenderán con su floración temprana. E incluso, debido a las difíciles condiciones a las que se ven expuestas, visitarán nuestras costas invitados involuntarios, como las pequeñas tortugas bobas procedentes del caribe o los cachorros de foca gris nacidos en Irlanda en octubre.



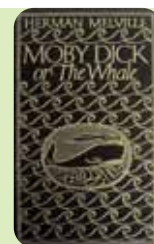
RECOMENDAMOS

• Por su relación con el mar, por ser mucho más que un libro sobre un ballenero, y porque ese modo de vida forma también parte de la historia de nuestra tierra, en esta ocasión recomendamos a todos los miembros de la familia retomar, o descubrir, los más afortunados, **MOBY DICK**. Nada nuevo se puede decir de esta más que famosa historia de la ballena blanca, el Pequod, Ismael y el capitán Ahab, escrita por Melville en el año 1851. Y para los cinéfilos, la versión de John Huston, sin duda la más conocida, que contó en el reparto con Gregory Peck y Orson Welles, grabada en parte en Madeira y Canarias.

• Pero por si no lo sabíais, deciros que la historia del Pequod está basada en la verdadera historia del Essex, ballenero estadounidense hundido por un cachalote en 1820. Para los mayores que quieran profundizar

más, dos libros: "En el corazón del mar", de Nathaniel Philbrick, y "El desastre del Essex", de Owen Chase, ambos basados en el relato de los supervivientes.

• Como curiosidad, decir que **Moby Dick** no era una ballena, sino un cachalote. El error viene por la clásica mala traducción del inglés. ¿Cómo se distinguen las ballenas de los demás cetáceos? Los habituales de esta sección ya saben que las ballenas tienen barbas en la boca para alimentarse, en lugar de dientes.





No pierdas de vista esta oportunidad

Norma has tenido tan fácil confiar el cuidado de tu visión a los mejores profesionales. Ven a Clínica Baviera, Alzira, durante un periodo de tiempo limitado, y sólo por ser socio de Ureca Caixanova, durante enero, febrero y marzo tú y tus familiares directos disfrutáis de unas condiciones y precios increíbles en la corrección de miopía, hipermetropía y astigmatismo.

Impresionante acreditación en su primera visita a la clínica.

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

Promoción no acumulable a otros ofertas.

La oferta válida hasta el 31-12-06

Miopía • Hipermetropía • Astigmatismo

	Tarifa privada	Tarifa Ureca Caixanova	Promoción Ureca Caixanova enero, febrero y marzo
Consultas	72 €	30 €	30 €
Corrección por láser*	1.050 € 1.125 €/ojo	945 €/ojo	845 €/ojo
Operación de cataratas	1.380 €/ojo	1.104 €/ojo	1.050 €/ojo

*Favores tratándose especiales de Lasek y transilente. 70% de descuento en tests de tratamientos y servicios (pruebas, guías, etc.) excepto en prótesis. Condiciones de financiación personalizadas.

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

902 10 100

www.clinicabaviera.com

A LERIOÑA • ESPINOSA • LEGAZPÁN • NAVARRI • NUBESILL • OLENA • CASTELLÓN
CIUDAD REAL • UDÉN • MADRID • ALCAZ DE JUANDE • MÁLAGA • PAMPLONA
LEUJA • TARRAGONA • BELL • VALENCIA • VALLAZES DE • VIGO • VITORIA • ZARAGOZA



CENTRO GERONTOLÓGICO "LA PAZ"

- * 12 Plazas (Habitaciones Dobles e Individuales)
- * 5000 m² de Finca con Jardines
- * Atención Médica 24 horas
- * Neurólogo Especializado en "Alzheimer"
- * Centro de Formación Gerontológica

**PRÓXIMA APERTURA
DE CENTRO DE DÍA**

Teléfono:
986363908

Director-Médico: *Miguel Rodríguez Alonso*

Moreira 1, Mañufe. 36388 GONDOMAR

PLANTAS AROMÁTICAS

Por Miguel Soto

Plantas de Interior

Euphorbia Pulcherrima. Poinsetia.

Conocida como *Flor de Pascua* debido al color rojo que adquiere en esta época del año. Produce unas flores insignificantes pero el color rojo es debido a las hojas modificadas que las rodean. Existen distintos colores.

Florece desde finales de otoño hasta finales de invierno. Necesita largos periodos de oscuridad durante el día para que las brácteas adquieran una buena coloración.

Se conservan bien en interiores con buena iluminación e incluso resisten el sol. La temperatura no debe sobrepasar los 21°C. Requiere bastante humedad durante el desarrollo y la floración (regar un par de veces a la semana, disminuir si desciende la temperatura)

A final de temporada es conveniente podar la planta para así estimular la aparición de nueva vegetación.



Menta Poleo (Mentha pulegium)

Dentro del huerto no puede faltar en la esquina destinada a plantas aromáticas. Es de cultivo sencillo, pero conviene tenerla controlada para que no invada el entorno. Limitaremos su expansión con piedras o tejas clavadas a su alrededor y si el invierno es muy frío, conviene protegerla con paja.

Problemas comunes que pueden aparecer en esta planta:



A) **Planta decaída:** Comprobar que no esté encharcada y cambiar de zona si sufre corrientes de aire. También puede ser que se esté deprimida. Habla con ella.

B) **Amarillamiento y caída de las hojas:** Exceso de calor y sequedad.

C) **Hojas con manchas:** Si le tenemos cariño, paciencia porque normalmente no tiene solución.

Plantas aromáticas

Traigo en esta ocasión dos interesantes plantas de fácil cultivo y múltiples aplicaciones.

En mi huerto no falta nunca alguna de estas estimulantes plantitas. Se trata de dos interesantes muestras de la cocina Mediterránea: **La menta poleo y el orégano.**

De la menta poleo (*Mentha pulegium*) nos acordamos al masticar un chicle o al cepillar los dientes. Se suele cultivar para aprovechar las hojas en infusión o para extraer esencia.

Es utilizada para ahuyentar a los mosquitos. También se utiliza en inhalaciones con eucalipto para combatir resfriados, aunque su mayor uso se realiza en forma de infusión como digestivo.

El orégano (*Origanum vulgare*) lo consumen como condimento en todo el mediterráneo, sobre todo en Italia. Su utilización en la cocina no puede faltar si hablamos de pizzas y embutidos.

Es fácil que en el mercado nos vendan otra variedad muy parecida con la que existe confusión, se trata de la mejorana. Tanto uno como otro tienen muy buen aroma.

Para recolectar el orégano es conveniente esperar a que este bien desarrollado y haya comenzado la floración.

Mi abuela hacía atadillos y los colgaba de una habitación vacía hasta que estaban secos. Allí compartían espacio con la hierbaluisa, laurel, manzanilla, romero, ajos, cebollas y semillas de las flores anuales, así como los bulbos de tulipán, gladiolos y azucenas. Ni que decir tiene que la mezcla de aromas era muy agradable.

La huerta doméstica VII

Estamos en invierno y aunque el tiempo no acompañe para dedicarnos a las tareas de nuestra huerta, es conveniente no olvidarnos de que podemos comenzar a sembrar algunas hortalizas que serán muy agradecidas en primavera.



Es el momento de sembrar **guisantes**. En la fotografía aparece una variedad antigua que no encontraréis en el mercado. Se trata de una planta de porte alto con las vainas de color morado pero de grano verde. Son de sabor a guisante de verdad y muy resistentes a la enfermedad del Oídio. Si alguno tiene interés por probar le puedo facilitar alguna semilla.



Guisantes

Todos los años por estas fechas tendremos que sembrar los **ajos** y las **cebollas**. La cebolla, aparte de los usos culinarios, tiene excelentes propiedades terapéuticas, pues se usa para hacer caldos depurativos y desintoxicantes y para combatir resfriados y toses rebeldes.

Tengo un amigo que tiene un remedio para esa incómoda tos. Coloca una cebolla cortada al medio encima de la mesilla de noche y dice que le da resultado. Probad.

El año pasado experimenté la siembra de ajos y cebollas en plástico negro. En su día prometí comentaros el resultado y debo decir que el resultado ha sido satisfactorio. La única precaución que se debe tener es que no esté insta-

lada la hierba de bola (xuncia) en la parcela, porque una vez que esta comience a crecer, no será posible erradicarla.

Si todavía no habéis probado a sembrar **patatas**, este es un momento ideal para disfrutar de las sabrosas patatas nuevas que acompañarán a los guisantes. (Como dice la canción: "...con chícharos, patacas novas, repolo de Betanzos e mais cebolas..")

Mi variedad preferida es la Kennebec, pero existen miles de variedades distintas, aunque solo es posible comprar semilla de unas pocas.

Recordatorio:

Aún estamos a tiempo de podar los árboles frutales. No es conveniente esperar a que llegue la primavera. En esta época la savia permanece parada y los cortes un perjuicio, salvo que la temperatura sea muy baja, en cuyo caso esperraremos un poquito.

La tijera y sierra de poda deben estar limpias. Antes de cambiar de árbol es **r e c o m e n d a b l e** introducir las en un poco de lejía para desinfectar. De esta manera evitaremos contagios no deseados. En los cortes de más de 2 cms usaremos una pasta cicatrizante.

Procurad dejar las lamburdas, brindillas y bolsas de fructificación para asegurar la producción, pero que su cantidad esté proporcionada con el tamaño del árbol. Es mejor que la producción sea menor y de calidad a que sea excesiva. El árbol nos lo agradecerá.

(Sobre poda ver Latexo de Diciembre de 2003)



GROUCHO



*Fué un actor
comediante
y escritor
estadounidense*

2 DE OCTUBRE DE 1890

19 DE AGOSTO DE 1977

ALGUNAS DE SUS FRASES CELEBRES:

- "JAMÁS ACEPTARÍA PERTENECER A UN CLUB QUE ADMITIERA COMO SOCIO A ALGUIEN COMO YO."
- "DISCULPEN SI LES LLAMO CABALLEROS, PERO ES QUE NO LES CONOZCO MUY BIEN."
- "ESTOS SON MIS PRINCIPIOS, SI NO LE GUSTAN, TENID OJOS."
- "NUNCA DE VIÑO UNA CARA, PERO EN SU CARA, HARÉ QUINTOSO UNA INGENCIÓN."
- "ENCUENTRO LA TELEVISIÓN MUY EDUCATIVA, CADA VEZ QUE ALGUIEN LA ENCIENDE, ME BEBHO A MI HABITACIÓN Y LEI UN LIBRO."
- "LA POLÍTICA ES EL ARTE DE BUSCAR PROBLEMAS, ENCONTRARLOS, HACER UN DIAGNÓSTICO FALSO Y APLICAR DESPUÉS LOS REMEDIOS EQUIVOCADOS."
- "NUNCA VOY A VER PELÍCULAS DONDE EL PECHO DEL HECHO ES MAYOR QUE EL DE LA HEROÍNA."
- "EXISTE LA MUJER MÁS BELLA QUE HE VISTO EN MI VIDA... LE CUAL NO DICE MUCHO EN MI FAVOR."
- "HAY MUCHAS COSAS EN LA VIDA MÁS IMPORTANTES QUE EL DINERO. ¡PERO CUESTAN TANTO!"
- "LA POLÍTICA NO HACE EXCELENTES COMPAÑEROS DE CAMA. EL MATRIMONIO SÍ."
- "HEHO PARA HACER INTERESANTES A LAS DEMÁS PERSONAS."

Por Eduardo Marzoa

Nació como **Julius Henry Marx** en Nueva York, hijo de Minnie Schoenberg, inmigrante alemana cuyos padres regentaban una compañía de cómicos ambulantes, y de San Marx, de origen francés. Marx debutó en el mundo del espectáculo a los 15 años, como cantante solista, pasado algún tiempo comenzó a actuar junto a sus hermanos en el vodevil, primero en tríos y cuartetos musicales y finalmente en revistas. La obra "**Los cuatro cocos**" interpretada de 1925 a 1928, dio a los Marx sus oportunidad en Broadway. A raíz de este éxito, firmaron un acuerdo con la Paramount, con la que hicieron varias películas, como "**Plumas de caballo**", "**Sopa de ganso**", "**El conflicto de los Marx**" etc. Tras salir de la Paramount, comenzaron a trabajar con la Metro

Goldwyn Mayer, de donde salieron películas como "**Una noche en la ópera**" y "**Un día en las carreras**". En los 50 cada uno de los tres hermanos continuó trabajando independientemente en radio, televisión y cine, siendo Groucho el que más éxito cosechó, gracias a su faceta de showman.

Marx falleció en Los Ángeles a causa de una neumonía, dejando atrás tres ex esposas, Ruth, Kay y Eden, tres hijos Arthur, Miriam, Melinda, 18 películas. 14 de ellas junto a sus hermanos, y millones de admiradores. Groucho Marx, fue incinerado, sus cenizas se guardan en el Eden Memorial Park, siendo falso el epitafio "Perdonen que no me levante", que popularmente se cree que está en su tumba.

NÓRDICOS

OFERTA ESPECIAL
Para los Socios de URECA y Familiares

Edredones Nórdicos Auténticos

92%
PLUMÓN
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 €

I.V.A. INCLUIDO

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

Los interesados pueden dirigirse directamente a:

MAXIFIL, S.L.

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

Telf. 93 784 07 44 Fax. 93 784 24 86

Horario: 9 - 13 h. / 15-19 h. (Sábados cerrado)

Postres para Navidad

Por Enrique Pérez

TARTA DE TRUEA

Ingredientes:

- 3 Huevos.
- 75 Grs de Mantequilla.
- 75 Grs de Chocolate fondant.
- 1 cucharada de Coñac.
- 1 cucharada de Harina.
- 100 Grs de Almendra molida.
- 1 cucharada de Royal.
- 250 Grs de Azúcar.
- Almendra fileteada para adornar.

Preparación:

Se separan las yemas de las claras y se hacen las yemas con el azúcar. Añadir a esta mezcla el coñac, la mantequilla en trozos y la almendra molida. Se revuelve un poco y se añade la harina y el royal tamizados. Mezclar bien.

Fundir el chocolate sólo, al baño maría e incorporarlo a la mezcla. Por último añadimos las claras a punto de nieve con movimientos suaves.

Se coloca todo en un molde untado con margarina y harina, y se mete a horno previamente caliente, a 200° (8), alrededor de 30 minutos. Se desmolda y se deja enfriar. Ya frío, se cubre con la cobertura y posteriormente con la almendra fileteada.

Ingredientes Cobertura:

- 150 Grs de Chocolate fondant.
- 1/4 litro de Nata.
- 1 cucharada de Coñac.

Preparación:

Se pone en un cazo a baño maría, el chocolate con el coñac. Cuando esté fundido y tibio, se le añade la nata montada y se mezcla en la batidora. La almendra se pone en una sartén con un poco de margarina, y cuando esté un poco tostada, se le añade una cucharada de azúcar, removiendo para que no se pegue. Después de un par de minutos se retira y se pone encima de la cobertura recubriendo toda la tarta.

BROWNIES

Ingredientes:

- 9 huevos
- 400grs de Margarina
- 400grs de Harina
- 400grs de Azúcar
- 400grs de chocolate sin leche

Preparación:

Se disuelve la margarina en un poco de agua a fuego suave. Una vez derretida se le incorpora el chocolate, removiendo hasta que esté disuelto. No puede hervir. Aparte se mezcla la harina y el azúcar, y a continuación se le incorporan los huevos, batiendo de uno en uno. Se mezcla bien todo y se le añade el chocolate. Se puede mezclar con batidora o con una cuchara de madera hasta que esté bien homogéneo. (Si se desea se pueden añadir frutos secos o trocitos de chocolate)

Se enharina una placa de horno y se pone a horno previamente caliente a 200° durante un tiempo entre 12 y 15 minutos. Si la duración es de 12 minutos saldrá más pasmado y será más difícil realizar las raciones, pero sabe más a chocolate. Por el contrario si se deja 15 minutos, saldrá más abizcochado y sabe menos a chocolate.

Una vez realizado se espolvorea de azúcar glass y se corta en trozos en la medida que se desee. Se puede servir sólo, acompañado de nata montada o de chocolate caliente. Se conserva varios días y es muy agradable para meriendas y desayunos. Si es para postre de una cena, al ser un postre de chocolate, hay que tener cuidado no sea una bomba después de una copiosa cena.



Notar: Si el horno está muy caliente al principio, puede suceder que a media cocción se levante por la zona central formando una pequeña montaña; no tiene más importancia que, al cortar en trozos, los del centro estarán un poco abizcochados por debajo.

Como prevenir la obesidad y el sobrepeso en la *adolescencia*.

Por Miguel Soto

A continuación veremos unos consejos para lograr un buen estado nutricional y prevenir el **sobrepeso y la obesidad**. Si ya tenemos el problema en casa, lo mejor es acudir a un especialista. Comprendo que es mas fácil predicar que dar trigo, pero que no se diga que desconocemos lo mínimo imprescindible.

Con mis hijos de 4 y 3 años procuro seguir los consejos expuestos en el artículo del **Latexo** anterior y reconozco que no siempre es fácil que entiendan los inconvenientes de las **chuches** en los cumpleaños o de los **guarropaperitivos** que les ofrecen nuestros propios amigos.

A estos últimos les digo que en lugar de fomentar la ingesta de **grasas saturadas** procuren fomentar el ahorro regalándoles 1 euro en lugar de una bolsa de **gusanitos**.

Consejos a seguir:

1. Planifica una **alimentación equilibrada** evitando la excesiva cantidad de bocadillos, refrescos, dulces, etc. y ofrece mas frutas y verduras de temporada, lácteos, legumbres y cereales integrales.

2. **Ejercicio físico regular** mediante la práctica de algún deporte, aunque no sea competitivo. Mantenerse en forma también es importante para la vida futura.

3. En la era del “no tengo tiempo”, **respetar los horarios de comida** es muy beneficioso. Evitemos comer entre horas alimentos ricos en grasa y azúcares porque aportan muchas calorías y nos quitarán las ganas de comer alimentos mas nutritivos.

4. **Lácteos**. No debemos olvidarnos de la importancia que tiene el calcio en la adolescencia. Preferentemente utiliza desnatados. (La leche entera es el alimento ideal para los terneros)

5. Los **hidratos de carbono** son nuestra principal fuente de energía. Los encontraremos en los cereales, las legumbres, el arroz, el pan, los guisantes, los garbanzos, las lentejas, las patatas, etc.

Además aportan fibra de calidad que ayuda al buen funcionamiento del intestino.

6. **Ojo con la comida rápida** (comida basura) que engorda mucho y alimenta poco. No nos dejemos engañar por la publicidad.

7. Es importante comer **¡despacio y sin distracciones!** ¡Retirad la Televisión de la cocina por favor! ¡Mas de 2 horas frente a la televisión favorece la obesidad!

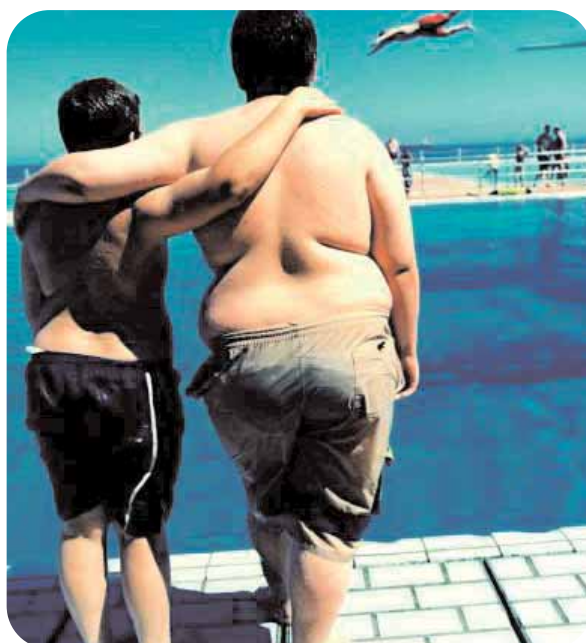
8. Se debe **comer con moderación y variedad**: un poco de cada cosa y no mucho de una sola.

9. Que tu familia y amigos participen en la práctica de buenos hábitos alimentarios. **Una alimentación sana** es saludable para todos.

10. La adolescencia es una etapa de **cambios psicológicos** importantes que pueden afectar la actitud hacia la comida, apareciendo rechazo por la imagen corporal y trastornos en la conducta alimentaria, en ese caso consulta a tu médico.

11. Es peligroso hacer dietas o tomar fármacos para la obesidad sin consultar antes con el médico.

Fuente: Fundación de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. SEEN.





La Magia del Agua



Balneario de Mondariz
Palacio del Agua

www.balneariodemondariz.com

Tel: 986 656 156

Tiempos muertos

Por Eduardo Marzoa

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

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

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

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

1) Nos unimos a la fiebre del SUDOKU, y os proponemos uno de dificultad "media"
¡¡ Suerte y a por él !!

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

2) Te presentamos 8 preguntas sobre diversos temas.

Cada una tiene 4 posibles respuestas de las que sólo una es la correcta. Traslada al encasillado inferior, la letra junto a cada respuesta que hayas elegido, teniendo en cuenta el número de la pregunta, para poder así descubrir el nombre de un famoso escritor.

1. ¿Cuánto dista la Tierra del Sol?

- a) 10 millones de kms.
- b) 1000 millones de kms.
- c) 130 millones de kms.
- d) 150 millones de kms.



2. ¿Cuál es el hueso más largo del cuerpo humano?

- p) Tibia
- a) Fémur
- e) Húmero
- m) Peroné



3. ¿Y el más pequeño?

- n) Estribo
- o) Carpo
- r) Tarso
- s) Rótula



4. ¿Quién fue Euclides?

- b) Un matemático
- e) Un astrónomo
- d) Un poeta
- a) Un filósofo

5. Recientemente ha fallecido el Papa Juan Pablo II que ocupaba el Vaticano desde el año 1978. Sin embargo, no fue el Papa que más años reinó: ¿Quién fue?

- e) Juan XXIII
- s) Alejandro VI
- t) Benedicto XVI
- r) Pío XII



EL GANADOR DE UN FIN DE SEMANA PARA DOS PERSONAS EN EL BALNEARIO DE MONDARIZ DE NUESTRA ÚLTIMA ENTREGA FUE: **JOSE ALONSO BLANCO - (SOCIO N° 097 - JUBILADO)**

- | | | |
|---|---|---|
| 1) Ir a comer a un restaurante y que no le sirvan una mosca en la sopa. | 5) La toalla | B) 198 veces= 99 + 99 |
| 2) Que al peinarse le arranque los dientes al peine.. | 6) El silencio | C) En jueves |
| 3) Que todo le importa un pito. | 7) Uso la mente (U solamente) | D) Es lo mismo: 1h. y 3/4 son 105 minutos |
| 4) El libro. | 8) Tenía exactamente 100 páginas. | E) La cebolla |
| | 9) Hay entonces $3 \times 5 \times 7 = 105$ escalones | |
| | A) Era la de recambio | |

6 ¿ Qué escritor fue el autor de "La sombra del viento"?

- e) Arturo Pérez-Reverte
- a) Manuel Rivas
- o) Carlos Ruíz Zafón
- w) Lucía Echevarría

7 ¿Cuál de los monumentos reseñados es Patrimonio de la Humanidad?

- i) Monasterio de Poblet
- e) Catedral de Burgos
- t) Murallas Romanas de Lugo
- w) Todas



8 ¿Qué vino estarías tomando si bebieras un "Cálem"?

- a) Ribera del Duero
- r) Albariño
- n) Oporto
- z) Ribeiro

1	2	3

4	5	6	7	8

3) Frase incompleta

Tenéis que resolver los anagramas para encontrar las palabras que faltan en la frase y completarla. (Los anagramas no tienen por qué estar en el mismo orden que los espacios a rellenar).

A _____ cuesta mucho más _____ un solo _____ que _____, cien _____.

4) Una conversación reúne a cien políticos (no diremos de que partido, ni de que país). Cada uno es o bien deshonesto o bien honesto. El organizador del encuentro nos revela los siguientes datos:

- Al menos uno de los políticos es honesto.
- Dado cualquier par de políticos, al menos uno de los dos es deshonesto.

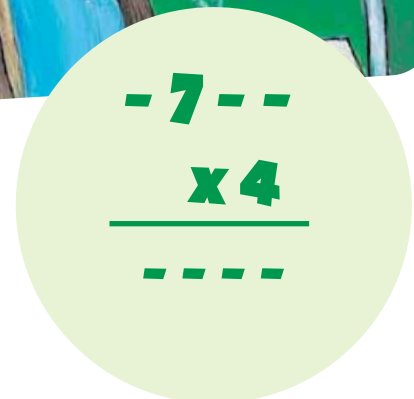
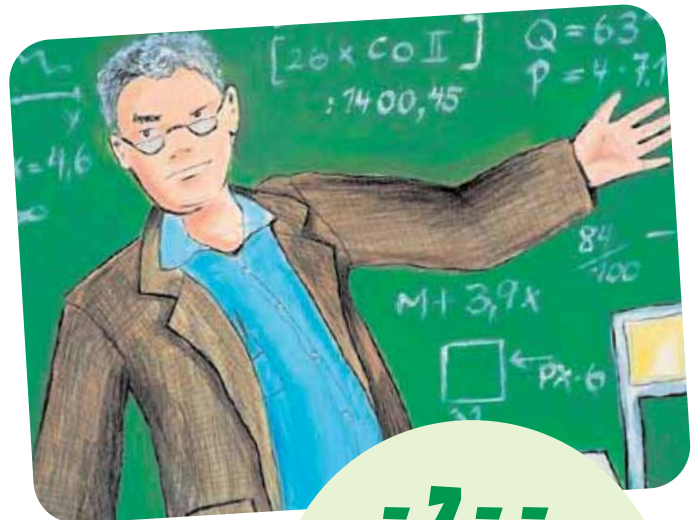
¿Cuántos políticos honestos hay?

5) Un día sí y el otro no, **Calicles** miente en todo lo que dice. El resto de los días dice la verdad más absoluta. Una tarde nuestro griego favorito asegura:
- **Lo que te dije ayer es igual a lo que voy a decirte mañana.**

¿En que día está: en un día veraz o en un día mentiroso?



6) Distribuye los números enteros del 1 al 9 (ya tienes colocados el 4 y el 7) de forma que se cumpla la multiplicación. **Con el 7 en esa posición solo hay una forma de hacerlo.**



QUE CUANDO DONDE COMO

GRAN CENA BAILE FIN DE AÑO	31/12/05	NIGRAN	Reserva de mesas hasta 26/12 en oficina de URECA Menú especial para niños Baile amenizado por disc-jockey Precio especial para asistentes a baile y chocolatada
CAMPAMENTO DE INGLÉS PARA NIÑOS	26/12/05 AL 31/12/05	INSTALACIONES DEL MERCANTIL	Actividades lúdicas Clases de inglés con profesorado nativo de Moving Up Incluye alojamiento y pensión completa Precios especiales para Asociados
CAMPAMENTO DIURNO DE FUTBOL PARA NIÑOS	2/01/06 AL 4/01/06	GRANJA KIRIKO	Organiza la Escuela de Fútbol URECA Actividad deportiva de 10 a 18 horas No incluye alojamiento
SENDERISMO GASTRONOMICO	MEDIADOS ENERO	ruta COVELO	Servicio de autobús Incluye comida (especialidad de la zona) Muy buen ambiente Plazas limitadas Responsables: Tato Barbeito y Alberto Canle
TORNEOS GOLF	ENERO FEBRERO MARZO	A DETERMINAR	Categorías especiales para noveles Masculino y femenino Responsables: Pucho Glez. Veleiro y Jaime Dobarro
GRAN CENA BAILE DE CARNAVAL	04/03/06	NIGRAN	Reserva de mesas hasta 30/01 en oficina de URECA Menú especial para niños Baile amenizado por grupo musical Premios a los mejores disfraces en todas las categorías Sorteos entre los socios asistentes
FIESTA INFANTIL DE DISFRACES	06/03/06 07/03/06	LA ZAMORANA NIGRAN	Actuación de payasos Sorteo de regalos Invitación a la merienda
FIESTA JUVENIL DE DISFRACES	06/03/06	NIGRAN	A partir de 14 años Auténtica discoteca: Disc-jockey, luces, láser, humo Servicio de autobús Menú juvenil Sorteos entre asistentes disfrazados
TORNEO INTERNACIONAL DE FUTBOL 7 ALEVIN	10/04/06 AL 13/04/06	NIGRAN	"Un gran fiesta del fútbol" Casi 400 participantes Equipos de gran renombre Regalos para todos los niños participantes

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

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

Chicote
pizzeria - trattoria

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...?

caixanova



Unha vez rematadas as labores de remodelación e rehabilitación neste emblemático edificio, abre as súas portas, cunha gran exposición de artistas ourensáns, o Centro Social Caixanova. Un marco incomparable para unha exposición que se converte nun acontecemento único, da man de auténticas obras mestras da arte ourensán.

OURENSE

arte esencial

DE ANTONIO PUGA AOS NOSOS DÍAS



ANTONIO PUGA • PARADA JUSTEL • CARMÉN DE LEGÍSIMA
CÁNDIDO FERNÁNDEZ MAZAS • JULIO PRIETO NESPEREIRA
ANTÓN FAILDE • MANUEL PREGO DE OLIVER • ALTURO BALTAR
VIRXILIO FERNÁNDEZ • ANTONIO QUESADA • ENRIQUE ORTIZ
FERNANDO QUESADA • XAIME QUESADA • ACISCIO MANTANO
BUCIÑÓS • ANTON PULIDO • ÁNHEL HUETE • XOSÉ CID MENOR
XESUS VÁZQUEZ • VIDAL SOUTO • LLUIS BORRAJO • DRO CLARO
RAMÓN CONDE • MIGUEL MOSQUERA

15 NOVEMBRO 2005 - 8 XANERO 2006

Centro Social Caixanova
Ourense

Prezo: Maior 4



¡entra!

ahora

si te das de alta en

**banca
electrónica
caixanova**

entras en el
sorteo* de
portátiles
cada mes

2

**solicita
tu
clave**

¡ya!



accede desde tu PC

<http://www.caixanova.es>

o desde el móvil

<http://movil.caixanova.es>