

LATEXO

AÑO 40 • NÚMERO 57 • INVIERNO 2006



Detalle: Centro Social, Cairanova.



Más que jamón ibérico

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

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

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



el sabor de lo bien hecho



DIRECTOR
Luis López Borines (Auditoría)

SUBDIRECTORES
Isabel Fernández (Sec. Dir. Comercial)
José Ramón Santos (Nuevos Proyectos)
Pilar Alves (Ptmos. Hipotecarios)

COORDINADORES, COLABORADORES Y ANUNCIANTES

Alberto Canle (Comarca Vigo-Oeste)
Andrés Andrade (Celanova-Ourense)
Arturo Vilas (Centro Informática)
Cándido del Río (Jubilado)
Caridad Seguin (Ribadavia-Ourense)
Eduardo Barbeito (Comarca Vigo-Este)
Eduardo Marzoa (Sárdoma-Vigo)
Elena Fernández (URECA)
Emilio Borrero (Comarca Coruña-Este)
Grato E. Amor (O.P.-Vigo)
José G. Esperón (Centro Informática)
José Carlos Giraldo (Valladares-Vigo)
José Manuel Fernández (Admón. Personal)
Juan Díaz (Director de Negocio)
Juan R. Arenosa (Jubilado)
Leoncio Mourinho (Comercio Exterior)
Luis Martínez Salgado (Jubilado)
Magín Hernández (Polígono.Ourense)
Manuel R. Ojea (Travesas-Vigo)
María X. Villares (Buenos Aires-Vigo)
Mariluz Pérez (Organización)
Miguel A. Soto (Marido socia)
Miguel Briones (Control Riesgo Operacional)
Pablo Covelo (Biólogo)
Tomás de Novoa (Barrocás-Ourense)
Ángel Martínez Moar (Com. Ferrol-Betanzos)
Antía Fernández (Hija Socio)
Carlos Alonso (Gº. Patrimonios-Vigo)
Elsa D. Castro (Braga-Portugal)
J. Carlos Hernández (Hijo socio)
J. Ignacio Couto (La Parda-Pontevedra)
J. Manuel Freire (Ctra. Castilla-Ferrol)
Jorge Baluña Sabucedo (Jefe Seguridad ONU)
Montserrat Iglesias (Auditoría)
Teba G. Busteros (Pl. E. Fadrique-Vigo)

BALNEARIO MONDARIZ
BROCHETA (Restaurante-Tapería-Cafetería)
CAIXANOVA
CANON
CASER (Seguros y Reaseguros)
CHICOTE (Pizzería-Trattoria)
DIUMARÓ (Artes Gráficas)
ESCUELA NEGOCIOS CAIXANOVA
HOTEL LOUXO (La Toja)
IVAN MORILLAS (Galería Arte)
JOYERÍA HERNÁNDEZ
JULIÁN MARTÍN (Guijuelo)
MAXIFIL
PESCANOVA (Chapela-Vigo)
R (Teléfono, Internet, Televisión)
SÓGEVINUS
XACOBEO GALICIA

DISEÑO, MAQUETACIÓN E IMPRENTA
DIUMARÓ Artes Gráficas - Telf.: 986 270 230

EDITA
URECA
(Unión Recreativa Empleados CAIXANOVA)
Correo electrónico: ureca1@teleline.es

PRESIDENTE
Juan Díaz Arnau

ADMINISTRACIÓN y PUBLICIDAD
Elena Fernández
Luis López Borines

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

Otra camiseta, los mismos colores

POR LUIS LÓPEZ BORINES

“Comprometidos como siempre en forma irrevocable y firme con el mismo objetivo también perseguido por nuestros antecesores”



Renovarse es vivir, y como los proverbios son sabios, nada mejor que aplicarnos los refranes cuando seguimos celebrando el 40 aniversario de nuestro **LATEXO**. Ya en aquel Abril de 1966, el primer número de la revista era una publicación a tres colores y 20 páginas (portadas incluidas), y así se aguantó hasta Enero de 1970, año a partir del que entra en un letargo brevemente interrumpido de forma intermitente y “a pura ciclostil”, entre los años 1972 y 1975, bajo el tímido rubro de **BOLETIN INFORMATIVO**. Cual “Ave Fénix” se recupera en el 1981 con dos números de 40 páginas, la primera a dos, y la otra a tres colores, bajo el título de **BOLETIN SOCIAL**. En 1982 adopta un nuevo formato a tres colores y 44 páginas, que se mantiene hasta Junio de 1998 en el que aparece un nuevo diseño, a todo color y con 68 páginas. Desde Septiembre de 2002 así lo hemos mantenido, renovando si acaso un poco el “continente” al incorporar la encuadernación rústica con lomo, ampliado el número de colaboradores y actualizado el “contenido” con nuevas secciones, hasta alcanzar en estos últimos cuatro años una media de 76 páginas por número, simultaneando en ocasiones, trípticos y polípticos con extras y encartes.

Atentos siempre a las sugerencias, opiniones y críticas de nuestros lectores es por lo que ahora, con investigación, tesón a fondo y un enorme cariño pero llenos de orgullo, acometemos a partir de

este número de **LATEXO** un cambio -de punta a punta-, algo que todos estábamos anhelando.

Acompañando este importante cambio “de camiseta” de la revista y como broche a la celebración de nuestro 40 Aniversario, tengo el honor y el sumo gusto de informaros de que **LATEXO** también está en la Red en:

www.xente.mundo-r.com/revistalatexo web que esperamos ver mejorada con vuestras opiniones y sugerencias.

Tanto el cambio en la revista, como la implantación de una web, son “otras camisetas” de **LATEXO**, pero debajo de ambas siguen los mismos colores, ésos de latido que salen del corazón y que nos hacen estar comprometidos como siempre en forma irrevocable y firme con el mismo objetivo también perseguido por nuestros antecesores. Sabemos que todo este trabajo será bienvenido con entusiasmo y reconocimiento, algo que sin duda ha provocado en otras ocasiones plácemes que recibimos gustosos porque nos reconfortan mucho, y nos llevan a pensar también, que todas las renuncias y esfuerzos que hacemos con tanta ilusión están sobrepagados con ese reconocimiento.

Que el Niño Dios llene esta Navidad todos nuestros hogares y corazones de Salud, Paz y Amor



100 minutos ao mes de chamadas a móbiles gratís durante 6 facturas

coa **R** podes falar gratis con calquera operadora móbil e calquera hora do día

só tes que darte de alta antes do fin de mes no **comboR**, **combo3** ou **combo2** co servizo de **mantemento avanzado**

además, a **alta** e a **instalación** no teu domicilio co teu número de sempre son **gratuitas**

infórmate gratis no **1445** ou en **mundo-R.com**



Sumario



Portada

"Centro Social Caixanova" (Vigo)

Por José Manuel Freire Rico

1 / Editorial

"¡Otra camiseta, los mismos colores"

Por Luis López Borines

5 / Lotería

Por Luis López Borines

6-7 / Colaboración

"Ironía febril"

Por Antía Fernández

"A tradicional matança do porco"

Por Elisa D. Castro

8-11 / Paraísos cercanos

"Benasque, el valle escondido"

Por Alberto Canle Campuzano

13-16 / Trotamundos

"Sicilia, el jardín del Mediterráneo"

Por Isabel Fernández García

18-21 / Caixanovas

"Gestión de patrimonios"

Por Carlos Alonso Martínez

23-24 / Cuaderno de bitácora

"Hablar gallego en Liberia con acento de la ONU"

Por Andrés Andrade Rodríguez

Fotos: Jorge Baliña Sabucedo

25 / El espejo

"El lápiz"

Por Eduardo Marzoa Soto

26-29 / Quién es quién

"José Carlos Giraldo Pérez, presidente de URECA"

Por Eduardo Barbeito Pedrosa

"Los libros más antiguos (probablemente) de Vigo"

Por Eduardo Barbeito Pedrosa

Fotos: José Carlos Giraldo Pérez

32-33 / Asociación de jubilados

Por Luis Martínez Fernández y Juan Rodríguez Arenosa

34-37 / La afición de

"El sello en Navidad"

Por Tomás de Novoa Valenzuela

"Racing Team"

Por José Magin Hernández Villarino y José Carlos Hernández Álvarez

38-39 / Al día

"Edgar Allan Poe, el camino a lo sobrecogedor"

Por José García Esperón

40-43 / Noticias

"Gala del deporte y la cultura"

Por Luis López Borines

44-45 / URECA en movimiento

"Jornada micológica: Setas 2006"

Por Pilar Alves Moreno

47 / Concurso de dibujo

Por José Carlos Giraldo Pérez

48 / Noticias

"Magosto en la Zamorana"

Por Andrés Andrade Rodríguez

50-57 / Deportes

"URECA Golf. Fin de temporada 2006"

Por Emilio Borrero Touza

"Deporte laboral"

Por José Carlos Giraldo Pérez

"De nuevo Campeón de Europa de Cajas de Ahorros"

Por Antonio Fuertes Saavedra

"XX Campeonato Intercajas de fútbol sala"

Por José Antonio Morenza

Fotos: J. Ignacio Couto Muíños

58-59 / El gusto es nuestro

"Rellenos"

Por Mariluz Pérez

"De primero y de último"

Por Montserrat Iglesias Blanco

61 / Tiempos muertos

Por Eduardo Marzoa Soto

62-63 / Salud

"Terapias Alternativas II: Magnetoterapia"

Por Chary Seguin Torres

64-67 / Natureca

"Natureca"

Por Pablo Covelo Figueiredo

"La huerta doméstica XI"

Por Miguel Soto Cameselle

69 / Humor

Por Ángel Martínez Moar

71-72 / Sociedad

"Una década prodigiosa"

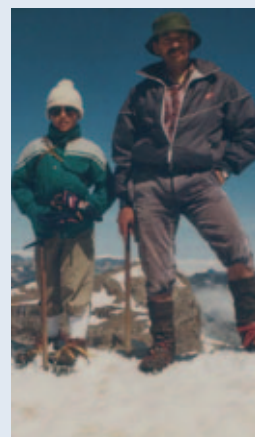
Por Teba García Busteros

"Promoción mayo 1985"

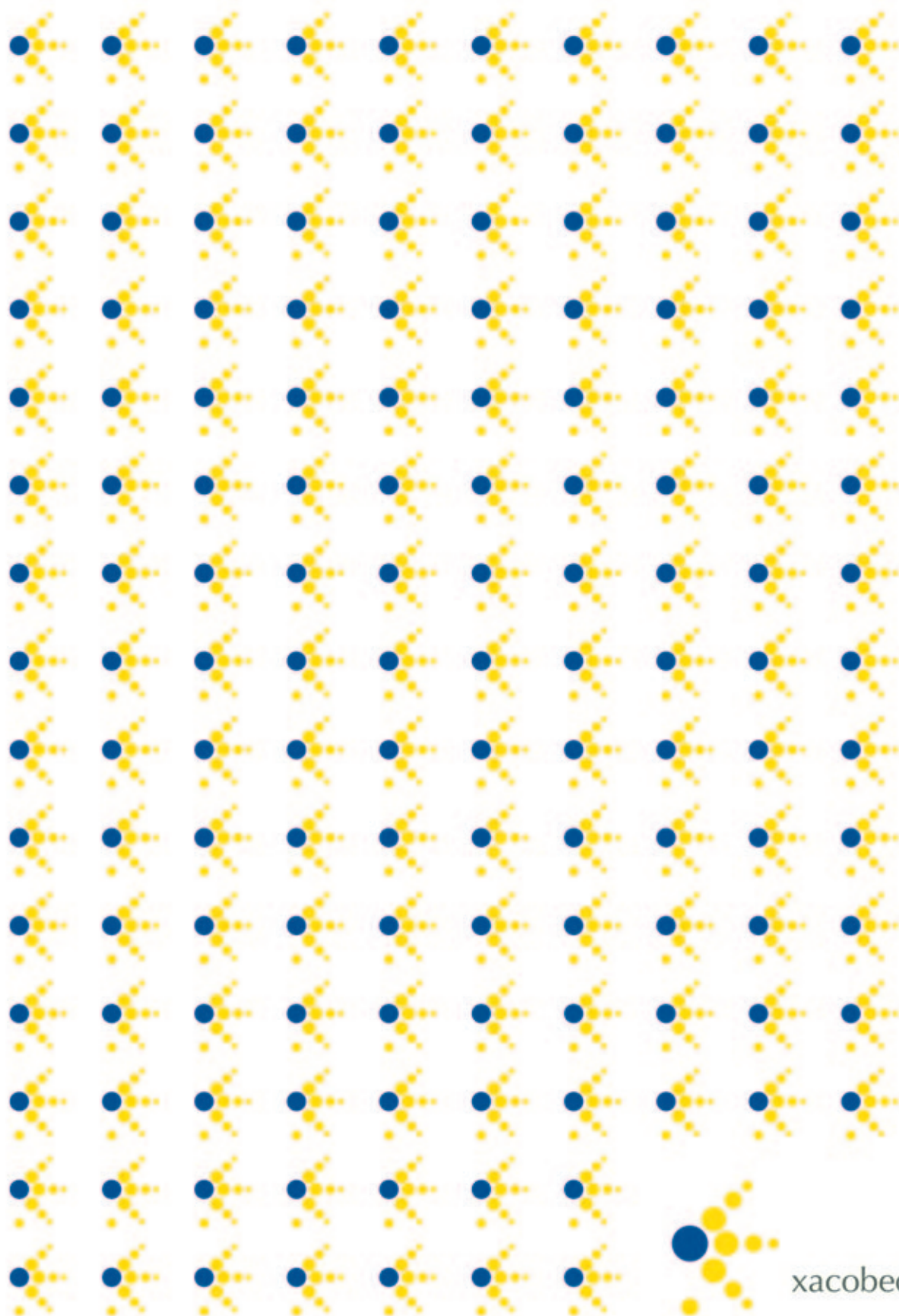
Por José Carlos Giraldo Pérez

"Qué, cuando, dónde, cómo"

Por Elena Fernández Antonio



UN PUNTO DE ENCONTRO NA RUTA MÁIS VIVA DE EUROPA



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE INNOVACIÓN
E INDUSTRIA

Lotería

POR LUIS LÓPEZ BORINES

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

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 2006 han hecho posible con todo su apoyo, cariño y afecto que LATEXO pudiera cumplir su 40 cumpleaños en el pasado mes de Abril y que continúe siendo una maravillosa realidad – trimestre a trimestre - puntual siempre a la cita, con todos y cada uno de sus lectores y amigos.

Sirva pues el pequeño obsequio, simbólico en cualquier caso, de una participación de 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 inestimable participación.

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



En 2006 nuestros colaboradores han sido:

Alberto de las Llanderas
Alberto I. Míguez Lourido
Alberto N. Canle Campuzano
Alejandro Villar
Alfonso López-Corona Davila
Alfonso Zulueta de Haz
Alicia Pérez
Amalia Gallego
Andrés Andrade Rodríguez
Ángel García Pérez
Angel Martínez Moar
Antero Nuño
Antía Fernández Dacosta
Antonio Calviño Groba
Antonio Fuertes Saavedra
Antonio Piñeiro
Arantza Gómez Alves
Arturo Vilas Comesaña
BALNEARIO DE MONDARIZ
BIVES TOUR (Agencia de Viajes)
BROCHETA (Restaurante-Tapería)
BURMESTER
CAIXANOVA
CALEM
Cándido del Río Pedrosa
CANON
Caridad M^a Seguin Torres
Carlos A. Fernández Rodríguez
Carlos Alonso Martínez
CASA CALVIÑO (Restaurante)
CASER, Seguros y Reaseguros

Celso Martínez Represas
Centro Gerontológico "LA PAZ"
César Iglesias
CLÍNICA "BAVIERA"
CLÍNICA "LOS ROBLES"
Consuelo Nieto
Cora Fernández Dacosta
CHICOTE (Pizzería-Trattoria)
Daniel Lorenzo Sarmiento
David J. García Villagrà
David Russell
DICEP
Eduardo Barbeito Pedrosa
Eduardo Marzoa Soto
Elena Fernández Antonio
Elena R. Villanueva
Elsa D. Castro
Emilio Borrero Touza
Emilio Otero Mera
Emilio Pérez Touriño
ESCUELA DE NEGOCIOS CAIXANOVA
Fernando Quesada
GRÁFICAS ALFER
GRÁFICAS DIUMARÓ
Grato E. Amor Moreno
Gregorio Gorriarán Laza
Guillermo Brea Vila
HOTEL LOUXO
Iago González Lores
IFEVI-INSTITUTO FERIA VIGO
IVAN MORILLAS (Galería de Arte)

J. Antonio Morenza Prado
J. Antonio Rodríguez Fernández
J. Carlos Giraldo Pérez
J. Carlos Hernández Alvarez
J. Guillermo López Fuentes
J. Luis Álvarez Martín
J. Luis Ameneiro Valle
J. Luis Pego Alonso
J. Magín Hernández Villarino
J. Manuel Fernández Vázquez
José Manuel Freire Rico
J. Ramón Santos Piñeiro
Javier Aguilera
Javier Lago Enríquez
Jorge Baliña Sabucedo
José Docampo Diéguez
José García Esperón
J. Ignacio Couto Muiños
José Zarza Rodríguez
JOYERÍA HERNÁNDEZ
Juan Carlos Fernández Blanco
Juan Carlos Fontán Ibañez
Juan F. Díaz Arnau
Juan González Portas
Juan González Vidal
Juan J. Díaz Jiménez
Juan M. Rodríguez Arenosa
JULIAN MARTIN
Julio Fernández Gayoso
KELLS COLLEGE
L. Miguel Briones Meijide
Leoncio Mourinho Rial

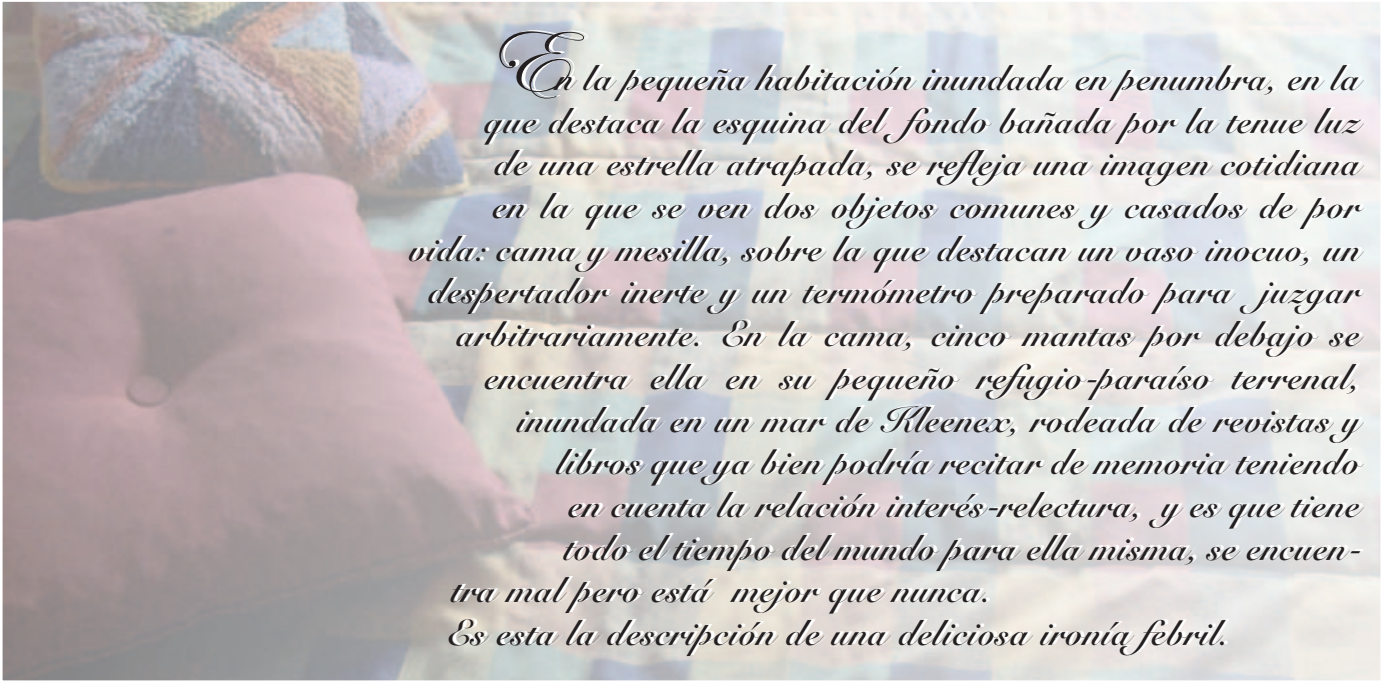
Lucía Martínez
Luis Caserío
Luis J. Fernández Martínez
Luis López Borines
Luis Martínez Salgado
M^a Carmen Díaz Pérez
M^a Dolores Gutiérrez Ferreira
M^a Eugenia Mosquera Rey
M^a Isabel Cid Cadavid
M^a Isabel Fernández García
M^a Jesús Esteban Lapeña
M^a Mar Falque Goberna (CISER)
M^a Pilar Alvés Moreno
M^a Teba García Busteros
M^a Victoria Vázquez Sacristán
Manuel Gómez Rodríguez
Manuel Iglesias Angulo
Manuel Iglesias Barciela
Manuel Pérez Villanueva
Manuel Rodríguez Lago
Manuel Rodríguez Ojea
María Pilar Pujante
María X. Villares Paz
Mariluz Pérez Rodríguez
Marina García Huerta
MARKA-INFORMÁTICA
Marta de Ybarra Villavicencio
Marta S. Astorga González
Mavi Muñoz
MAXIFIL, S.L.
Michel Salgado
Miguel Mendoza Terón

Miguel Soto Cameselle
Montserrat Iglesias Blanco
MOREIRA Y CIA.
Noelia Díaz Buide
Oscar N. Rodríguez Estrada
Pablo Covelo Figueiredo
Pablo González Lores
Pedro Badía Lago
Pedro García Huerta
PESCANOVA
Pío Moa Banga
PROMAR (CONGELADOS)
R-teléfono-internet-televisión
Rafael González César
Ramón Sousa Lemos
ROCAMAR-RESTAURANTE
Rosa Costas
Rubén Martínez Alpañez
SCHOOLHOUSE VIGO
Sergio Cortés
SOGEVINUS
Silvia García Freire
Tomás de Novoa Valenzuela
V. Arturo Lago Rodríguez
Vicente de las Llanderas Barrios
Victoriano Giménez Pereira
XACOBEO GALICIA
Xoán Bernárdez Vilar
X-QUATRO (ESPECTACULOS)

¡¡¡Gracias, muchas gracias a todos!!!

Ironía febril

POR ANTÍA FERNÁNDEZ (17 años)
CONCURSO JUVENIL DE RELATOS



En la pequeña habitación inundada en penumbra, en la que destaca la esquina del fondo bañada por la tenue luz de una estrella atrapada, se refleja una imagen cotidiana en la que se ven dos objetos comunes y casados de por vida: cama y mesilla, sobre la que destacan un vaso inocuo, un despertador inerte y un termómetro preparado para juzgar arbitrariamente. En la cama, cinco mantas por debajo se encuentra ella en su pequeño refugio-paraíso terrenal, inundada en un mar de Kleenex, rodeada de revistas y libros que ya bien podría recitar de memoria teniendo en cuenta la relación interés-relectura, y es que tiene todo el tiempo del mundo para ella misma, se encuentra mal pero está mejor que nunca. Es esta la descripción de una deliciosa ironía febril.

¡DÉJAME AL NIÑO!

(Gloria Fuertes)

Dulce Señora,
tallo florido, ¿me dejas un poco
tener al Niño?

Déjamele,
que nunca he tenido
un clavel como Él.

Dulce José,
varón elegido,
¿me dejas un poco
tener al Niño?

Déjamele,
que nunca he tenido
tantísima sed.

Dulce José,
santo querido,
¿me dejas un poco
tener al Niño?

Déjamele,
que nunca han tenido
mis brazos un Rey.

A tradicional matança do porco

POR ELISA D. CASTRO

“Tudo, ou quase tudo do “bichorro” se aproveita!”

Por todo o Minho, a matança do porco é dia de festa rija e de azáfama por e para toda a casa. O "bichorro", medrado das lavaduras gordas, onde nunca faltou a farinha milha, a cabaça e as couves do quinteiro, está pronto para o "escochinar". Manhã cedo, após um bom "mata-bicho", o "matador" está pronto para a função. Grande é a algazarra e muitas são as ajudas, bem necessárias, pois o "condenado" é dos grandes e vai espedaçar "com' ó raio"... Estendido na eira, já com as "últimas" dadas e com o sangue já devidamente acondicionado (por causa da vareja), prepara-se o "chamusco", a que se seguirá uma boa esfregadela, aprontando-se o "bicho" para o "dependuro". No dia seguinte segue-se o "desmanchar", com a separação das respectivas carnes as que são para o fumeiro, para as sanguinhas e para o sarrabulho e as que são da salga e que vão para a salgadeira, dando-se às restantes o destino que se pretende...

Tudo, ou quase tudo do "bichorro" se aproveita!

Terá nascido, exactamente no aproveitamento, quase que integral, das carnes, sangue e ossos do animal, o nome "Sarrabulho" que, cá pela nossa terra, significa, também, confusão, barafunda, e, até, pancadaria...

Se quiserem satisfazer a sua curiosidade e saborear as maravilhosas receitas da nossa região, não se esqueçam de acompanhar com um bom vinho verde, de preferência tinto, das adegas da região. E já agora, bom proveito e ... que lhe saiba bem!



Benasque, el valle escondido

POR ALBERTO CANLE CAMPUZANO

“Transcurridos los años, nunca llegué a imaginar que Benasque pasaría a ser destino ineludible de unos días de mis vacaciones...”

Discurrían los últimos días del verano del año 1969, cuando un reducido grupo de amigos –Goyo, Gregorio y yo– reunidos en la biblioteca de Peña Trevinca, buscábamos entre libros de montaña mapas, referencias e itinerarios de ascensión a la cima más elevada del Pirineo: el Pico de Aneto. La mayoría de las citas nos lleva-

ban a Benasque, punto de partida de nuestro bautismo pirenaico. Transcurridos los años, nunca llegue a imaginar que Benasque pasaría a ser destino ineludible de unos días de mis vacaciones; al principio con amigos, después con mi compañera de “andainas”, más adelante con la familia al completo y ahora, en la madura edad, con la que sigue siendo la fiel seguidora en el compartir de entornos, paisajes y emociones.

Al mediodía de un día cualquiera del mes de septiembre de 1969, llegábamos a Benasque en un SEAT 600, cargado hasta los topes



Pico de Aneto. Septiembre 1969

de mochilas, tienda de campaña, sacos de dormir, ropa de montaña, botas y comida. A primera vista, la actividad principal de sus habitantes era la ganadería y en menor medida la hostelería y el comercio pues no fue fácil encontrar en donde comer. Con tan poco en donde elegir, en el primer bar que encontramos solicitamos algo

para dimos buena salir del paso y dimos cuenta de lo único que nos ofrecieron: unas succulentas chuletillas de cordero con patatas y una ensalada de pimientos verdes y lechuga, regado todo ello con vino de la comarca de Barbastro, fue nuestro primer contacto gastronómico con el valle. De aquella, comíamos como limas, parecía que hospedábamos a un ejercito de solitarias.

Después del largo viaje y una soberbia comida dando un paseo por el pueblo para estirar las piernas, podemos descubrir lo más interesante de la arquitectura popular, destacando el palacio de los



Lago de Coronas. Septiembre 1969



Pico Paderna. Septiembre 1969

condes de Ribagorza como un claro ejemplo de la arquitectura civil renacentista en el alto Aragón datándose su construcción en el S XVI; la casa Faure y la casa Juste son otros testimonios no menos interesantes.

Para pasar la noche, decidimos montar la tienda en el Plan de Senarta, enorme planicie herbosa a orillas del río Ésera, bajo un cielo lleno de estrellas que brillaban con toda su intensidad gracias a la nula polución lumínica.

La ascensión al Aneto la iniciamos recorriendo todo el valle para acercarnos en una primera etapa hasta el refugio de La Renclusa, que nos ocupa alrededor de seis horas, cargados con enormes mochilas que darían para una semana de estancia en montaña, cuando lo previsto eran dos o tres días, en función del tiempo climatológico.

A las cinco de la mañana del día 25 de septiembre de 1969 salíamos del refugio en compañía de dos montañeros vascos que coincidían con nosotros en busca de la cima. Después de cruzar el



Aneto con Iria. Agosto 1993

zos como los de Posets, Vignemal, Perdido, o valles como Vallibierna, Literota, Estós y Eriste. Quién no se prende de tanta y tan imponente belleza y de las múltiples posibilidades que nos ofrece este valle?

Aquello fue comienzo de una extraordinaria relación con aquellas montañas. En un principio con Ñata, mas tarde con nuestros hijos, otras veces con amigos y ahora, de nuevo, con la que comencé mis andanzas por el Pirineo, regreso cuando puedo para seguir descubriendo en cada recodo del camino o desde esa nueva cima conquistada, la siempre nueva y sorprendente belleza de estas montañas.

La Ley 3 de 23 de junio de 1994, da forma a la creación del Parque Posets-Maladeta en el

Pirinero Aragonés, con la finalidad de salvaguardar sus valores naturales, su vegetación, flora, fauna, paisajes y formaciones geomorfológicos, conservar y potenciar sus ecosistemas y garantizar el uso racional de sus recursos naturales. El parque comprende los



Con Iria en el Pico Mulleres. Julio 1988

Portillón Superior y ascender en diagonal el glaciar del Aneto, alcanzamos la antecima a las 11,30 de la mañana, primeras fotos y después de pasar el aéreo y amenazante "paso de Mahoma" en un día extraordinario hollamos la cumbre del Aneto. A nuestros pies se ofrecía toda una sinfonía de cumbres con impresionantes maci-



Iria y Ñata en el Soucrouis. Julio 1995

macizos de Posets y la Maladeta y los valles glaciares del Cinqueta de la Pez y Añes Cruces, Eriste, Estós, Ésera, Vallibierna y Salenques.



Perdido con Alberto hijo. Julio 1989



Aneto con Alberto hijo. Julio 1987

Hoy, el valle de Benasque ofrece al que lo visita un sinfín de matices y posibilidades que han de satisfacer, por fuerza, cualquier exigencia.

En el centro neurálgico del valle, Benasque ofrece unas instalaciones hosteleras, comerciales, culturales, artísticas y de ocio, dignas de cualquier ciudad media de la costa. Los pueblos de Anciles y Cerler, con casas solariegas de alto valor arquitectónico nos harán revivir la historia del valle durante los siglos XVI y XVII.

Para los amantes de los paseos pequeños, una tupida red de senderos PR de pequeño recorrido, permiten llegar conocer el entor-



Restaurante Ciria. Julio 1996

no inmediato obligada. Si te atreves un poco más, los profundos y largos valles, dan la oportunidad al caminante para descubrir más intensamente la enormidad de los límites de Parque Posets-Maladeta, apoyados en una serie de refugios de montaña que facilitan el descanso. Y finalmente, para los más osados, las altas cumbres a cuyos pies se abren profundos barrancos, ofrecen un sin fin de oportunidades y emociones.



Agujas de Peramo. Julio 1997

Pero no se acaban aquí las ofertas para los deportes de montaña ya que así hemos de denominar al esquí en dos de sus modalidades: esquí alpino y esquí de fondo. La estación de Cerler con un total de 71 kilómetros en cuatro laderas y dos vertientes, forman un espacio esquiable en un paisaje en que los bosques de pino-abeto dominan amplias zonas de la estación. En los Llanos de Hospital, en tres circuitos con un total de 30 kilómetros podrás dar rienda suelta a tu dominio del esquí nórdico.



Benasque

Y para los "dueños del viento", en Castejón de Sos podrás emular a Icaro en un vuelo interminable dominando las cumbres y valles cual águilas humanas.

Como colofón a una jornada intensa y agotadora, en la que el cuerpo te pide reparación y sosiego, no se puede dejar pasar una visita al Balneario de Benasque. Las aguas de este balneario son sulfurosas, bicarbonatadas y sódicas. Surgen a una temperatura de 37° C. Los tratamientos que se administran son de antirreumatismo, estética y dermatoterapia. Las instalaciones termales con las que cuenta el balneario son 8 bañeras, 2 hidromasajes, chorros simples y escoceses y una sala de masaje.

Y como no, el aspecto gastronómico es de vital importancia para complementar nuestra presencia en el valle. Restaurantes como El Pesebre en la calle Mayor, el restaurante del Hotel Ciria en la avenida de Los Tilos y La Parrila en Circunvalación ofrecen todo un elenco de cocina regional e innovadora que satisfará, sin duda, el paladar más exigente.

*"Aquello fué comienzo
de una extraordinaria relación
con aquellas montañas.
En un principio con Nata,
más tarde con nuestros hijos,
otras veces con amigos..."*



Bordás de Viados. Junio 1999



“...decidimos montar la tienda en el Plan de Senarta, enorme planicie herbosa a orillas del río Ésera, bajo un cielo lleno de estrellas que brillaban con toda su intensidad gracias a la nula polución lumínica”



Sabemos lo que tenemos entre manos.



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

Sicilia

“El jardín del Mediterráneo”

POR ISABEL FERNÁNDEZ GARCÍA

“Aterrizamos en Palermo dispuestas a pasar unas inolvidables vacaciones llenas de emociones, sin imaginarnos que, efectivamente, serían difíciles de olvidar, pero no por las emocionantes experiencias vividas”



Teatro griego de Taormina. Al fondo se advierte el Etna.

Después de resolver un pequeño incidente ocasionado por la rotura de la maleta de Charo, quien parece destinada a estrenar una en cada viaje, nos montamos en un autobús turístico que, desde la plaza del Teatro Massimo (popularmente conocido a través de la película El Padrino) nos condujo por el centro histórico de la ciudad. A lo largo del recorrido pudimos contemplar las elegantes fachadas de los palacetes de la Piazza Vigliena o Quatre Canti, en la que destacan los bellos edificios de sus cuatro esquinas; la Piazza Pretoria, ocupada en su totalidad por la imponente “Fuente de la Vergonia”, llamada así por la irreverente desnudez de sus figuras que escandalizaban a las monjas de clausura del convento situado enfrente; más adelante, la Piazza de la Vittoria, en la que se alza el Palacio Real o de los Normandos, actualmente sede de la

región siciliana, que alberga la incomparable capilla Palatina, cuyos maravillosos mosaicos admiramos. Continuamos hacia la bella Catedral, con su cúpula barroca añadida posteriormente al conjunto de almenas normandas y con un pórtico gótico-catalán; acercándonos al puerto, pasamos por la Piazza Marina, con el jardín de Garibaldi donde se yergue un gigantesco y centenario ficus magnoloide ...

Palermo, la capital de la “cuenca de oro”, con casi un millón de habitantes, **nos pareció una bella ciudad que, aunque bastante abandonada, conserva un esplendor decadente mezcla de estilos por la variedad de razas y civilizaciones que ha con-**templado.

Al día siguiente, nos incorporamos al grupo de hispanos (en total éramos 17 personas) y comenzamos nuestro tour sin saber que

allí se iniciaban también nuestros problemas. La guía, Manuela, se presentó como “acompañante” ya que, según dijo, sus estudios eran “más técnicos” que los de un guía propiamente dicho, así que durante todo el viaje se limitó a ocupar una plaza en el autobús y, como de favor, de vez en cuando nos leía algún párrafo del libro que todos teníamos sobre Sicilia.

La primera visita del día fue al yacimiento arqueológico de **Segesta**, en una colina en la que se recorta el solitario perfil de un templo dórico, perfectamente conservado, resaltando la elegancia y belleza de sus proporciones, y en el que también destaca un teatro típico de la arquitectura griega. Seguimos nuestra ruta hacia **Selinunte** cuyas ruinas son ejemplo claro de la fusión de las culturas griega y fenicia. **A estas alturas del viaje ya nos habíamos dado cuenta de que nuestro conductor estaba totalmente perdido**, pues pasamos tres veces seguidas por el mismo sitio. Menos mal que el ánimo del grupo estaba todavía alto tras una agradable comida en Castellammare del Golfo, a orillas del Mar Tirreno.

No obstante, después de perdernos unas cinco veces y dar varias vueltas por la ciudad de Agrigento hasta conseguir localizar nuestro hotel, nuestro humor se había alterado considerablemente y ya habíamos tenido un primer enfrentamiento con el chófer quien, ante nuestras justas recriminaciones, se puso a silbar descaradamente apoyado y aplaudido por el grupo de argentinos que nos acompañaba. A primera hora del día siguiente, lunes, nos pusimos en contacto con nuestra agencia de viajes para informarle de las irregularidades que presentaba el tour.

En **Agrigento** visitamos el Valle de los Templos griegos con una guía local que satisfizo nuestras expectativas y nos ayudó a disfrutar de la belleza de sus construcciones dedicadas a Zeus, Juno y la Concordia, consideradas las mejor conservadas al día de hoy. La siguiente visita fue **Piazza Armerina** donde, después de comer, pudimos admirar la

Villa romana de Casale, Patrimonio de la Humanidad por sus maravillosos mosaicos entre los que llamaron nuestra atención las “gimnastas en biquini” que nos demuestran que no hay nada que inventar en lo que se refiere a la moda. Esta increíble villa parece que perteneció a un rico comerciante romano dedicado a importar fieras salvajes de África para los juegos de Roma. Esa noche dormimos en **Siracusa** donde, ya de mañana, nos dirigimos a las ruinas arqueológicas de Neápolis, con el mayor teatro griego que se conserva, con una capacidad inicial de unos 20.000 espectadores; después fue adaptado por los romanos para los combates de gladiadores y, más tarde, los españoles eliminaron la parte superior de las gradas para construir con sus blancas piedras una muralla de protección de la ciudad. Estas piedras procedían de las “latomías”, canteras de caliza blanca de la ciudad que, posteriormente, se convirtieron en prisión para los griegos derrotados; allí, en la Latomía del Paraíso, como se llama actualmente, rodeada de un frondoso jardín lleno de cítricos, adelfas, etc. se encuentra la **Oreja de Dionisio, una gran cueva** (cuya forma nos recuerda el conducto auditivo) **en la que se decía que el dictador Dionisio se enteraba de los secretos de los prisioneros.**

A continuación, a través de un pequeño puente cruzamos a pie hacia la **isla de Ortigia**, con sus calles estrechas y un gran paseo marítimo que la rodea y en el que se encuentra la Fuente de Aretusa, manantial de agua dulce donde crecen plantas de papiro y que inspiró una bella historia de amor entre el dios-río Alfeo y la ninfa Aretusa convertida en fuente por la diosa Artemisa.

Seguimos nuestra ruta hacia **Catania, vigilada por el volcán Etna que la contempla desde su altura.** En esta ciudad entre el mar y el fuego del volcán nació el compositor Vincenzo Bellini y su centro histórico lo ocupa la Piazza del Duomo con la Fuente del Elefante (símbolo de la ciudad) rodeada de espléndidos palacios barrocos, y la Catedral dedicada a Santa Ágata.

Nos costó un gran trabajo llegar hasta este punto; **el chófer, después de varios rodeos inútiles y para nuestra consternación y también diversión, demostró nuevamente su “pericia” enfilando la calle principal en dirección prohibida más contento que unas pascuas, pisándole las ruedas a un coche fúnebre** (que sí estaba autorizado a circular en esa dirección). El grupo de argentinos empezaba a mostrar su descontento y le inculcaban duramente; la “guía-acompañante” no se inmutaba ...



Palermo. Teatro Massimo.



Mesina. Torre del reloj y fuente de Orion.



Catedral medieval de Cefalú



Una de las bellas calles de Taormina.

Finalizada la visita a la ciudad, continuamos hasta el hotel, a pocos Km. de **Taormina**, situado en lo alto de una loma con unas impresionantes vistas sobre el mar Jónico. Esa noche montamos una buena juerga, acompañadas por el pianista del hotel cantamos, bailamos y amenizamos la velada al resto de los huéspedes.

A la mañana siguiente, tras una dura negociación por los trastornos sufridos por la incompetencia de nuestros guías, conseguimos que nos incluyesen la visita al volcán Etna que, en un principio, era opcional. Fue otro fracaso: nos "soltaron" a 500 m. de la estación del funicular con instrucciones de volver en dos horas; cuando llegamos allí había unas colas enormes; no nos habían advertido (porque seguro que tampoco lo sabían) que comprando los billetes en grupo salía considerablemente más barato y ahorraríamos tiempo de espera; tampoco nos informaron que el funicular no llegaba hasta la cima del volcán y que para acceder allí teníamos que pagar de nuevo para que nos llevasen unos todo terreno que tardaban hora y media en ir y volver, con lo cual no disponíamos de tiempo suficiente para rematar la excursión. Así que, literalmente, **tiramos con 40 euros y no conseguimos llegar a la boca del Etna.**

Heladas por el frío que habíamos pasado y frustradas nuestras ilusiones, volvimos al autobús donde el ambiente general había cambiado notablemente; las críticas al servicio que se nos estaba prestando eran cada vez más duras. Por nuestra parte, ya habíamos conseguido que la agencia se comprometiera a enviarnos un microbús con un nuevo chofer y una "verdadera" guía para continuar nuestro

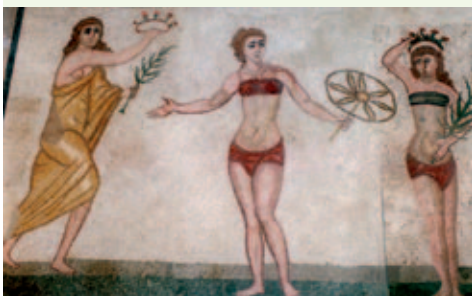


El encantador pueblo de Cefalú con su Porta Marina frente al mar.

viaje. **La crisis estalló al mediodía, cuando nos dirigíamos a Taormina para comer;** nuestro inepto chófer se saltó una y otra vez el desvío señalado con un gran letrero que indicaba que Taormina quedaba a la derecha. A gritos y ya desesperados exigimos que nos dejase bajar, que ya llegaríamos por nuestra cuenta; él, empeinado, seguía en sus trece, así que a una de

"...de repente, el lugar se llenó con un grupo de jubilados franceses; una de nosotras comenzó a tararear suavemente la canción "Lavanderas de Portugal" y, poco a poco, sin mediar palabra, las voces se fueron alzando y terminamos todos a coro, franceses y gallegas."

las argentinas le dio un ataque de nervios y se puso a chillar, con lo cual conseguimos que parase. Al final, a fuerza de corear *¡a la diéeeestra! ... ¡a la siníeeestra!* cada vez que llegábamos a un cruce, conseguimos lograr nuestro objet vo. **¡Realmente parecía la escena de una película italiana de los años 60!**



Mosaicos de la Villa del Casale.



Balcones en la isla de Ortigia.



Templo de Segesta con sus 36 columnas dóricas.

Felizmente, **Taormina llenó nuestro corazón de alegría y nos encantó a todos.** Es una hermosa ciudad suspendida sobre las aguas color turquesa del mar Jónico, en lo alto del monte Tauro, con el volcán Etna al fondo, cual telón del extraordinario teatro griego de muros rosados que se alza como incomparable mirador sobre la bahía. Conserva sus antiguas calles, estrechas y en cuesta, con plazas adornadas con buganvillas, elegantes edificios medievales con sus clásicos y floridos balcones "pecho paloma", señoriales hoteles, exclusivas tiendas de ropa, arte, antigüedades, cerámica, etc., joyerías, tentadoras confiterías en cuyos escaparates se exhiben los típicos mazapanes imitando a frutas, cafés al aire libre... Todo un placer para los sentidos: arte, historia, glamour... Ideal para pasear bajo el sol del atardecer que baña sus fachadas con una luz dorada que todavía las embellece más.



Calle de Ortigia.

“...nuestro inepto chófer se saltó una y otra vez el desvío señalado... A gritos y ya desesperados exigimos que nos dejase bajar, que ya llegaríamos por nuestra cuenta; él, empecinado, seguía en sus trece, así que a una de las argentinas le dio un ataque de nervios y se puso a chillar, con lo cual conseguimos que parase.”

Esa noche, de vuelta a nuestro hotel, descubrimos que los “invitados” a nuestra improvisada fiesta de la noche anterior nos estaban aguardando, así que... organizamos otra fiesta en la que de nuevo hubo canciones, tangos, samba y otras modalidades de baile.

Libres ya de nuestros incomparables guías, proseguimos nuestra andadura por tierras sicilianas visitando **Messina**, centro del Mar Mediterráneo, con el estrecho que une los mares Tirreno y Jónico; allí pudimos admirar el campanario de la Catedral con su reloj astronómico, considerado el más grande del mundo. Continuamos hacia **Cefalú**, otra de las encantadoras ciudades de la isla, con un pintoresco puerto de pescadores y la Catedral árabe-normanda que contiene magníficos mosaicos. Paseando por sus laberínticas callejuelas nos topamos con un patio interior

con una fuente medieval utilizada como lavadero hasta hace pocos años. **Allí tuvo lugar uno de los momentos más mágicos de todo el viaje:** estábamos solas disfrutando de nuestro hallazgo y, de repente, el lugar se llenó con un grupo de jubilados franceses; una de nosotras comenzó a tararear suavemente la canción “Lavanderas de Portugal” y, poco a poco, sin mediar palabra, las voces se fueron alzando y terminamos todos a coro, franceses y gallegas. A mí se me puso “la piel de gallina”. Seguimos de vuelta a Palermo donde nos hospedamos de nuevo y, a la mañana siguiente, nos dirigimos a Monreale, último punto de nuestro recorrido.

Monreale, a 8 Km. de Palermo, posee una de las joyas arquitectónicas religiosas más hermosas del mundo: su Catedral, mezcla del arte bizantino, árabe y normando, con increíbles mosaicos de vivos colores realizados en los

siglos XII y XIII que culminan con el Cristo Pantocrátor del ábside. En la Abadía, construida por los benedictinos junto a la Catedral, se encuentra un elegante y hermoso claustro enmarcado por 228 columnas con elaborados capiteles incrustados con azulejos que es todo un reto para los amantes de la fotografía.

Esa noche, cerrando el círculo, nos despedimos de Palermo con una típica cena en una trattoría cercana al Teatro Máximo, donde días antes habíamos comenzado nuestra aventura siciliana que, pese a todos los contratiempos (y también gracias a ellos) ha sido inolvidable.



En el Teatro Griego de Siracusa.



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

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

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

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

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

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

CENTRAL DE RESERVAS
902 46 46 45





 TALASO

La Toja

Gestión de Patrimonios

(Unidades de Negocio Especializadas)

POR CARLOS ALONSO MARTÍNEZ

“Todos los que trabajamos en el entorno financiero actual, somos partícipes desde hace algunos años de una revolución de nuestro sector, marcada por una innovación tecnológica que rompe todos los patrones de crecimiento, de un exceso de competidores en nuestro mercado (agravado si cabe por la internacionalización de los mismos), y de nuestros clientes, que cada vez son más experimentados y están más saturados con propuestas financieras poco diferenciadas ”



Este proceso ha llevado a CAIXANOVA, a la imperiosa necesidad de modificar sus comportamientos y estructuras para dar cuenta de las nuevas realidades y de las que están por venir. Así, en ese sentido ha venido dando respuesta a esta nueva forma de “hacer banca” con la implantación de una red de unidades de negocio especializadas, entre las que se encuentran las de “Gestión de Patrimonios”. Este modelo de negocio, de Gestión de Patrimonios, es el que

voy a intentar acercaros, tratando de contestar algunos interrogantes, pero antes, me vais a permitir que haga...

... UN POCO DE HISTORIA

El germen de lo que hoy es una realidad en desarrollo, con la apertura de unidades de negocio de gestión de patrimonios integradas dentro de la red comercial de CAIXANOVA, nace el 15 de Noviembre de 1995, donde en los Servicios Centrales de la extin-



guida CAIXAVIGO se constituye un Departamento con nuestros compañeros Francisco Núñez Cuiñas y Celso Martínez Presas. En los años sucesivos, la Caja fue realizando nuevas incorporaciones al Departamento, hasta que en el año 2004 dentro de sus líneas estratégicas, decide potenciar la actividad de Gestión de Patrimonios y su territorialización en la Red Comercial.

La puesta en funcionamiento de la primera oficina de Gestión de Patrimonios situada en Vigo y vinculada a la Dirección Comercial de Vigo-Pontevedra Sur, tiene lugar el 6 de Octubre de 2005 y a cuya inauguración asiste el entonces Director General (hoy Presidente) D. Julio Fernández Gayoso.

A los pocos meses, en Febrero de 2006, CAIXANOVA inaugura el Centro Social y Financiero de A Coruña contando en sus instalaciones con una nueva oficina de gestión de patrimonios vinculada a la Dirección Comercial Coruña-Lugo.

De esta forma, la Caja emprende la creación de una red de oficinas especializadas en este segmento de clientes, cuyas próximas unidades estarán ubicadas en Pontevedra, Orense y Madrid; y módulos si así lo requieren las localidades de Lugo y Santiago de Compostela o fuera de Galicia, una vez consolidado el plan de expansión.

¿A QUE NOS DEDICAMOS?...

Con la necesaria y estrecha colaboración de los compañeros de

la propia red de sucursales, que son los que dirigen a los clientes hacia nuestros servicios, les ofrecemos un asesoramiento personalizado y global de su patrimonio, ajustado a sus características personales, tanto en lo correspondiente a sus inversiones financieras, como a la optimización fiscal derivada del estudio global de todo su patrimonio.

Este servicio lo podemos dividir en cuatro fases:

1. CONTACTO CON EL CLIENTE: A partir de la llamada de la sucursal, concretando una entrevista cliente-director sucursalgestor patrimonios. El punto de partida es conocer las necesidades patrimoniales y de inversión del cliente, y del objetivo en el importe a invertir; todo ello acorde a sus circunstancias personales, su horizonte temporal de la inversión, liquidez necesaria, expectativa de rendimiento mínimo, nivel de riesgo que acepta asumir y las restricciones fiscales y de otros tipos.

2. ELABORACIÓN PROPUESTA INVERSIÓN: Estudio y realización de un detallado informe, valorando para cada caso, las restricciones fiscales, las perspectivas mercados y la selección de los vehículos de inversión más apropiados para la consecución de los objetivos planteados con el cliente en la fase anterior.

3. PRESENTACIÓN PROPUESTA: En consenso con la Sucursal, se le presenta el informe al cliente, que en caso de aceptación lleva a cabo la misma según los parámetros establecidos en el informe.

4. CONTROL y SEGUIMIENTO: Se establecen alertas y políticas de control de riesgo de las carteras. Y aproximadamente cada dos meses, o antes si la situación lo requiere, se realizan reuniones de seguimiento de las posiciones con los clientes.

- Mejorar su percepción del servicio: **CALIDAD**.
- Privatizar su relación: **CONFIDENCIALIDAD**.
- Percibir una profesionalización: **CONFIANZA**.
- Sentirse satisfecho por la capacidad de asesoramiento obtenida y apoyado en su toma de decisiones:

FIDELIZACIÓN.

Con nuestra integración y la proximidad física de las Unidades de Gestión de Patrimonios a la red comercial de oficinas, podremos colaborar con vosotros aportando a la red un nuevo enfoque de **gestión integral del cliente** que nos abra nuevas vías para la captación de negocio y en definitiva en poder alcanzar los objetivos planteados.

En la unidad de Vigo os encontramos a vuestra disposición un equipo de diez compañeros con for-



AYUDAMOS A LA RED DE SUCURSALES A QUE...

- Sus clientes perciban un servicio diferenciador y personalizado.
- Tengan sus posiciones de pasivo importantes, bien controladas.
- Incrementen la fidelización de sus clientes, al materializar nuestra propuesta de inversión en una amplia gama del portafolio de productos financieros de Caixanova.
- Descienda el riesgo de que nuestros clientes acepten ofertas de la competencia, al percibir dedicación constante y ajustada a sus características.
- Capten posiciones de los clientes en otras entidades financieras.
- Tengan a su disposición un servicio de consultas financiero-fiscales de primera calidad.

LOS CLIENTES PERCIBEN RAPIDAMENTE LAS VENTAJAS AL...

- Obtener un trato diferencial con soluciones financieras a la medida de sus necesidades.
- Sentirse cómodos por el trato recibido y el interés mostrado hacia su persona.
- Reforzar la imagen que posee de CAIXANOVA: **SEGURIDAD**.

mación específica en gestión de patrimonios y experiencia en el asesoramiento patrimonial. Además, la Caja está implantando en estas unidades un potente y sofisticado sistema de información para poder realizar el seguimiento particularizado de las inversiones de los clientes.

Para contactar con nosotros, lo tenéis muy fácil; ahí van nuestros datos y el deseo de que estas líneas hayan conseguido el que nos conozcáis, si cabe, un poco mejor.



Gestión de Patrimonios Vigo-Pontevedra

C./ Policarpo Sanz 22 - 36202 Vigo
Tfno.: 986 110 850 / Fax: 986 110 863

Carlos Alonso Martínez

986 110 862 • calonso@caixanova.com

Francisco J. Núñez Cuiñas

986 110 853 • fcuinas@caixanova.com

Jhonny Rodríguez Mosquera

986 110 851 • jrodriguez@caixanova.com

Arancha De Miguel Vilariño

986 110 852 • ademiguel@caixanova.com

Bárbara González Sanromán

986 110 858 • bgonzalez@caixanova.com

Francisco J. Martínez Abal

986 110 860 • jmartinez@caixanova.com

Diana Prida De Barroeta

986 110 854 • dmprida@caixanova.com

Ina Briones De Miguel

986 110 857 • ibriones@caixanova.com

Fernando Casas Dulanto

986 110 850 • fcasas@caixanova.com

Miguel Angel Rial Nieto

986 110 856 • mrial@caixanova.com



Gestión Patrimonios Madrid

C./ Velázquez, 267 - 28006 Madrid
Tfno.: 91 577 17 77
Fax: 91 577 38 34

Alejandro Pérez Buján

abujan@caixanova.com

Gestión Patrimonios Coruña-Lugo

C./ Riego de Agua, 3-5 - 15001 A Coruña
Tfno.: 881 920 166 / Fax: 881 920 167

José Luis González Barros

jlgonzalezb@caixanova.com

Gustavo Mesías Lema

gmesias@caixanova.com



EXISTEN OTRAS FORMAS DE
ESTUDIAR UNA CARRERA...

...APRENDIENDO
A RESOLVER
LOS PROBLEMAS
EN EQUIPO

Carrera Universitaria en Administración y Dirección de Empresas

Registado
en la Unión Europea

B.B.A.

Escuela de Negocios Caixanova
University of Wales

Otorgado por:



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

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

escuela de negocios
caixanova



Hablar gallego en Liberia con acento de la ONU

POR ANDRÉS ANDRADE RODRÍGUEZ / FOTOS JORGE BALIÑA SABUCEDO

En números anteriores nos hemos referido a gentes de nuestra tierra triunfadores en sus nuevos países de acogida, y a otros a los que la diosa Fortuna dejó de lado. Pero todos tenían un denominador común: se habían marchado de su Galicia natal por las nulas oportunidades que la misma les ofrecía.



Andrés y Jorge en la ONU.

A personaje de esta historia, la necesidad no le obliga a cruzar los mares, es joven, con estudios, y pertenece a una familia acomodada, pero su espíritu de aventura le fuerza a esta marcha.

Así un buen día de 1989 Jorge Baliña Sabucedo, monfortino de nacimiento, afincado en Villagarcía y con raíces familiares en Celanova, decide su marcha a Nueva York, donde se encontrará con la importante colonia gallega de Newark. Pasando sus primeros tiempos haciendo un poco de todo, hasta que en 1992 empieza a trabajar en la ONU en su sede de Nueva York.

“Solo quiero decir a mi pueblo (Galicia) y a mi país (España) que tenemos un algo especial que nos caracteriza, un quijotismo que ronda lo ridículo y exagerando pero que muestra un corazón de oro y unos valores familiares y lazos de amistad que cuanto más viajo, más veo que fuera de España son “especies en peligro de extinción”. Os invito a pasar esos valores a vuestros hijos para que cuando la gente visite nuestras tierras en el futuro sigan diciendo que: España es diferente”

Desde Agosto del 2004, Jorge Baliña, es el jefe de la Unidad de Protección en Liberia, una de las misiones más importantes de la ONU. En ella participan más de 15.000 cascos azules y unos 600 civiles. Antes de este último destino (por ahora), Jorge fue destinado a Mozambique donde estuvo año y medio; a Angola, dos años y medio; Timor, un año y en Jerusalén, otro año y medio. Baliña es un convencido de los valores que representa la ONU y de las misiones que se le encomiendan. Prueba de ello es que, a pesar de su corta edad - tiene 36 años - lleva ya 14 años en misiones de paz.

En su destino en Timor Oriental, Jorge Baliña fue el encargado de

izar, en Septiembre de 2002, la

bandera de este país- después de que se convirtiera en el 191 estado miembro de la organización internacional a petición de su presidente Xanana Gusmao en agradecimiento a su apoyo en el referéndum de independencia de Indonesia.

En este momento puede decir con orgullo que es el oficial mas condecorado del servicio de Seguridad Internacional, entre otras le ha sido concedida la Medalla al Servicio Distinguido por rescatar a 32 trabajadores de la ONU y a sus familias en tres operaciones en Timor Oriental durante el caos post-electoral y que recordamos por las imágenes de gente siendo cortada por machetes en las calles de Dili; Diploma a la Ética Profesional, concedido por el Secretario General de las Naciones Unidas; Medalla por Conducta y disciplina del servicio de seguridad internacional; Medalla de tirador selecto; Medalla por Servicios en las Misiones de Mozambique, Angola, Timor, Jerusalén y Liberia; y una de las mas emotivas, que ha sido la del reconocimiento de su propia tierra, recibiendo la Medalla Castelao, concedida por la Xunta de Galicia, en su categoría de bronce en el año 2005.

En su largo camino, ha tenido que coordinar la seguridad de presidentes, premios nobeles de la Paz, altos comisionados de la ONU, pero la persona con más renombre internacional, fue el coordinar la seguridad de la princesa Diana.



Bali

Captura de Charles Taylor, antiguo presidente de Liberia.

Baliña es en sí mismo un pedazo de las Naciones Unidas, ya que a su mujer la conoció durante su estancia en Angola, su hijo Khaled de 8 años nació en Newark, New Jersey; Joshua, seis años, nació en Belén (Palestina) a 400 metros de la Iglesia de la Natividad del Señor y Luis Manuel, dos años, nació en Vilagarcía de Arosa.

Sus planes de futuro inmediato pasan por terminar sin problemas la misión de Liberia y en un futuro menos próximo, regresar a su amada Galicia “que ya son horas” y el cuerpo después de 8 malarias, 5 tifoideas y Dios sabe que más parásitos estomacales, pide descanso.

Conocí a Jorge en Octubre de 2003, en un viaje de promoción a Nueva York, y por mediación de su hermano, Guillermo - compañero en Caixanova - nos recibió en la sede central de la ONU, y durante más de dos horas estuvo actuando de nuestro guía por las instalaciones. Allí tuve la oportunidad- tal vez habría que decir el privilegio- de comprobar el cariño y respeto que sentían los funcionarios de este organismo por este gallego del mundo, por este monfortino de nacimiento, vilagarciano de residencia y celanovense de adopción, que es Jorge Baliña Sabucedo.

Jorge posa para nosotros de uniforme.



“Condeno todo tipo de terrorismo como forma de abuso, pero defendiendo el derecho de cualquier país a su autodeterminación y el derecho de este a defenderse de cualquier tipo de opresión u ocupación”



En la entrada de la misión.



Jorge en un acto oficial con Kofi Annan.

“Agradezco a mi familia, especialmente a mi abuela Ramona, sus consejos durante mi formación humana. A mi mujer su paciencia y a mis hijos su comprensión y fuente de amor ilimitado”



En Timor Oriental.



En Vilagarcía con sus tres hijos.



Miembros de la guerrilla timorense rehabilitados.

El lápiz

POR EDUARDO MARZOA SOTO

“Cuando acabó de contarme la historia, me regaló uno de aquellos lápices”

Allí estaba... como siempre en su cubilete, el cual había sido su recinto en los últimos años, rodeado de los utensilios más inútiles, que iban quedando en el olvido- sus amigos- los clips, las grapas usadas, las tapas de “boli”, las gomas de borrar, etc..., pero aquel lápiz, testigo mudo y eterno compañero, no lo olvidaba, estaba unido a mi destino, por una promesa que había hecho a mi padre años atrás.

Cuando apenas contaba 6 años de edad, me quedaba mirando a mi padre como manejaba aquellos lápices y carboncillos tan pulcramente colocados sobre su mesa de trabajo, que daban vida a sus retratos y paisajes. Sus ratos libres los dedicaba a dibujar. En uno de esos días, mi curiosidad hizo que le preguntara si sabía como se fabricaba un lápiz, y mi padre al que yo consideraba un sabio, en todos los aspectos, y al cual recurría para obtener cualquier clase de información o consejo (era mi enciclopedia particular), se puso como siempre muy serio y me contó la siguiente historia:

Una tarde del año 1564, una tempestad extraordinariamente fuerte derribó un enorme árbol cerca del poblado de Borrowdale en Cumberland (Inglaterra):

Debajo del sitio donde habían estado sus raíces apareció una masa de cierta sustancia negra de aspecto mineral, desconocida hasta entonces: era una veta de plombarina, o “plomo negro”, Fue el grafito más puro encontrado en ese país y posiblemente del mundo entero. Los pastores de los alrededores comenzaron a usar pedazos de este material para marcar sus ovejas. Sin embargo, otros habitantes de la zona con más sentido de los negocios comenzaron a partirlo en forma de varitas, que luego vendían en Londres bajo el nombre de “piedras de marcar”. Estas varitas tenían dos notables deficiencias: se rompían fácilmente y manchaban las manos y todo lo que toca-

ban. Algún genio desconocido resolvió el problema de la suciedad enredando un cordel alrededor y a lo largo de la vara de grafito, para ir quitándolo a medida que se gastaba, pasaron muchos años hasta que en 1760 un artesano de Baviera, llamado Kaspar Faber, mezcló grafito con polvo de azufre, antimonio y resinas, y dio con una masa espesa y viscosa que convertida en varita se conservaba más firme que el grafito puro.

En 1790, a causa de la guerra entre Francia e Inglaterra,

un químico e inventor francés, llamado Jacques Conte, por orden de Napoleón Bonaparte, se dedicó a fabricar lápices ante la escasez que había en su país. Conte produjo por primera vez lápices hechos de grafito, previamente molido con cierto tipo de arcillas, prensando barras y luego horneándolas en recipiente de cerámica. Aunque hay otros historiadores, que atribuyen a un austriaco, hijo de carpintero llamado Joseph Hardmuth el invento del lápiz. Fue el paso previo a la

fabricación de los lápices modernos, ya que en 1812 el ebanista norteamericano William Monroe, fabricó una máquina que producía estrechas tablillas semicilíndricas de madera de 16 a 18 centímetros de longitud, las cuales unía con cola, pegándolas estrechamente en torno al grafito, y así fue como nació en lápiz tal como lo conocemos en la actualidad.

Cuando acabó de contarme la historia, me regaló uno de aquellos lápices, diciéndome que lo guardara, ya que me traería suerte en la vida. He de confesar que así ha sido. Hoy cuando estoy recogiendo mis cosas, ya que por ley de vida es mi último día de trabajo, ese lápiz aún seguirá estando unido a mi destino, y aunque mi padre ya hace años que no está presente, el recuerdo de ese lápiz será el mayor homenaje al mejor maestro y amigo que tuve.



José Carlos Giraldo Pérez, Vicepresidente de URECA

POR EDUARDO BARBEITO PEDROSA

LATEXO se viste de gala para recibir a uno de los más firmes baluartes de URECA desde hace una década. Los presidentes de la sociedad son importantes, pero si aquellos no tienen buenos colaboradores (directivos) mucho no pueden hacer, y más en una sociedad como URECA con múltiples actividades deportivas, culturales, lúdicas, comidas, homenajes, etc.... Uno de estos baluartes que en toda sociedad existe, nosotros en Ureca lo tenemos también, y se llama José Carlos Giraldo Pérez, hoy Vicepresidente de URECA.



¿Cómo fue tu inclusión como colaborador de la revista?

Fue a través de mi afición a la fotografía, realizando algún reportaje de actividades sociales, en las que solíamos participar y en los equipos donde participaban nuestros hijos.

A modo de pequeño homenaje y puesto

que fuiste directivo estando él, como presidente, ¿nos podrías hablar un poco de D. Antonio Rodríguez Casas (D.E.P.)?

Este año se cumplieron diez años de su fallecimiento, fue él quien me convenció par echarle una mano como miembro de la junta directiva desde el año 1993 y al dejar el puesto vicepresidente de la sociedad Lino Casal, pase a ocupar su puesto .Fue un gran presidente al que recuerdo con cariño y persona con un gran corazón.

Después de Mayo del 96 en que falleció el Sr. Casas, ¿cómo se reestructuró la directiva de Ureca y cómo fueron los nuevos comienzos?

En la asamblea general de julio de 1996, se presentó la candidatura formada con Juan Díaz como Presidente, además de Cándido Del Río como secretario, José L. Ameneiro como tesorero, vocales Eduardo Barbeito, Victoriano Giménez, Jose J. Pavón, José A. Santana, Jose A. Morenza y yo continuando como vicepresidente, actualmente y después de 10 años seguimos la mayoría de la junta directiva.

Los comienzos fue una continuidad, pero a la vez un cambio en nuevos proyectos para buscarle a los socios mas alejados convenios para que pudieran disfrutar de instalaciones como las de Ureca, así como impulsar las escuelas deportivas y mejoras de

José Carlos, ¿desde cuándo estás en La Caja?

Desde el 2 de mayo de 1985

¿Y cómo socio de Ureca?

Desde el mismo día en que ingresé en la caja





nuestras instalaciones, que como sabéis son únicas y envidia de todas las cajas de España. Trabajo que se puede ver en la actualidad gracias a labor de nuestro joven Presidente Juan Díaz.

Electrónica, pesca, fútbol, “trabajar para los demás”, ¿con qué actividad te quedas?

Me gustan todas las actividades, pues disfruto en cada momento de cada una de ellas, hoy en día sigo disfrutando de las deportivas, como el fútbol sala con los amigos, fútbol, tenis. Lo de trabajar para los demás no creo que sea cierto, pues es un entretenimiento mas que haces en los ratos libres y que tenemos todas las personas activas. Con la actividad que me quedaría sería con el deporte, pero los años no pasan en balde, y estoy pensando en dedicarle algo más de tiempo a la lectura y al cine, claro siempre sin dejar el deporte mientras el cuerpo aguante.

Vicepresidente de Ureca una década, presidente del Deporte Laboral en Vigo otra década, presidente de la Comunidad de vecinos dos décadas. Giraldo ¿te gusta trabajar o simplemente es ocio para ti?

Amigo Tato, me conoces desde hace muchos años, participamos en muchas batallas juntos por nuestra Ureca, eres también una persona activa y te vuelvo a repetir que para mi es un entre-



tenimiento donde desarrollo mi tiempo libre, además de ser una persona organizada.

Cuéntanos algo de lo que te sientas orgulloso, que se haya hecho en Ureca

Te sientes orgulloso de todas las cosas que se hacen día a día, sean pequeñas o grandes, difícil de enumerar. Recuerdo los años en que participábamos 10 equipos en los sociales de fútbol sala y fútbol, Homenaje a nuestro querido Ramón, concursos de dibujo, concursos de natación, carnavales, deportes, las cenas de Balance que se celebraban en nuestro pabellón, el homenaje a D. Julio, Interzonas, nuestra revista LATEXO, el 50 aniversario de nuestra sociedad, etc.,

¿Proyectos en la sociedad de cara al futuro?

Desde la fusión de las tres cajas y nosotros con el GRECO la sociedad de la extinta Caja Ourense, el proyecto de URECA es seguir creciendo en actividades, convenios y socios, pues así como crece la caja debe crecer Ureca.

Tú y yo sabemos, así como los socios de Ureca, que Juan Díaz es un gran presidente. ¿Crees que se presentará a las próximas elecciones?

Espero sinceramente que sí, pues URECA desde que es presidente ha tenido un crecimiento espectacular, es una persona muy importante para los proyectos de nuestra sociedad, además recordarte que lleva también diez años como presidente.

Amigo Giraldo, ¿quieres añadir algo más?

Simplemente agradecer el apoyo y las constantes muestras de cariño que tengo por parte de todos los compañeros y amigos así como a todo el personal de URECA y colaboradores, que son los que realmente hacen que URECA siga evolucionando.

Este es Giraldo, nuestro compañero, amigo, jefe de personal en URECA, de mantenimiento y de todo aquello que se le ponga por delante y necesita trabajo y esfuerzo. En nombre de todos los socios de Ureca, ¡gracias.



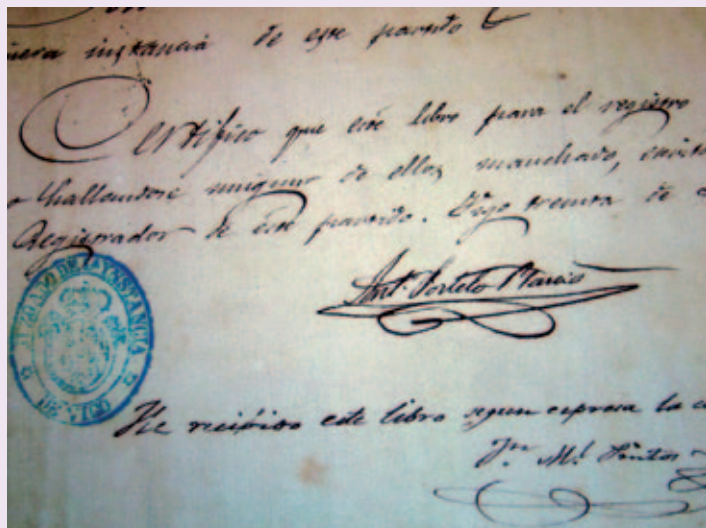
Los libros más antiguos (probablemente) de Vigo

POR EDUARDO BARBEITO PEDROSA / FOTOS JOSÉ CARLOS GIRALDO PÉREZ

Hoy traemos a estas páginas de Latexo, las fotos de los libros más antiguos de Vigo (probablemente): • **Libro Número 1 del Registro de la Propiedad de Vigo de 1863.** • **Libro del Registro Civil de Vigo de 1871.**

El más antiguo, el Nº 1 del Registro de la Propiedad de Vigo, que data del año 1863, cuando se comenzaron a inscribir las fincas de la Comarca viguesa. Como se puede apreciar en la foto, el lomo del libro ha sido sustituido, no así sus hojas interiores, que siguen escritas a mano.

Los otros libros más antiguos (probablemente) son los del Registro Civil, que curiosamente pertenecen al barrio de Lavadores, que en aquellos años era término municipal y tenía juzgado propio y demás servicios jurídicos.

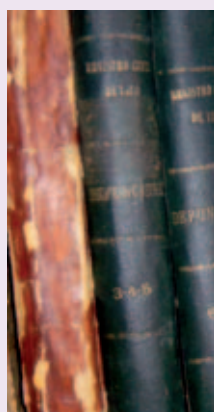
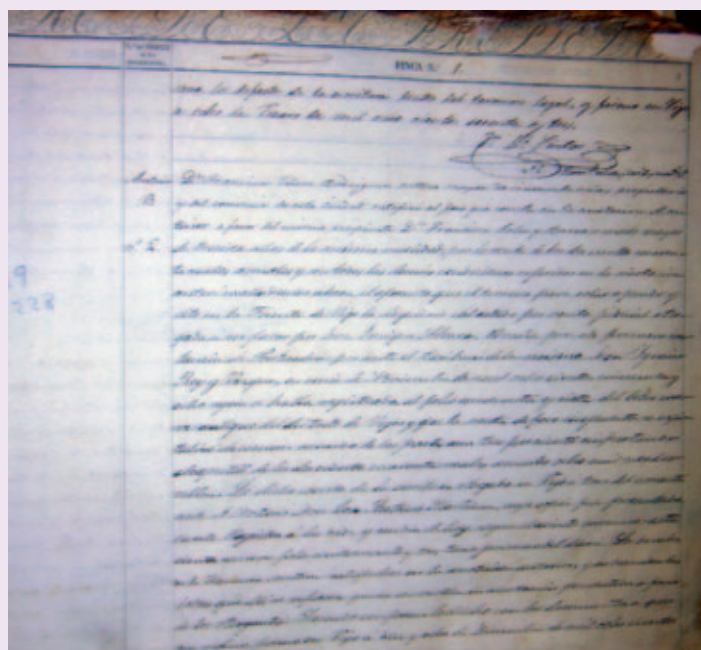
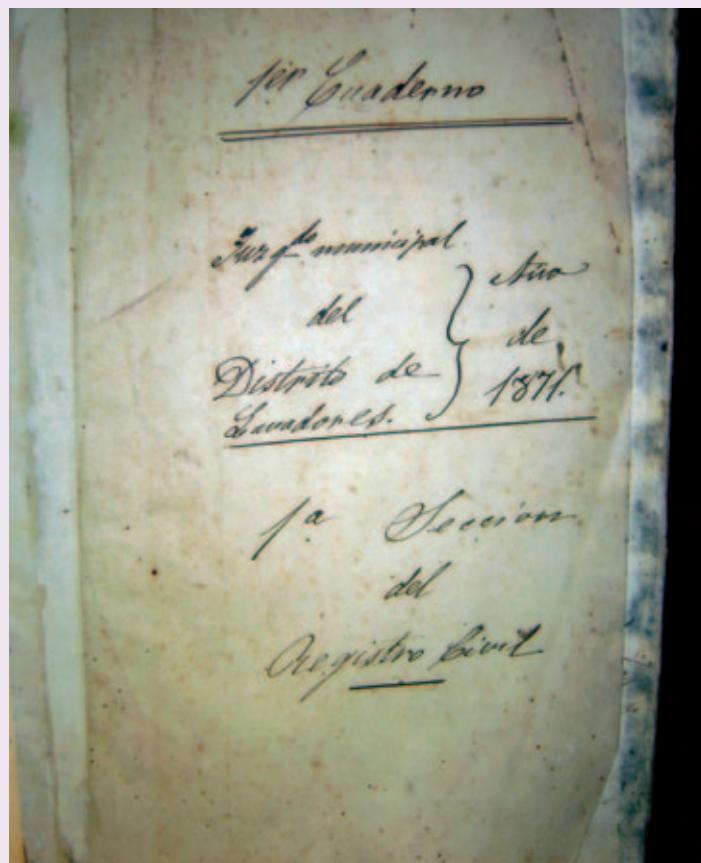


Podemos ver en las fotos, los libros con actas de nacimientos y defunciones del año 1871, que fue el año en que empezaron a inscribirse en los juzgados, pues parece ser que con anterioridad esas inscripciones se realizaban en las parroquias.

Mostramos las fotos de estos libros, más históricos y legales, que siguen siéndolo porque no deja de ser curioso ver libros del 1800 en el 2006.

Queremos agradecer la colaboración del Sr. Registrador del N° 1 de Vigo, así como al primer oficial Maxi, para la realización de

este reportaje; también agradecer al Sr. Ruibal y a Marta, empleada del Registro Civil de Vigo, pues ella solicitó el permiso al Secretario de dicho registro para su elaboración. Por último dar las gracias al "fotógrafo oficial" de Ureca por las excelentes imágenes captadas, José Carlos Giraldo (Vice-Presidente de Ureca). Gracias a todos ellos por hacer posible la elaboración y consecución de este reportaje, como homenaje al libro antiguo.





Estamos seguros

Seguro auto

He encontrado **un seguro para mi coche y mi familia** con las prestaciones que buscaba, con las garantías de dos líderes en confianza y seguridad. Con el Seguro auto de Caixanova y Caser, **estamos todos seguros.**

Solicita en
caixanova,
sin ningún
compromiso,
la cotización
de tu actual
seguro

Contrátalo ahora y te
regalamos*

un bluetooth **Motorola T-305** para tu coche.

**MANOS LIBRES
PARA TU SEGURIDAD**



PARA INFORMARTE O SOLICITAR TU COTIZACIÓN

Ven a las oficinas caixanova Entra en www.caixanova.es/seguroauto



* Para contratación de nuevas pólizas a todo riesgo, con o sin franquicia, del 10/11/2006 al 31/12/2006.
En el caso de agotarse la existencia de este artículo, será sustituido por otro de similares o superiores características.
Póliza de Seguro mediada por Caixanova, Agencia de Seguros de CAJA DE SEGUROS REUNIDOS, Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A. -CASER-
con nº de registro 100.024, CIF CASER: A-28013050

En el coche nunca estará solo.

○ ASISTENCIA EN CARRETERA DESDE EL KM 0.

Las 24 horas del día, los 365 días del año, al vehículo y a las personas. Remolque hasta el taller elegido por el asegurado. Asistencia por pinchazo y falta de combustible. Remolque y rescate del vehículo en caminos forestales y fuera de vías aptas.

OTRAS VENTAJAS.

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

COBERTURA OPCIONAL.

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

○ SER UN BUEN CONDUCTOR TIENE SUS RECOMPENSAS.

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

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

caixanova 

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

POR LUIS MARTÍNEZ SALGADO Y JUAN RODRÍGUEZ ARENOSA

Iniciamos con el primer acto de los celebrados, tras el que dejamos referencia en nuestra última información, referido a la Gira Marítima por la Ría de Arousa que fue entre las excursiones organizadas de las mas nutridas dado que en ella participaron 225 personas. Tras el viaje en autobús desde Vigo el embarque en la ría

de Arousa ha sido en el puerto de O Grove y de allí un bellísimo recorrido por San Vicente do Mar e Illa de Arousa, aprovechando la gira para detenernos ante una de las mejilloneiras y escuchar una breve charla sobre la producción del mejillón, con degustación de este rico molusco en la especialidad de cocido al vapor. La gira marítima que finalizó en Cambados fue respaldada por un tiempo espléndido que hizo resaltar todavía mas el magnifico paisaje. Seguidamente traslado en autobús a Vilagarcía donde se degustó un sabroso menú con entremeses, rape al "acebo", lechazo de cordero horneado, postres variados y todo ello acompañado de vino del Ribeiro y Mencía, finalizado con el obligado café.

Esta gira tuvo un brillante colofón gracias a la Obra Social de nuestra Caixanova que ha permitido visitar en Pontevedra el nuevo Centro Social y Financiero que como empleados nos hemos sentido orgullosos de su majestuosidad del que destacamos especialmente su Auditorio.



Asistentes a la gira marítima por la ría de Arousa

Nuevo Curso

Tras el curso de Internet del que hablamos en nuestro comentario anterior la Asociación, de acuerdo con la programación de sus actividades socio-culturales, organizó un nuevo curso de pintura en sus modalidades de acuarela y pastel a cargo del prestigioso maestro Juan Carnot, que gozó de una gran aceptación.

Euroencuentro 2007

La Asociación en su deseo de ofrecer el máximo de actividades a sus socios les participó la próxima celebración del Euroencuentro 2007 que tendrá lugar del 20 al 27 de Abril de 2007 en el Complejo Residencial Sciaccamare de Sciaccia-Sicilia. Este Euroencuentro, que es el primero que se celebra fuera de España, tiene como objetivo, aparte de las excursiones programadas por los pueblos, ciu-



Barciela, campeón Torneo de Llave (Monte Aloia)

dades y lugares de interés turístico de la zona, celebrar reuniones del Consejo de Administración, Grupo Europeo de Trabajo y sendas asambleas una general de la Agrupación Europea y la segunda de la Federación Italiana..

Amena charla

Estuvo a cargo del popular periodista radiofónico Eugenio Eiroa Franco que habló de “La radio, pasado, presente y futuro”. Su disertación ha sido amena, fluida y muy documentada lo que explica que algunos de los oyentes a la misma manifestaron que cuando llegaba el turno de preguntas no había ninguna que hacerle por la claridad con que había expuesto todo.

Excursión por Castilla - León

Ya hemos dejado constancia de la popularidad que alcanzan las excursiones entre nuestros asociados y máxime cuando se ofrecen algunas tan amenas como la que durante tres días se realizó por tierras de Avila y Segovia donde no faltó nada por recorrer ya que concretamente en Avila se visitó el casco histórico y las murallas, con un guía que fue explicando lo de notable que había en esta histórica ciudad, para luego en Segovia estar en el Palacio de la Granja de San Ildefonso, Palacio de Río Frío, Acueducto, Barrio Judío, la Catedral y por supuesto el majestuoso Alcázar de Segovia. Como nota anecdótica mientras que los que se quedaron en Vigo hubieron de sufrir esos días un fuerte temporal por aquellas tierras castellano-leonesas el sol fue su fiel acompañante y amigo.

Última excursión del año

Setenta excursionistas participaron en esta última excursión del año en esta ocasión al lado de casa ya que tuvo como escenario el Monte Aloia. La misma se realizó coincidiendo con la festividad de San Martín y porque aparte del aspecto religioso de la fiesta esta tiene una atrayente parte profana con los famosos magostos donde se rinde homenaje a la castaña asada y al vino nuevo del país. Por supuesto que no faltaron los tradicionales juegos como el de la llave, las argollas a la pirámide, etc. y para completarlo la tradicional comida enxebre donde se consumieron los pinchos de



En el Palacio de Río Frío (Segovia)

empanada, un abundante cocido gallego y un barril de vino, cerrado todo con el consabido café y unos chupitos.

Nuestra próxima actividad del presente año

Será la tradicional comida de confraternidad de socios-veteranos que tendrá por escenario el restaurante de Ureca y en el transcurso de la cual se sortearán 20 cestas de Navidad entre todos los asociados así como 3 jamones entre los asistentes, este almuerzo tendrá lugar el próximo 16 de diciembre



Adriano aborruñado con un jamón (sorteado entre los asistentes al magosto)

El sello en Navidad

POR TOMÁS DE NOVOA VALENZUELA

“Suelen ser coloristas y de singular belleza”

Nos encontramos en época navideña y nada mejor que aprovechar la ocasión para tocar un tema tan bello y amplio para todos, nos guste el sello o no.

Concluyendo el año, prácticamente todos los países de influencia cristiana, y algún otro que no lo es, ponen en circulación una serie de emisiones cuyo tema hace referencia a las fiestas que se celebran: la Navidad. Suelen ser coloristas y de singular belleza.

España emite por primera vez un sello dedicado a este tema el día 24 de diciembre de 1955, siendo el motivo el cuadro “La Sagrada Familia” de El Greco que se conserva en el Museo de El Prado. Pasan varios años en blanco y el 10 de diciembre de 1959, la Dirección de Correos lanza la segunda serie del tema Navidad, representando en esta ocasión “La Sagrada Familia” de Goya. A partir de aquí, ya se emite un sello o una serie todos los años, prácticamente siempre en el mes de noviembre.

Pese a que este tema es bastante reciente y económico y que son muchos los coleccionistas que lo siguen, se podría suponer que las colecciones tienden a ser bastante similares, pero nada más lejos de la realidad, ya que en filatelia además del sello existen otros elementos que las diferencian, el resto le corresponde a la imaginación del aficionado.



Primer sello del tema "Navidad"



Segundo sello español de este tema

Cuando en estas fechas nos llega un sello en alguna carta, puede acompañar al sello algo que se le parece pero que se ve claramente que no es. Esa pieza recibe el nombre de “viñeta” y aunque no se considera filatélica ya que no vale para hacer circular una carta, embellece el sobre, al ser piezas que gran belleza. También se considera “viñeta” esa pegatina generalmente dorada que nos desea “Felicidades” o “Feliz año”, por ejemplo. Así que por lo tanto si despegamos alguna pieza de ese sobre, lo estropeamos,



Viñeta utilizada por Caixa Ourense en los años 70



en caso contrario enriquece nuestra colección. Algunos países de Hispanoamérica, sobre todo Venezuela, suelen incorporar por estas fechas preciosas viñetas en sus sobres.

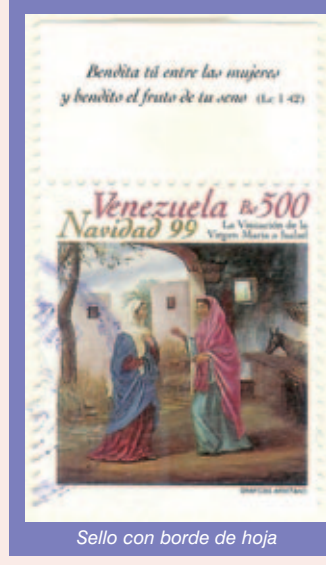
Conviene aclarar un concepto que se suele confundir y son los términos “viñeta” y “bandeleta”: La “viñeta” es un elemento independiente del sello y la “bandeleta” se puede considerar como una prolongación del sello, separado del mismo, mediante perforación o cualquier otro medio y que suele ampliar

datos sobre el tema a que se refiere la estampilla, pero si se separa totalmente del sello se puede considerar como una viñeta más. Una vez aclarados estos conceptos, podemos proceder a iniciar una colección temática sobre el tema “Navidad”. Lo primero que debemos de hacer es acumular todo el material que nos pueda llegar hasta que veamos que es muy difícil que pueden entregarnos algo relacionado con nuestro tema y a partir de ese momento, comenzaremos a clasificar.

En primer lugar separaremos las postales circuladas, pues son piezas que no se deben de tocar, todo es filatélico. A continuación examinaremos detenidamente los sobres, separando para su conservación todos aquellos que contengan un matasellos especial, conmemorativo, o que veamos que en un futuro pueda ser interesante, actualmente están desapareciendo muchas estafetas

de correos en pequeñas poblaciones, por lo que en un futuro cercano nos pueden ser interesantes ya que estas marcas serán difíciles de conseguir. En el paso siguiente, de los sobres que nos queden, retiraremos aquellos que contengan alguna “viñeta” o “bandeleta”. Seguidamente los examinaremos por detrás en busca de cualquier otra marca (tránsito, devolución, fecha de entrega,...). Y por fin, de los sobres que no nos sean interesantes, podemos proceder a separar el sello, lavándolo como marcan las normas: con agua tibia (no caliente) que llevará un poco de sal para conservarle el brillo, lo secaremos, lo plancharemos poniéndolo entre dos papeles absorbentes muy limpios y con varios libros encima, y ...

¡ A comenzar a montar las piezas de nuestro tema.



Sellos de Israel con bandeleta en la que se narra la leyenda del profeta Jonás



Sello con bandeleta



Sello con bandeleta



Max Racing Team

POR JOSÉ MAGIN HERNÁNDEZ VILLARINO Y JOSÉ CARLOS HERNÁNDEZ ÁLVAREZ

“...este año estuvo el duelo Alonso & Schumacher más que apasionado, pero me tengo que inclinar ante el “Guaje” Alonso y su Renault R26 que venció en buena lid a su mayor contrincante el “káiser” Schumacher...”

Hoy comienzo una nueva trayectoria como aficionado al mundo del motor, que es la de contaros los pequeños conocimientos que tengo. Creo, más bien seguro, que este año que estamos finalizando es uno de los más gloriosos que hemos disfrutado en cuanto a resultados. Y es que los españoles somos unos super quijotes (dicho esto en el mejor de los sentidos), porque lo de trabajar en equipo no nos va mucho, salvo algunas excepciones, generalmente destacamos más por nuestro individualismo y a los datos me remito.



Fórmula 1

Yo que soy un fiel y entusiasta admirador de Ferrari en F1, no dejo de reconocer que este año estuvo el duelo Alonso & Schumacher mas que apasionado, pero me tengo que inclinar ante el “Guaje” Alonso y su Renault R26 que venció en buena lid a su mayor contrincante el “káiser” Schumacher y su Ferrari 248 F1. Aunque tengo que decir que tenía pagado al “Tuercas” para que hiciera de las suyas pero ni con esas, hay que reconocer que Alonso es un verdadero fenómeno conduciendo, iqué salidas más espectaculares y por donde menos esperas! .Carrera espectacular fue la del Gran Premio de Hungría, dando un recital de conducción bajo la lluvia,

como si

fuera la mismísima reencar-

nación de Ayrton Senna. Fue una pena la rotura del semieje trasero, que lo llevó al abandono, pero aun así su trayectoria ha sido imparable e incansable. Como dice otro bicampeón español “Hasta el rabo todo es toro”. Las carreras son así, hasta que pasas bajo la bandera a cuadros puede ocurrirte cualquier cosa. Esperemos que “Las Flechas de Plata” (McLaren-Mercedes) estén preparadas para que Fernando pueda seguir dándonos las mismas alegrías y seguir batiendo récords.

Hoy por hoy, con la retirada de Schumacher él es el Rey, el amo y señor de la F1.

Siguiendo con la F1 no nos podemos olvidar de Nipón Ichi (Nº 1 en japonés), el español DLRosa que en ocho grandes premios ha sumado 19 puntos, con un 2º puesto en el G.P. Hungría. En el que incluso pudo quedar de primero sino fuera porque Schumacher no se dejó adelantar, atajando tantas veces en la chicane. De todos modos terminó el campeonato en 11º lugar, dándole unos valiosos puntos a su equipo que a final de año valen muchos millones de Euros

También debemos mencionar que Michael Schumacher no estaría peleando estos años por el campeona-





2007 la Federación Española ha autorizado que participen en los rallyes los GT, con lo cual volveremos a ver circular coches como los Porsche 911 GT3 y GT3RS, Aston Martín

DB9 Coupe, Ferrari 575 Maranello o 360 Modena, Nissan 350 Z, BMW M3, Audi TT, MERCEDES SL, coches con motores de entre 300 y 400 CV. Son mucho mas baratos que un WRC o un Kit Car y mas longevos. Los rumores apuntan a que los hermanos Vallejo pilotarán un Porsche 911 y que Beny Fernández podría volver a los rallyes también con un Porsche que bien, ¡Viva el espectáculo!

Y ahora pasemos al Mundial de Rallyes donde el francés Sebastián Loeb se ha proclamado tricampeón de la especialidad otro año más, amén de recordman con 28 victorias desbancando a nuestro Carlos Sainz que poseía 26. Y hablando de récord mencionar solamente que en Galicia poseemos el récord de victorias de copilotos del Mundial a uno ya lo conocemos ("Trata de arrancarlo Carlos por Dios, por lo que más quieras"), sí, es Luis Moya, y tiene 24 victorias y el otro pues Daniel Elena el gallego-monegasco copiloto de Loeb, con 28 victorias. Bueno, lo de gallego bien porque sus abuelos son de de la zona de Ferrol y aun viven por allí cerca del tramo de Ferreiras.

Con los demás españoles simplemente decir que si en el ultimo rally de Australia a Xevi Pons le hubiera adelantado



Marcus Gronholm y acabado cuarto Loeb, este no tendría ya su tilo en la mano, máximo que Xevi estaba haciendo un rally para podio siguiendo con su progresión lenta pero segura. Justamente al contrario que Dani Sordo, que en este primer año en el mundial con un WRC alquilado (250.000 € por rally) va 4º en el mundial y ya ha fichado por Citroen hasta el 2009 para pilotar con Loeb el Citroen C4 WRC y va con una progresión meteórica y pronto lo veremos en lo mas alto del podium recordándonos al mejor Carlos Sainz, que ahora se dedica a correr en Raid y que ya prepara el próximo Dakar 2007. A ver si tiene más suerte que en el pasado

to, como lo hizo si no fuera por la labor callada e inagotable de las sesiones de prueba, que hacen en la pista particular de Ferrari en Fiorano, circuito que tiene representadas todas y cada una de las curvas más difíciles del mundial de F1 y donde el español Marc Gené ha rodado y rodado hasta hacer tantos o más kilómetros que el Capitán Trueno en sus viajes. Y todo para tener un coche en óptimas condiciones para cada carrera.

Y ya que estamos con Ferrari, nos toca hablar ya de Michael Schumacher, "El Káiser" y que podemos decir que no se sepa ya: 7 Títulos mundiales, 5 consecutivos 2000-2001-2002-2003-2004, 1301 puntos, 75 Vueltas rápidas en carrera, 67 Pole Posición, 250 Grandes Premios disputados. En esto el récord lo ostenta el italiano Riccardo Patrese con 256 entre 1977-1993.

Tarde se batirán estos récords y de todos modos seguirá ligado a la F1 y a Ferrari como super ayudante de Jean Todt el Team Manager de Ferrari.

Rallyes

Y en el nacional de rallyes de asfalto decir que la Escudería Ourense es la ganadora de la Copa de España de Escuderías/Clubes, la Escudería Ferrol es la tercera y la Escudería Rías Baixas la quinta, muy bien, tres gallegas entre los cinco primeros.

Hay que mencionar que el mejor rally del 2005 es el Rías Baixas, justo delante del Rally de Ourense.

El Campeonato fue a manos del catalán Dani Solá con Citroen C2 S 1600, pero el tercer puesto fue para los gallegos Vallejo con un Renault Clio S 1600, el quinto puesto y primero de Gr. N también lo tenemos con Pedro Burgo a los mandos de un Mitsubishi Lancer Evo IX y el segundo en Gr. N fue el ourensano J. Antonio González "Rantur" también con Mitsubishi. Hay que mencionar que para la temporada

Edgar Allan Poe, El camino a lo sobrecogedor

POR JOSÉ GARCÍA ESPERÓN

“Todo lo que vemos o parecemos es solamente un sueño dentro de un sueño”. E. A. Poe

Nacido en Boston (EE.-UU.) el 19 de enero 1809, las primeras páginas del libro de su vida se muestran ya trágicas: sus padres, actores cómicos ambulantes, lo dejan huérfano a la edad de dos años, tras el abandono por parte de su padre y el fallecimiento posterior de su madre. Al poco es adoptado por John Allan, comerciante de tabaco de Virginia situado en una buena posición económica y social pero cuyo carácter, brusco y poco afable, así como las exigentes metas que impone a su discípulo, marcan negativa-



Edgar Allan Poe fue uno de esos escritores en los cuales es necesario explicar su vida para comprender su obra, y la vida de Poe, en verdad, parece sacada de uno de sus sobrecogedores relatos. Comprobadlo vosotros mismos.

mente la juventud del escritor. Se educa primero en Inglaterra y posteriormente regresa a Estados Unidos, donde es expulsado de la Universidad de Virginia, debido a sus graves y constantes problemas con el juego, la bebida y el láudano, por aquel entonces muy de moda. El joven Poe tiene 18 años y trata de olvidar con estos compañeros de viaje su complejo de inferioridad, su inseguridad natural y su creciente melancolía.

Es entonces cuando decide romper con todo lo que le rodea: abandona su casa adoptiva tras la muerte de su madrastra y las continuas peleas con su padrastro, y se alista en el ejército, siendo malamente mantenido por una tía lejana, María Clemm, y la pequeña hija de ésta, Virginia, que trabajan como costureras. Poe, asiduo lector de Byron y de Walter Scott, consigue hacer editar un primer libro de poemas, *Tamerlán*, y dos años después, el segundo, de título *El Aaraaf*.

Tras la experiencia militar, Poe entiende que su vida debe seguir el camino de la literatura, y se lanza de lleno a este fin, publicando, hacia 1831, *Poesías*, en donde por primera vez aparecen rasgos característicos de su obra. Para subsistir, se dedica al periodismo, rotando entre distintos periódicos y magazines, en los que incluso llega a alcanzar altos cargos y responsabilidades,

pero se ve incapaz de mantener una situación laboral estable ni de controlar sus vicios y su mente, cuyos temores internos se ven aumentados día a día, situándolo constantemente al filo de la locura.

Sin embargo, a pesar del tormento incesable que le acompaña, o quizá debido a ello, continúa escribiendo, cada vez con más asiduidad, logrando el premio de la revista *Baltimore Saturday Visitor*, en 1833, por el relato *Manuscrito hallado en una botella*. Un año después fallece su padrastro, que lo ignora completamente en su testa-

mento. Este desprecio le afecta terriblemente, y cae en una depresión absoluta de la que intenta desprenderse casándose con su prima Virginia, de catorce años, a la que realmente ama con delirio, y que se constituye en su único enlace con el mundo real. La ausencia de un trabajo fijo le hace dedicarse con más vehemencia a su obra, sumergiéndose completamente en sus personajes y tramas, en los que vuelca su personalidad, sus miedos, sus experiencias propias, bajo la premisa de que *“los que sueñan de día son conscientes de muchas cosas que escapan a los que sueñan sólo de noche”*. Personajes como Roderick Usher - de *La caída de la Casa Usher*, excepcional relato corto - o Arthur Gordon Pym - de *La narración de Arthur Gordon Pym*, su única novela corta - son sólo disfraces que utiliza para representarse en sus obras, para dar forma escrita a su mundo. Es en esta época cuando de su pluma salen sus mejores relatos, los que hoy le reconocen como la figura cumbre de la literatura norteamericana del siglo XIX. Junto al ya mencionado, aparecen otra serie de relatos cortos, recogidos bajo el título *Narraciones Extraordinarias*, que suponen un momento clave en la historia de la literatura fantástica de todos los tiempos. Cuentos como *El escarabajo de oro*, *Los crímenes de la Rue Morgue*, *El corazón*

delator o *El gato negro* alcanzan una amplia reputación en la época, pero no consiguen proporcionarle el éxito literario - y económico - que merecen, y debe seguir malviviendo a base de sus poco remunerados trabajos periodísticos. Sin embargo, alcanza la gloria buscada, y de qué manera, de la forma más inesperada: su poema *El Cuervo*, publicado en 1845, lo catapulta a la fama. A pesar de todo, no abandona ni su depresión ni su melancolía habituales.

Como si de una maldición se tratara, la tragedia que envuelve su vida constantemente le golpea de la forma más cruel, puesto que sólo dos años después del xito de *El Cuervo*, su mujer muere de tuberculosis. Su mundo, tenebroso ya originalmente, se vuelve más sombrío, sumiéndose en una absoluta y continua desesperación en la que logra terminar *Eureka*, asombrosa obra en la que proporciona una nueva teoría del universo. Su alcoholismo se acentúa más, si cabe, y en sus últimos años, temeroso de la soledad, huyendo de ella y de los fantasmas que la habitan, busca una nueva compañía para su vida, e incluso está a punto de casarse por segunda vez con un antiguo amor de juventud. Como si realmente se tratase de una de sus obras, dos semanas antes del enlace es encontrado en un callejón de Baltimore, semiinconsciente y en estado de desvarío, prácticamente moribundo, sin que nadie sepa de qué manera llegó hasta allí; pocas horas después fallece en un hospital, por causas aún hoy poco esclarecidas; se habla de diabetes, *delirium tremens*, rabia... Es el 7 de octubre de 1849.

Narraciones Extraordinarias

Bajo este título se recogen las que para mí son las mejores obras de Poe: sus relatos cortos, donde el terror psicológico se entremezcla con el más analítico razonamiento deductivo, que engancha al lector desde el principio hasta el final de cada historia. Destaco de entre todos ellos *El corazón delator* y *El escarabajo de oro*, pero os recomiendo la lectura de todos ellos. Son muy breves y se condensan en un sólo volumen, algunos más policíacos como *Los crímenes de la Rue Morgue* o *La carta robada*, donde aparece el personaje de August Dupin, figura en la que se cree se basó A. Conan Doyle para crear a *Sherlock Holmes*, de quien prometo hablar otro día.

El corazón delator supuso el origen de la novela de terror en donde juega un papel más importante la mente del lector que lo que en realidad está contando el relato. La atmósfera, el personaje central y su locura -"Soy muy nervioso, lo he sido siempre, ¿por qué decís que estoy loco?"-, su obsesión, la forma en que está contada la historia... Escalofriante, esa es la palabra. Es un relato brevísimo, de muy pocas páginas, cuya síntesis no os quiero desvelar. La primera vez que se lee es inolvidable.

El escarabajo de oro, a su vez, es un relato de aventuras barnizado con una capa de análisis deductivo, donde a través de un escarabajo dorado se realiza una búsqueda fascinante de un

tesoro. Si os gusta la resolución de claves y enigmas criptográficos os lo recomiendo totalmente.

El Cuervo

El Cuervo es un corto poema, sobrecogedor, que relata la llegada de esta ave a la habitación de un hombre, una noche de terrible tormenta. El hombre, solitario, relaciona la llegada del pájaro con su amada Leonor, ya fallecida, y le realiza constantes preguntas, a las que el cuervo responde invariablemente con la palabra *nevermore* - nunca más -, contribuyendo a su desesperación. Es impactante y angustioso en inglés, pero existen varias traducciones distintas a castellano que intentan mantener esta atmósfera.

¿Por qué Poe?

Os recomiendo la lectura de cualquier obra de Poe por varios motivos, como son el hecho de leer al principal autor americano del siglo XIX y de experimentar en vuestra propia mente el terror psicológico que os envolverá al leerla. Os propongo empezar por los relatos cortos de las *Narraciones Extraordinarias* y luego, si os han gustado, con su novela *La Narración de Arthur Gordon Pym*, sin olvidarnos de *El Cuervo*. Estos consejos de lectura que os doy los podéis encontrar de diversas maneras en el mercado: el titulado "*Narraciones Extraordinarias, Aventuras de Arturo Gordon Pym, El Cuervo*", de la Editorial Porrúa, publicado en 2004, es un sólo libro que recoge los tres títulos. Otra opción, de entre muchísimas, puede ser la Editorial Valdemar (por cierto, Valdemar es un personaje de un relato de Poe, especialmente recomendado para quien le guste lo relacionado con la hipnosis), que en este caso edita cada título por separado (por ejemplo, "*El relato de Arthur Gordon Pym*", colección *Gran Diógenes*, año 2006) y donde encontraréis gran variedad de obras de Poe. Ambas propuestas son libros de bolsillo que os resultarán muy económicos, pero hay muchísimas más de otras editoriales en cualquier librería o biblioteca. Espero que disfrutéis con su lectura al menos lo mismo que he disfrutado yo



Gala del Deporte y la Cultura 2006

POR LUIS LÓPEZ BORINES

Un año más, se celebró el pasado viernes 17 de Noviembre en nuestras instalaciones de Nigrán la tradicional Cena-Gala del Deporte y la Cultura. Precedido por la actuación de nuestra Coral quién nos obsequió con tres magníficas piezas de su extenso repertorio (Golondrina, Los Tres Picos y una Foliada). A continuación, degustamos una succulenta cena preparada y servida con todo esmero por Mari y sus chicos.

Siguió a la misma, y bajo la batuta de Elena Fernández - maestra de ceremonias -, la entrega de galardones en el mismo comedor a los deportistas y colaboradores, en diversas facetas, más destacados de URECA.

Nuestra más cordial enhorabuena y agradecimiento a todos.



Vistas parciales de los asistentes en el comedor

El maestro Rey Rivero y la Coral en plena actuación





Elena Fernández, conductora de la Gala y maestra de ceremonias, dirigiéndose a todos los allí presentes en presencia de la Junta Directiva de URECA



FÚTBOL BASE
Galardonado: José Ponciano Carrera "POPI"



FÚTBOL - EQUIPO JUVENIL
Recoge Alex Villar



FÚTBOL - EQUIPO DE FÚTBOL SALA
Alex Villar comparte el premio con Bruno Carrera, integrante del equipo juvenil

GOLF
Ana Gómez Ben y José Manuel Veleiro "Pucho"





BALONCESTO
Equipo URECA. Recoge Juan Carlos F. Blanco



TENIS
Miguel Casal Arantes por 8º año, Campeón Gallego Absoluto. También se premió al equipo URECA. Recogiendo el trofeo, Luis Fernández



MENTIÓN ESPECIAL
Juan F. Díaz Arnau por sus 10 años al frente de URECA recoge la merecida distinción y dirige unas palabras de agradecimiento



SENDERISMO
Elodia Campo Álvarez "ÑATA"



COLABORAADOR EDIPREM.
Recoge su Director General Manuel Perozo



CORO

*Rosa Carballo Diéguez, Pilar Fernández Buján,
M^a Antonia Rodríguez Franco "Marito"
y Charo Martínez Troncoso*



COLABORADOR CAIXANOVA.

*Recogiendo la distinción Juan González Portas,
Director de RR.HH. y felicitando a Elena Fernández
por su altísima profesionalidad*



HOCKEY PATINES Equipo URECA.
Recoge el trofeo la capitana Margarita Carneiro



REVISTA LATEXO

*Miguel A. Soto Cameselle. Coordinador de las
secciones de "NATURECA" y de "SALUD"*



*Parte de los 150 colaboradores de la revista LATEXO,
arropando al coordinador homenajeado este año*

Jornada micológica: Setas 2006

POR PILAR ALVES MORENO



Llega nuestra cita anual con las setas, que no me quiero perder por nada del mundo. La fecha es el sábado 28 de octubre, maravilloso día de sol y calor totalmente atípico para estas fechas, que pronostica una estupenda jornada para disfrutar a tope de la naturaleza y de los amigos.

El punto de encuentro es URECA en Nigrán, donde algunos aprovechan para desayunar y cobrar fuerzas para comenzar el día pisando fuerte.

¡Comienza nuestra jornada setera! Varios coches nos dirigimos en procesión a los montes de Chan da Lagoa, como otros años, paraje natural desde el cual se divisan unas vistas excepcionales de toda la comarca, y en el que pacen numerosos caballos que tienen allí su hogar.

Estamos ávidos de iniciar el recorrido por el monte y de encontrar los primeros ejemplares de setas. Preferimos las comestibles, pero todas valen para documentar las lecciones prácticas que recibimos de los Lolos (Nogueira y Maritó) y de algún otro experto voluntario que, con sabiduría y paciencia, nos enseñan a los menos "puestos" en el tema.



No es una jornada de gran recolección pero sí hemos encontrado ejemplares suficientes como para surtir nuestros cestos de setas de varias clases que limpiamos y clasificamos en el monte, para que al monte revierta el germen de futuros ejemplares. Esta actividad se hace al sol de mediodía, del que nos tenemos que proteger por la fuerza con la que alumbrará.

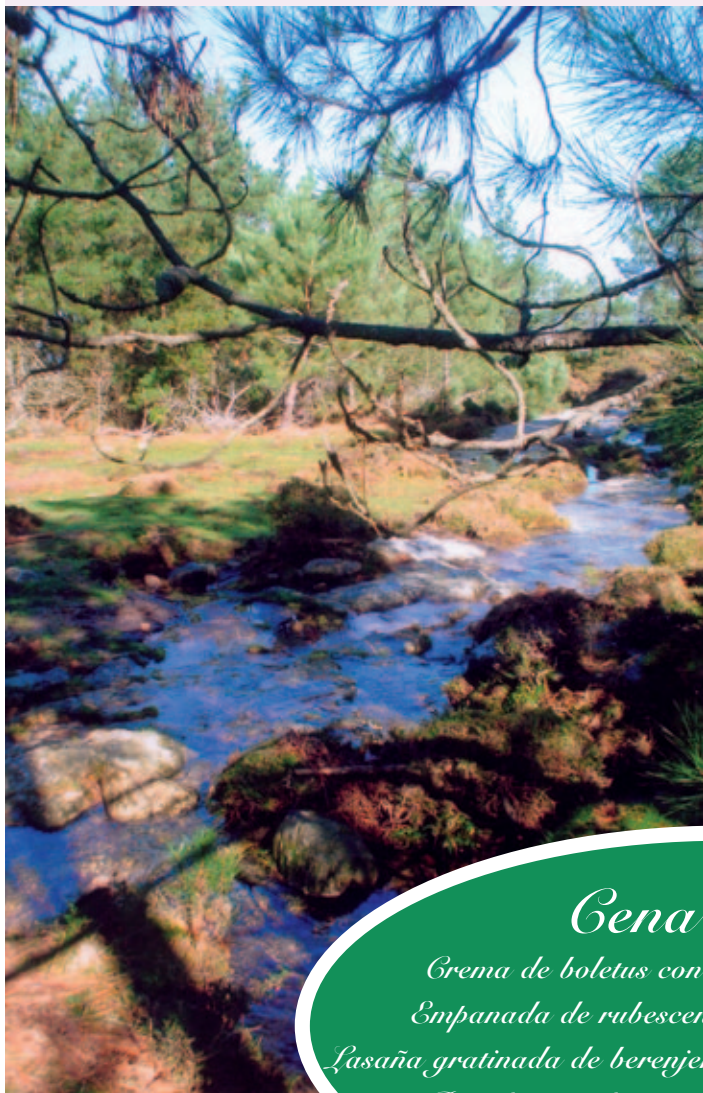
¡Qué hambre tenemos tras la caminata de la mañana! Buscamos un lugar apropiado para la tan deseada comida campestre, que



encontramos no lejos de allí. ¡Qué ricas saben las tortillas en el campo! ¡Qué choricito más rico, qué empanadas, qué jamón, qué vinito...! (Vaya "forrada"...). Tan deliciosa resulta la comida como la compañía. Empatamos de maravilla, cantamos cancio-

monte, y su rescate constituyó, por supuesto, el principal objetivo.

¡Y llegó la hora de la cena! Trocamos chirucas y bastones por pantalones de pinzas y tacones, y nos acercamos a URECA para



Cena 2006

Crema de boletus con parmesano y picatostes
Empanada de rubescens con chorizo y castañas
Lasaña gratinada de berenjena y setas con jamón y gambas
Bacalao con lactarius y colas de langostinos
Tarta de queso

nes, echamos risas, y disfrutamos de la naturaleza en comunidad.

Algunos continúan por la tarde su periplo montañés, otros, los más prudentes (o los menos en forma) nos retiramos a descansar, ya que por la noche tenemos cena temática con las setas como protagonistas, y el fuelle no da para más. Maritó, como todos los años, no descansa y se pone a trabajar en la cocina, este año somos casi 80 las personas apuntadas a la cena, y toda su energía se concentra en que todo salga bien. La exposición de los ejemplares recogidos no se realiza este año por falta de tiempo, nuestro querido compañero Lolo y jefe de la expedición quedó atascado con su todo terreno en el

dar buena cuenta de los deliciosos platos que nos esperaban. El

menú, exquisito como todos los años.

No obstante, para aquellos a quienes no guste el sabor de las setas, o sientan alguna prevención a tomarlas, hay menús alternativos. Y así, alguno cenó un succulento filete con patatas o un pescadito, que todo tiene cabida en esta jornada, ¡hasta una cena de setas sin setas!

Gracias una vez más, queridos Lolos, por compartir con todos vuestra afición, y dedicarnos un año más vuestro cariño y atención



TIENDA

- VENTA DE MATERIAL PARA ARTES PLÁSTICAS
- ENMARCACIÓN



TALLER PINTURA

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

GALERIA DE ARTE

ABRIMOS LAS PUERTAS A LOS ARTISTAS QUE QUIERAN EXPONER SUS OBRAS



SE HACEN MURALES

PARA SALÓN, HABITACIÓN, COMERCIO...

CUADROS POR ENCARGO

PAISAJES, RETRATOS, MASCOTAS, BODEGONES...

MOSTRA - OBRADOIRO DE PINTURA - TENDA
Av. Julián Valverde 64 - 36393 Sabarís-BAIONA
Tlf.: 986 35 47 90
e-mail. ivanmorillasv@hotmail.com

Concurso infantil de dibujo

POR JOSÉ CARLOS GIRALDO PÉREZ

Premiados en el Concurso Infantil de Dibujo URECA 2006



1º Categoría A
Carlota López Carracedo



1º Categoría B
Pablo Garrido Torres



1º Categoría C
Ainoa Rial González



1º Categoría D
Keila Rial González

Categoría A (de 0 a 4 años)	Categoría B (de 5 a 7 años)	Categoría C (de 8 a 10 años)	Categoría D (de 11 a 12 años)
1º / Carlota López Carracedo (A Estrada) 2º / Adriana González Vázquez (Gregorio Espino) 3º / Ana Plaza Badía (Gracia Barbón) Accesit / Paula Del Río Zolla (Plaza Elíptica)	1º / Pablo Garrido Torres (Portonovo) 2º / Paula Pena Zamorano (Calvario) 3º / Rafael Fernández Eguino (Hija de socio) Accesit / Sofía Álvarez Freire (Coruxo)	1º / Ainoa Rial González (Hija de socio) 2º / Lino José Comesaña Cebra (Dir. Com. Vigo) 3º / Paula López Lodeiro (C.I.) Accesit / Laura Taboada González (Internacional) Accesit / Nicolás Del Río Montenegro (Hijo de socio)	1º / Keila Rial González (Hija de socio) 2º / Beatriz Martínez Álvarez (A Guarda) 3º / Natalia Mejuto Fernández (O.P.) Accesit / Sara Pena Zamorano (Calvario)

Canon

Canon
Business
Center
Rías Baixas

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

**EQUIPOS
MULTIFUNCION**

**GESTIÓN
DOCUMENTAL**

**SISTEMAS DE
COMUNICACIÓN**

**GESTIÓN DE
RED**

**SERVICIOS
AVANZADOS**

EFICACIA REAL PARA LA EMPRESA



REDUCCIÓN DE COSTES

EFICIENCIA DE LOS SISTEMAS

MAYOR PRODUCTIVIDAD

IMAGEN DE EMPRESA

you can
Canon



Canon
FOUNDATION
IN EUROPE

Magosto en la Zamorana

POR ANDRÉS ANDRADE RODRÍGUEZ

Acompañados de la charanga "Os Roquiños" de Celanova, una buena fogata, riquísimas empanadas, excelentes licores de la tierra que animan a cualquiera y unas estupendas castañas celebramos este ancestral evento. **Y para muestra... estas fotos.**



URECA GOLF

Fin de temporada 2006

POR EMILIO BORRERO TOUZA

El 23 de septiembre pasado celebramos nuestra tradicional Fiesta de Fin de Temporada de nuestra sección de URECA GOLF. Este año nos decidimos por el Campo de Golf de Ferreira de Pantón para disputar un torneo de equipos de amigos como es habitual, en nuestra fiesta Fin de Temporada.

El sábado nos concentramos allí más de 70 amigos para jugar al Golf y luego degustar una cena servida en el Hotel del Balneario. Este año después de jugar el torneo nos fuimos todos a las instalaciones del Balneario y más tarde, ya recuperados y perfectamente relajados, nos dispusimos a celebrar una cena - fiesta con baile incluido.

En ese día los campeones fueron:

José Rodríguez
Sara Villanueva
Sira López
Cesar Guillén

Ana Gómez
Pucho
Concepción Pérez
José Luis Carril

Javier Costa
Paco Mesego
Luis Edreira
Pablo Costa





Campo de Golf de Ferreira de Pantón



Los patrocinadores de esta temporada 2006 han sido:
 URECA, COINASA, TINSa, FANDICOSTA, EDIPREM, IT DEUSTO, AZKAR, MONBUS, ULTRATUR, TELMASA, VISION KRONOS, BOSCH, CONSERVAZ, CRUZ MAR, RESTAURANTE BARBANTES, RESTAURANTE RINCÓN ARGENTINO, PIÑEIRO SPORT, HOTEL TRES LUCES, LEYMA, UNIVEL RESTAURANTE, CHICOTE, TECEDISA, BOIROMAR, CONSERVAS COREN, CÁRNICAS DEL MORRAZO, PUBLISAN, AUGASA, GOLF NOROESTE, EUROPCAR, HESPERIA, BARCELO, DIPOLOS, SALÓN DE BELLEZA PAQUITA

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

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

*A su servicio
desde 1981...*



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

¡ahora también en Pontevedra...!

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

¿Donde vas a comer hoy...?

**HERNÁNDEZ
- ESMALTES -**



**PRÍNCIPE 15
TºNO 43-42-79
• VIÑO •**

Deporte Laboral

POR JOSÉ CARLOS GIRÁLDO PÉREZ

El pasado 21 y 22 de octubre se celebró en La Coruña el XII Torneo Autonómico de Deporte Laboral, en el que participaron 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 y Padel, junto a equipos como INDUGASA, Meixoeiro, Xeral Cies, y por La Coruña Banco Pastor, Hospital Juan Canalejo, Alcoa-Inespal, Endesa, Repsol Butano y Empleados Municipales.

La entrega de premios se celebró al termino de la tradicional comida de confraternidad realizada en un importante hotel de La Coruña, con la asistencia del representante de la Concejalía de Deportes, y directivos de las federaciones de Deporte Laboral de la Coruña y de Vigo.



Equipo Campeón Fútbol 7



Equipo Subcampeón Tenis Masculino



Pareja 3º Clasificado en Padel

Entrega de Premios





LA MAYOR FLOTA PESQUERA PRIVADA DEL MUNDO ES GALLEGA.

Para convertirse en uno de los grupos pesqueros más importantes del mundo en Pescanova hemos apostado fuerte por el futuro, aprendiendo de nuestros casi cuarenta años de experiencia. Invirtiendo en Investigación y Desarrollo en las áreas de nuevos recursos pesqueros y de cultivos marinos. Consolidándonos día a día en los países de mayor potencial de crecimiento. Por todo ello, hoy Pescanova puede ofrecer a sus clientes la máxima calidad en cada uno de sus productos y a su vez, sus clientes y accionistas le ofrecen toda su confianza.

PESCANOVA

Lo bueno sale bien



XACOBEO 2004
Galicia

De nuevo Campeón de Europa de Cajas de Ahorros

POR ANTONIO FUERTES SAAVEDRA

“...con la participación de casi cinco mil participantes de toda Europa.”

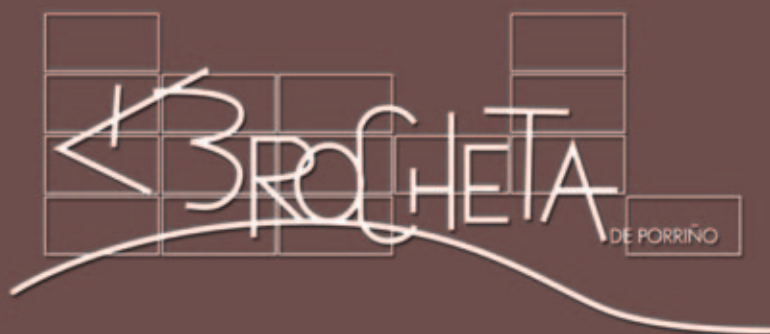
El pasado día 16 de Septiembre, se celebró en la ciudad Alemana de Dresden el 16º Campeonato Internacional de Cajas de Ahorros, con la participación de casi cinco mil participantes de toda Europa. Las pruebas que se disputaron fueron Diez kilómetros, Media Maratón y Maratón, y nuestros compañeros José Antonio Varela Calviño y Antonio Fuertes Saavedra, compitieron en las pruebas de Maratón y Media Maratón respectivamente. Pero en esta ocasión los resultados no fueron similares a los últimos cinco años, José Antonio Varela Calviño por problemas físicos abandono en los inicios de la prueba, y Antonio Fuertes Saavedra, que después de proclamarse Campeón de España de la categoría y Subcampeón de todas las categorías en el mes de Abril, se proclamó Campeón de Europa de Media Maratón, todo ello a pesar de la dificultad del circuito y de la lucha que desde los primeros kilómetros existió entre tres atletas, uno alemán, otro venezolano y nuestro compañero Antonio Fuertes. Enhorabuena a los dos, y felicitaciones a todos los compañeros y compañeras que durante el año 2006 han participado representando a nuestra Caja en estas competiciones



Emocionante momento de la entrega de premios



Espectacular llegada de nuestro campeón



*Haga sus
reservas*

*RESTAURANTE
TAPERÍA
CAFETERÍA*



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



XX Campeonato Intercajas de fútbol sala

POR JOSÉ ANTONIO MORENZA / FOTO J. IGNACIO COUTO MUIÑOS

Este año tocaba Alicante, ciudad de luz y sombra, en la que ya se había celebrado el tercer campeonato, allá por el año 1989 y del que, los que repetíamos, guardábamos un grato recuerdo.

Era un destino que nos apetecía y la verdad es que no nos ha decepcionado, ni a repetidores ni a primerizos, cumpliendo con creces todas las expectativas. La organización fué perfecta, nos tenían preparado un buen programa paralelo a la competición deportiva.

Por si esto fuera poco el tiempo meteorológico, fué extraordinario con unas temperaturas ciertamente veraniegas que invitaban a un baño en la playa y claro está no nos resistimos. Tampoco dejamos de probar la joya de la gastronomía Alicantina: los arroces en sus diferentes formas.

Alicante es una ciudad radiante, es la luz.

Desgraciadamente, también hubo sombra y ésta, a nuestro pesar, la encontramos en el apartado deportivo que al fin y al cabo, es lo más importante, lo que nos mueve y lo que da sentido a estos desplazamientos anuales. Como siempre las esperanzas era máximas, el equipo se había preparado convenientemente, los jugadores, técnicos y acompañantes estaban ilusionados y motivados.

Comenzamos jugando con "Caja España" que nos superó justamente a pesar de la pelea de los nuestros por cambiar el signo del partido, lo cual, tengo que decirlo, fué una constante, no podía ser menos, a lo largo de todo el campeonato. El segundo partido, nos enfrentamos a Cuenca, les ganamos con cierta comodidad.

En el último de esta fase nos jugábamos bastante con "Caja Granada" y la verdad es que hicimos un buen partido en el primer tiempo, en el que llegamos a igualar un resultado adverso de dos goles, pero en el segundo no lo hicimos bien y nos

ganaron. A pesar de todo y con mucha angustia nos clasificamos para octavos, como uno de los mejores terceros. En esta fase, ya eliminatoria, nos correspondió enfrentarnos a los asturianos, un equipo muy destacado que en los últimos años fué campeón y en varias finalista. Así, con este panorama encaramos el partido y tengo que decir, en honor a la verdad, que dimos la talla y creo sinceramente que merecimos

la victoria aunque el resultado (0-5)

parece que me quita la razón,

pero el partido se rompió

muy al final y durante el

mismo dimos cuatro

palos y su portero,

ese días estuvo

tocado por la

Virgen de Co-

vadonga. Así

terminó prác-

ticamente

nuestra parti-

cipación en el

Campeonato,

limitándonos a

jugar un par de

partidos más para

cumplir la clasificación

del 9º al 16º, **al final alcan-**

zamos el 10º puesto.

En cuanto al resultado final del Torneo,

os diré que llegaron a semifinales "Caja

España", "Caja Segovia", la "CAM" y "Caja Cataluña", las cuales disputaron unos partidos muy interesantes y vibrantes, a destacar el partido entre los catalanes y los anfitriones, para la mayoría considerada una final anticipada en el que se impusieron, después de un intenso partido, los de Cataluña.

La gran final la disputaron "Caja Cataluña" y "Caja Segovia", quién se "coló" inesperadamente en esta final. Resultó ser un partido muy emocionante, enfrentándose dos estilos diferentes y a pesar de que los catalanes eran los favoritos, resultaron ganadores los de Segovia, de forma totalmente merecida apoyados por una buena defensa, un gran portero y una magnífica interpretación del contragolpe, se llevaron el Campeonato.

El próximo año nos encontraremos en el XXI Campeonato Intercajas, ya veremos donde, con el deseo de que nos vayan mejor las cosas.



Rellenos

POR MARILUZ PÉREZ

POLLO CON CASTAÑAS



Ingredientes:

- 1 Pollo
- 300 gr. de castañas peladas
- 1 copa de coñac
- Mantequilla
- Canela
- Cebolla
- Laurel
- Sal
- Pimienta
- Migas de pan
- Caldo de carne
- Aceite

Preparación:

Limpiar el pollo y vaciar el interior. Hervir las castañas en agua y sal durante 1/2 hora (si se utilizan castañas pilongas dejar el día anterior de remojo). Dorar la cebolla en la sartén con un poco de aceite, cuando esté dorada añadir la castañas y cocinar durante 5 minutos.

Mojar las migas de pan en leche, incorporando a continuación las castañas y la cebolla, espolvorear con canela, sal, pimienta y rellenar el pollo.

Untar la superficie del pollo con mantequilla y poner al horno con una hoja de laurel, bañado con el coñac y el caldo. Hornear durante una hora y media a 190° C.

Servir acompañado de castañas cocidas y patatas.

PAVO CON MANZANAS Y CIRUELAS PASAS



Ingredientes:

- 1 pavo
- 2 manzanas reinetas
- 100 gr. de ciruelas pasas.
- Mantequilla
- Azúcar
- 6 lonchas de bacón
- 1/2 kg. de salchichas
- Sal
- Pimienta

Preparación:

Limpiar el pavo y salpimentar por dentro y por fuera. Pelar las manzanas y cortarlas en rebanadas. Quitar el hueso a las ciruelas y picarlas. Derretir la mantequilla en una sartén y sofreír las manzanas a fuego bajo hasta que estén tiernas. Añadir las ciruelas y azúcar al gusto. Cuando esté frío, rellenar el pavo y atarlo.

Untar el pavo con un poco de mantequilla y asarlo a horno medio durante dos horas y media, regar de vez en cuando con la misma salsa. Si se dora demasiado, cubrir con papel de aluminio. Quitar las cortezas al bacon, cortar las lonchas por la mitad y formar rollitos, añadir los junto con las salchichas en la fuente del horno 30 minutos antes de terminar el asado del pavo.

De primero y de último

POR MONTSERRAT IGLESIAS BLANCO

RAPE ALANGOSTADO



Ingredientes:

- 1 Cola de rape • 1 Cebolla • 2 Tomates maduros • 1 Patata
- 3 Zanahorias • 3 Dientes de ajo • Pimentón dulce • 2 Hojas de laurel • 1 Vaso de nata líquida • Aceite de oliva • Sal

Preparación:

Quitar la piel y la espina del rape, dejando los lomos limpios. Salar y atarlos, untarlo bien con el pimentón y dejarlo reposar durante 2 horas.

Rehogar la espina en una cazuela. Apartarla y en el mismo aceite, poner el laurel y todas las verduras troceadas y peladas.

A media cocción añadir los lomos de rape, tapar la cazuela y dejar cocer a fuego lento con todas las verduras.

Retirar el rape y reservarlo. Esperar que se enfríe para retirar el cordel.

Triturar todas las verduras con la nata líquida para hacer la salsa.

Servir el rape cortado en rodajas sobre una base de lechugas variadas y acompañado de la salsa, que se puede servir tanto fría como caliente.

BRAZO DE GITANO



Ingredientes:

PARA EL BIZCOCHO:

4 Huevos, 1130 g. de azúcar, 170 g. de harina, 2 cucharaditas de levadura, Un pellizco de sal, Azúcar glas.

PARA EL JARABE:

50 g. de ron, 3 cucharadas de agua, 50 g. de azúcar.

CREMA PASTELERA:

1/2 l. de leche, 3 yemas, 75 g. azúcar, 2 cucharadas maicena, 25 g. mantequilla

Preparación:

Batir bien el azúcar con los huevos. Añadir la harina y la levadura junto con la sal.

A continuación vierta esta mezcla en la bandeja del horno, previamente engrasado, teniendo en cuenta que quede bien extendida a una altura máxima de 7 cm. Introdúzcalo en el horno, precalentado a 180° durante 10 minutos aproximadamente. Desmolde sobre un paño húmedo, enróllelo y déjelo enfriar.

A continuación preparar la crema pastelera, para lo que se mezcla en un bol las yemas con el azúcar y la maicena. Se le incorpora la leche con la cáscara de limón, se trabaja con el batidor y se acerca al fuego. Cuando rompa a hervir se aparta, se agrega la mantequilla y se deja enfriar.

Por último, desenrolle el bizcocho, pincélelo con el jarabe, extienda la crema y enrolle el bizcocho de nuevo, espolvoreándolo después con el azúcar glass.

Sugerencia:

Para agradar a todos los comensales se puede hacer una variante que consiste en rellenar la mitad del brazo con crema pastelera (adornándolo con el azúcar glas) y la otra mitad con nata, cubriendo ésta última con un glaseado de chocolate.



La Magia del Agua



Balneario de Mondariz
Palacio del Agua

www.balneariodemondariz.com

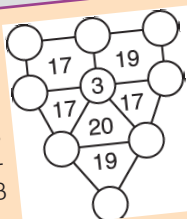
Tel: 986 656 156

Tiempos muertos

POR EDUARDO MARZOA SOTO

1/ Enigma

Instale en los círculos todos los números del 1 al 9. Sin repetir. La suma de todos los vértices debe dar por resultado el número contenido. El 3 ya está en su sitio



3/ El pago imposible

Cinco personas fueron a pagar a un banco diversas deudas y al final les resultó imposible. Descubra las causas que les impidieron hacer efectivo el pago.

- I) Consuelo no pudo pagar el IBI.
- II) La suma de la multa de trabajo y del pago a realizar por Agapito, da 500 €, cifra del documento que no se pudo presentar por ser día festivo.
- III) La cantidad a pagar de los Seguros Sociales - que no se pagaron por estar cerrado el banco - era mayor que la cantidad a desembolsar por Pepe.
- IV) Soledad - que nunca ha sido denunciada por una infracción de tráfico - se equivocó con los papeles que debía presentar. El dinero que debería haber pagado ascendía a la cantidad de 300 €.
- V) Agapito no pudo pagar por estar de huelga el banco.
- VI) Pepe tiene una deuda con el Ministerio de Trabajo.

Persona	Documento	Causa	Valor Deuda

2/ Vecinos

A lo largo de una carretera hay cuatro pueblos seguidos. Los **ROJOS** viven al lado de los **VERDES**, pero no de los **GRISES**. Los **AZULES** no viven al lado de los **GRISES**. ¿Quiénes son los vecinos de los **GRISES**?

4/ Anagrama

Resuelva los anagramas para encontrar las palabras que completan la frase. (El orden en que aparecen los anagramas no es necesariamente el de los huecos a rellenar en la frase.

“De lo que se dice en

lo que

es que tenga

lo de

es que sea

PRITOMA:

ACRAGI:

SEMON:

DICEDOSA:

DRADEV:

5/ Cuestión de decibelios

Si Ángela habla más bajo que Rosa y Celia habla más alto que Rosa, ¿habla Ángela más alto o más bajo que Celia?

El ganador de un fin de semana para dos personas en el Balneario de Mondariz de nuestra última entrega fué:

JORGE REGAL VÁZQUEZ

(SOCIO Nº 1815 - SUC. 134 - JUAN XXIII - OURENSE)

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

www.xente.mundo-r.com/revistalatexo

y solicítalas

Terapias alternativas II: Magnetoterapia

POR CHARY SEGUIN TORRES



Y

h o y

vamos a se-

guir explicando otra

terapia, no tan conocida

ni utilizada por la gente en su

día a día pero no menos efectiva

según opinan sus adeptos practicantes,

fieles expertos y entendedores varios,

según se les quiera definir. Hoy vamos a

hablar de **MAGNETOTERAPIA**, o, también

denominada, de un modo, más técnico-intelectual,

TERAPIA CON CAMPOS MAGNETICOS, llamémosla

de un modo u otro en definitiva es lo mismo y es la utiliza-

ción de imanes, o electroimanes para el tratamiento de las enfer-

medades, entre las cuales y por citar algunas, nombraremos las

más conocidas y a la vez, las más padecidas, sin lugar a dudas por

todos nosotros alguna que otra vez, fracturas de cualquier tipo, jaquecas,

migrañas, tensión alta, problemas de circulación, insomnio, dolores articulares,

lesiones musculares, deportivas . . . Quienes conocen esta técnica y la usan habitual-

mente cuentan que, desde que han probado los imanes, estos, han hecho maravillas en

su salud. Claro que contado así, sin más, puede crear en la persona que

lo este leyendo, cierto grado de incredulidad y hacerla incluso dudar de si le

están o no, gastando una inocentada pese a no ser 28 de diciembre. Así que, para

dar un poco de credibilidad a esta terapia, vamos a conocer un poco más de su historia

retrocediendo hasta CLEOPATRA e ISABEL I, ya que ambas, utilizaban los imanes, día a día,

como parte de su tratamiento habitual de belleza y salud, y por citar un personaje de hoy en día al

que todos recordaremos por su interpretación en "EL SILENCIO DE LOS CORDEROS", ANTHONY HOP-

KINS asegura, según declaraciones suyas que, *"la magnetoterapia ha sido y es la respuesta a mí plegaria, cuan-*

do la probé en forma de parches sobre mis hombros, los dolores que padecía durante años desaparecieron en dos

semanas y no tuve que volver a usarlos durante meses, es una maravilla". La verdad es que no se si este testimonio sirve

para mejorar la reputación de esta terapia o por el contrario la desacredita totalmente, todo

va en función de si es el Sr. HOPKINS quien hace estas declaraciones, o es... el Sr. LECTER. Sea

como fuere, más de treinta años de investigación, y cientos de informes científicos respaldan los

numerosos usos de esta técnica, desde esguinces, diabetes, y hasta Parkinson, tienen su tratamiento

específico dentro de la MAGNETOTERAPIA. Dado que la mayoría de las investigaciones se han realizado en

Rusia y Europa del Este, y tal vez a causa de la barrera idiomática, muy pocos médicos occidentales han reco-

nocido su validez. En la actualidad, son muchos los países que se han querido sumar a los estudios sobre este téc-

nica y entre estos países se encuentran los más representativos en la investigación de nuevos métodos, EE.UU. y China,

siendo en este último país en el que se está desarrollando un estudio a gran escala sobre el tratamiento electromagnético

del cáncer, con unos primeros resultados muy positivos. Pese al esfuerzo del día a día el proceso será lento y largo y hoy no se

puede afirmar que los imanes curen el cáncer ya que todavía es preciso seguir con los estudios que se están realizando para llegar

a saber como esti-

mula el magnetismo

los procesos curativos antes de podder afirmar con rotundidad que los imanes pueden curar.

Y los modos de aplicar esta terapia son fáciles aún sin dominar del todo el

método sólo hay que decidir que tipo de energía vamos a aplicar,

teniendo claro, que para que el tratamiento sea efectivo debemos

conocer con exactitud el tipo de dolencia para poder decantar-

nos por una de estas energías: **IMANES ESTÁTICOS O DE**



TIE- RRA y la otra variante CAM- POS ELEC- TROMAGNÉTI- COS PULSÁTI- LES.

Estos últimos, son los más poderosos y se emiten a través de dispositivos eléctricos favoreciendo las reducciones de las fracturas óseas y acelerar la curación

de las lesiones, se usan también en el diagnóstico mediante R.M.N., y esta técnica si que es más conocida por todos, LA RESONANCIA MAGNÉTICA. En el caso de los primeros, es decir, los imanes estáticos, es una variación de las pulsaciones pero más debilitadas y, por lo tanto, de menor intensidad, llegando incluso a poder ser utilizadas diariamente desde casa y por uno mismo, sin el más mínimo riesgo, para el tratamiento de ciertas enfermedades, o incluso como prevención de las mismas. Mención especial merece la terapia **BIOMAGNÉTICA**, considerada como la rama profesional de la magnetoterapia, y que en la actualidad la ponen en práctica muchos osteópatas, acupunturistas e incluso médicos convencionales y veterinarios. Desarrollada por el Dr. OSAMO OTOH quien descubrió que obtenía mejor respuesta y más duradera en sus pacientes si combinaba las agujas con la energía electromagnética.

Para tener una idea clara de cual puede ser el alcance de los posibles y tan temidos efectos secundarios-adversos, sólo podemos argumentar que es una de las pocas técnicas utilizada en niños y en personas muy delicadas, cuando otros tratamientos resultan demasiado fuertes o agresivos. Es importante comentar que los resultados en este tipo de terapia, y en la mayoría de los pacientes, empieza a notarse al cabo de 20 minutos y en la primera sesión, los efectos son acumulativos produciendo un equilibrio en los órganos y en los músculos que perduran por varios días. Hoy en día son varios los productos a los que se puede tener acceso por medio de los establecimientos especializados en estos temas o incluso en muchas farmacias ya se comercializan pequeños imanes individuales, alfombrillas para el colchón, la almohada, plantillas para el calzado, e incluso collares para perros y gatos. No hace mucho, y mi mente así lo recuerda, veíamos en las muñecas de nuestros abuelos, y no tan abuelos aquella famosa pulsera de metal que decían era buenísima para el reuma. Lo que está claro es que cada uno como decía aquel viejo y sabio refrán, hablará de la feria según le vaya en ella, así que es inútil perder el tiempo en tratar de convencer de si es, o no es, una buena alternativa a la medicina de hoy en día, cada cual es muy libre de optar por la alternativa que estime más oportuna pudiendo elegir de entre todas las que nos han puesto a nuestro alcance, ciencia, investigaciones, estudios, saber popular... Sea del modo que sea el caso es que están a nuestro servicio y tenemos el privilegio de poder elegir, algo que hasta no hace mucho no era posible al tener menos alternativas y menos medios técnicos.

Un consejo, en estos días, por si fuese un remedio... santo para eso que, desde siempre nos preocupa a la mujeres y ultimamente a los hombres también, pese a que lo nieguen,

¿Atraerán los imanes los kilos de más de estas fiestas?

Por el si o el no...

¡FELIZ NAVIDAD y FELIZ 2007!

Pero como esto es el típico

¡FELIZ 22 DE DICIEMBRE!

"Que la suerte nos acompañe" como decía ¿Quién

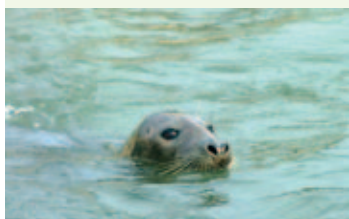
Bibliografía utilizada:

• Enciclopedia de Aromaterapia y Salud Natural de Orbis Babbri • www.abalnearios.com • www.cintamani.com • www.biocyber.com • www.terapias magnéticas.com

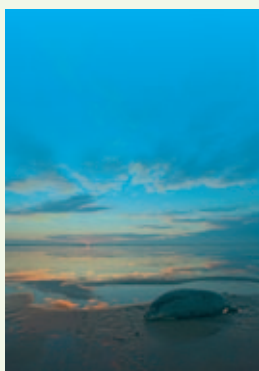
Pasados los últimos calores del veranillo de San Martín por fin llegan los fríos y las lluvias. Sí, por fin, porque en este planeta nuestro todo está relacionado, y nada es accidental ni nada está aislado de lo demás. Hemos escuchado mil veces que “la naturaleza es sabia”. Todo es necesario para mantener un equilibrio; y más aún si pensamos que el agua es la vida.



Como decía, ha llegado por fin la época de lluvias, y nuestros humedales se llenarán para acoger a las numerosas aves que pasarán con nosotros los fríos del invierno. Los insectos nos habrán abandonado. Se verán las primeras avefrías, ese ave “punky” que nos indica



que llegan las bajas temperaturas, y numerosos animales apurarán todo el alimento posible con el fin de prepararse para la hibernación. Los lobos se aparearán para fastidiar a los furtivos ilegales y asegurar la presencia del necesario depredador en nuestros montes y, si hay suerte, este año las pequeñas focas grises nos visitarán en perfectas condiciones de salud y no será necesario atenderlas para que puedan volver a casa.



LA LAMPREA

No, no he decidido cambiar de estilo o de tema. Ya hay secciones específicas en esta revista para hablar de este maravilloso pez. Dentro de pocos meses empezaremos a disfrutar de succulentos platos. Pero para cuando ese momento llegue, desde aquí intentaré dar algunas pinceladas para que conozcáis mejor a esta joya de nuestros ríos.



La lamprea es un pez alargado y de forma cilíndrica, desprovisto de escamas, que ha llegado hasta nosotros sobreviviendo millones de años, e incluso superando tres extinciones masivas. Con todo, han evolucionado poco. Son peces sin mandíbulas, que tienen una ventosa en vez de una auténtica boca articulada, y que la utilizan para fijarse a sus presas. Seguro que ahora mismo estáis pensando en algún pez con una lamprea colgando de su cuerpo. ¡Pues también llegan a fijarse en mamíferos marinos! A lo largo de estos años he visto marcas inequívocas hechas por una boca de lamprea en delfines y en una ballena ali-blanca en nuestras costas.

El macho adulto se diferencia de la hembra por tener una especie de cordón dorsal que recorre el cuerpo desde la cabeza hasta la cola. En la época de puesta, cuando ascienden por los ríos, los machos se juntan con las hembras y entre todos hacen unos hoyos en el fondo retirando las piedras ellos mismos usando la ventosa. En estos hoyos de arena, llamados caveiros, nunca habrá dos machos, pero sí pueden estar un macho y varias hembras. Los huevos que ponen son muy pequeños y de color blanco, pero tienen un moco externo que los protege y que les permite adherirse a piedras para no ser arrastrados por la corriente. De los huevos saldrá una pequeña lamprea, llamada



ammocete, casi transparente, y que vivirá enterrada en la arena durante sus primeros años de vida. Después sufrirá un cambio morfológico desarrollándose la ventosa

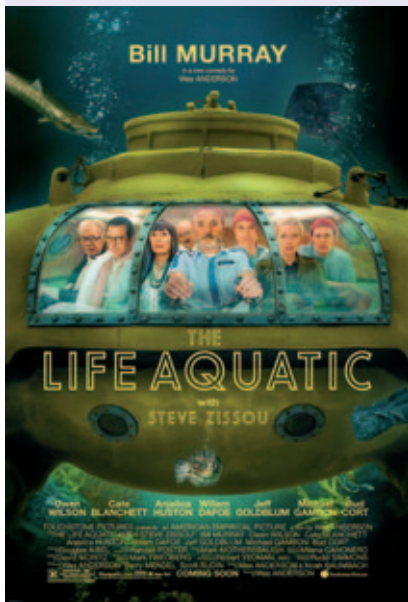
y unos grandes ojos. Ya no se podrá enterrar y acabará fijándose a algún pez para poder alimentarse, y que también le sirva de transporte gratuito. Bajará al mar y allí llegará al estado adulto, volviendo al río para desovar. Al contrario que sucede con otros peces, que pueden llegar a repetir este ciclo varias veces –como es el caso de los salmones, que algunos de ellos sobreviven–, en el caso de la lamprea los adultos mueren todos después de la puesta. Es la forma que tienen de mantener abierto lo que se ha dado en llamar el “ciclo de la vida”, proporcionando materia orgánica al río, que será aprovechada por muchos de sus habitantes.



RECOMENDAMOS

No es una auténtica película. Tampoco es un auténtico documental. **“Grizzly man”** es el legado de una vida entregada al estudio de los osos grizzlies de Alaska por parte de un naturalista, cuya pasión le llevó a la muerte.

El cineasta alemán Werner Herzog hace un homenaje a la vida de Timothy Treadwell en una película-documental de algo más de hora y media de duración, en la que incluye imágenes rodadas por el propio Treadwell en sus años de estudio de los osos y los entremezcla con entrevistas a personas que lo conocían. Es un homenaje objetivo que escapa de sentimentalismos y alabanzas, mostrándonos un lado crítico, acercándonos todos los puntos de vista para que seamos nosotros quienes decidamos nuestra opinión.



Impresionantes imágenes de la vida de los osos en los incomparables paisajes de Alaska. Y para pasar un buen rato, **“Life aquatic”**. Esta película nos lleva de aventuras con un equipo de documentalistas marinos, mostrándonos los entresijos de su trabajo. Con un gran reparto que incluye a Bill Murray, Angelica Huston o Willem Dafoe, y con una clara intención humorística, queda claro el homenaje-parodia a un grande de los documentales marinos, Jacques Cousteau, todos con sus gorritos rojos.

CURIOSIDADES

Hace pocos días, hablando de setas venenosas en una cena, me preguntaron si en el mar existían organismos que también pudiesen causar enfermedades o la muerte al ser comidos. Enseguida salió el caso del pez globo, famoso incluso por una conocida familia de dibujos animados. Pero hay otro ejemplo: los cetáceos. No, evidentemente su carne no tendría por qué ser venenosa para nosotros, pero tal y como andan las cosas en nuestros mares... Los cetáceos son el último eslabón de la cadena alimenticia en el mar. Todo lo que lleven encima los moluscos, los crustáceos, los peces..., acaba acu-



mulándose en ellos. En las Islas Faeroe cazan calderones con el fin de comer su carne. Debido a las altas tasas de

contaminantes y metales pesados en la grasa de estos animales, muchas mujeres tuvieron problemas de gestación y anomalías en los fetos, por lo que las autoridades les prohibieron comer estos animales.

● Este año la inmensa mayoría de la superficie gallega ha estado expuesta a las llamas. ¿Sabías que algunas especies como el eucalipto son pirófitas, lo que quiere decir que los fuegos facilitan su proliferación? Las repoblaciones con especies



foráneas de rápido crecimiento ayudaron de alguna forma a la propagación de los fuegos.

Con las fuertes lluvias de octubre y la falta de cubierta vegetal que fijara el suelo, las aguas encontraron vía libre para arrastrar tierras y lodos que cubrieron muchos bancos marisqueros gallegos, causando la muerte a infinidad de moluscos. Pero ¿sabíais que el agua más cristalina también los podría matar? El agua dulce más limpia también causa la muerte de estos animales, ya que reduce de forma muy repentina la salinidad del agua marina donde viven, algo para lo que no están preparados.

● No todas las tortugas son pequeños reptiles que podríamos tener en el acuario de nuestra casa. Ocasionalmente aparecen en nuestras costas tortugas marinas de la especie “laúd”, la mayor tortuga marina, que puede llegar a medir dos metros y pesar 500 kilos. En realidad sólo están aquí de paseo, ya que para reproducirse tendrán que volver Sudamérica, de donde proceden

La huerta doméstica XI

(La huerta mes a mes)

POR MIGUEL SOTO CAMESELLE



Todos los meses existe la posibilidad de trabajar en el huerto, (incluso la necesidad) pero en los meses de invierno no es tan agradable como en primavera.

Depende de la zona en la que tengamos nuestro huerto será más o menos placentero. Sin salir de Galicia hay lugares en los que el invierno es especialmente duro y otros en los que es más suave, permitiéndonos continuar con algunas labores.

Siempre debemos tener en cuenta las peculiaridades climáticas de nuestro entorno y adaptar las fechas de siembra o plantación a cada caso concreto.

Así como con los árboles frutales lo ideal es disponer de fruta durante todo el año, lo mismo deseamos con las hortalizas de nuestro huerto. En mi huerto, gracias a los kakis, kiwis, manzanas, y cítricos, dispongo de fruta fresca todo el invierno. Vosotros/as también podeis disfrutar de esta maravilla; viniendo a mi casa o plantando con un plan de producción; es decir, por fechas de maduración de la fruta.

ENERO

Ahora estamos en pleno invierno, la actividad en el huerto es mínima. En cuanto salgan unos días despejados podemos comenzar a prepararlo todo para cuando llegue el buen tiempo. Es importante poner las herramientas en orden (limpiar, desinfectar y engrasar las tijeras y las sierras; reparar aquellas herramientas que estén deterioradas o adquirir las que nos falten.)

Siembra: Aún podemos sembrar Habas verdes y guisantes. Es la época ideal para sembrar ajos. Los más tradicionales aconsejan sembrarlos el 11 de Noviembre. (“Se quieres ter allo fino, planta polo San Martiño”)

Tampoco debemos olvidarnos de sembrar los últimos bulbos de flores anuales como los tulipanes, narcisos, etc. En Primavera lo agradeceremos mucho.

Trabajos: Si aún no habéis abonado los frutales, no os demoréis más. En realidad es buen momento para esparcir sobre la parcela de huerto estiércol o compost. En aquellos sitios en donde no



se esperen heladas, podemos podar los árboles cuidando de aplicar en los cortes pasta protectora.

No estará de más aplicar a los frutales de hoja caduca tres tratamientos de insecticida en forma de aceite de invierno para eliminar los insectos invernantes y evitar

MARZO

Es hora de hacer inventario de las semillas para comenzar a pedir o comprar aquellas que no tengamos. Ya el panorama cambia y comienza a moverse la savia y a hincharse las yemas de los frutales. Aunque cuando estés leyendo esto no te lo creas, por



estas fechas, termina el invierno y comienza la explosiva primavera. Los días crecen considerablemente y la tranquilidad en el huerto se ha terminado.

Todos los años me faltan manos y horas para llevar a cabo lo que deseo hacer en el huerto.

Siembra:

En semillero protegido; berenjenas, tomates, pimientos, sandías, melones, lechugas y calabacines.

Al aire libre podemos sembrar patatas, acelgas y cebollas.

También podemos sembrar perejil, por si no os crece de manera espontánea en donde creció el año pasado.

Comienza la temporada de plantar bulbos de verano como las begonias, las dalias o los gladiolos. Que no falten las flores en tu huerto o jardín. No se comen pero hacen bonito.

Trabajos:

Este es el momento adecuado para aplicar un tratamiento de cobre y aceite insecticida a los árboles de hueso, manzanos y perales. La poda de los árboles de pepita (manzano y peral) no puede demorarse más

Finalizado este mes deberíamos tener la parcela hortícola preparada para una revisión.

ataques posteriores.

Si en primavera vamos a plantar algún árbol se puede hacer el agujero ahora. Cuando lo tengais hecho, agrandarlo un poco.

Es un buen mes para podar y abonar los rosales.

No dejéis de cosechar la espinaca de Nueva Zelanda. Si la escaladáis antes de congelarla os solucionará alguna que otra cena. (salteada con piñones, por ejemplo)

La verdad es que con todas estas tareas no quedará mucho tiempo libre.

FEBRERO

En aquellos sitios donde sigan las heladas nocturnas y el frío intenso, esperaremos hasta fin de mes o incluso el mes próximo.

Trabajos:

Se puede empezar a cavar la tierra, para que los pájaros insectívoros den cuenta de los enemigos de nuestras futuras cosechas. Debemos terminar la poda de los frutales tempranos como los perales y los manzanos de San Juan.

En el huerto seguiremos cosechando las acelgas, espinacas, repollos y berzas "do porco"; las más ricas. Por supuesto, también los grelos y la cacheira. Cuidado con el colesterol.

Siembra:

Para los que hacen semilleros, es el momento de preparar en cama caliente o protegida, tomates, pimientos, puerros, berenjenas, etc. Para mi es una asignatura pendiente. ¡Suerte!. Con respecto a la parcela de huerto, seguiremos contemplando su bella desnudez.



Ánimo y manos a la obra.



el color, el lujo, la tecnología.



diumaro
artes gráficas

artes gráficas
MAROGRAF

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



¡nundaciones: al mal tiempo, buena cara



NÓRDICOS

OFERTA ESPECIAL

Para los Socios de URECA y Familiares

Edredones Nórdicos Auténticos

92%
PLUMON
DE OCA BLANCA

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

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

Los interesados pueden dirigirse directamente a:

MAXIFIL, S.L.

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

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

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

Una década prodigiosa: Promoción Agosto 1996

POR **TEBA GARCÍA BUSTEROS**

“...la efeméride se lo merecía y los cinco nos reunimos también un 26 de agosto...”

Parece que fue ayer, pero aunque suene increíble hace ya 10 años que “Los 5”: Teba García, Ave-lino Graña, Chano Eiroa, Carlos Alonso y Silvia Rodríguez estamos dando guerra en esta empresa.

Exactamente el 26 de agosto de 1996, Luis López Borines - director de esta revista - cual “sargento instructor” nos re-

cibió el primer día de trabajo en el Centro de Informática para darnos tres semanas de un durísimo curso vestibular.

En aquellos tiempos éramos casi unos bichos raros, los GUN 5, ¿qué es eso de GUN?, nos decían, y ahora ya no se puede ni llevar la cuenta



de la barbaridad de promociones que van; todo lo que ha pasado desde entonces..., pero qué poco hemos cambia-

do, porque está mal que lo digamos nosotros, pero estamos estupendos ¿o no?, a

lenta cena y más tarde pasear el palmito por los locales más de moda hasta altas horas de la madrugada. El resto de los

detalles os los podéis imaginar... Esperamos repetir antes de que pasen otros 10 años más.



pesar de las bodas, los niños,...

Y, aunque estamos un poco separados (unos por kilómetros y Chano por excedencia), la efeméride se lo merecía y los cinco nos reunimos también un 26 de agosto, pero en esta ocasión en la bonita villa de Sanxenxo, para dar buena cuenta de una sucu-

Promoción Mayo 1985

POR JOSÉ CARLOS GIRALDO PÉREZ

Aunque con retraso, por causa mayor, un año más nos reunimos para celebrar nuestro 21 aniversario de entrada en la entidad.

Aprovechamos este encuentro para ponernos al día de nuestros avatares personales y profesionales de este último año.

Asistimos a la comida: Roberto, Begoña, José Manuel, Juan Carlos, Nieves, Loly, Manuel, Suso, Alfonso, Carlos, Norma, Giraldo y Santiago.

En esta ocasión no pudieron: Juanca, Reyes y Paco.



Qué, cuando, dónde, cómo

Gran Cena Baile de Fin de Año	31 Diciembre	Nigrán	Reserva de mesas hasta el 26 diciembre en oficina URECA. Menú especial para niños Baile amenizado por disc-jockey Precio especial para asistentes a baile y chocolatada
Senderismo Gastronómico	Varias fechas	Varias rutas	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: Emilio Borrero y Jaime Dobarro
Gran Cena Baile de Carnaval	17 Febrero	Nigrán	Reserva de mesas hasta el 30 enero 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	19 Febrero 20 Febrero	La Zamorana Nigrán	Actuación de payasos Sorteo de regalos Invitación a la merienda
Fiesta Juvenil de Disfraces	19 Febrero	Nigrán	A partir de 14 años Auténtica discoteca: Disc-jockey, luces, láser, humo Servicio de autobús Menú infantil Sorteos entre asistentes disfrazados
Torneo Internacional de Fútbol 7 Alevín	2 al 5 Abril	Nigrán	"Una gran fiesta del fútbol" Casi 400 participantes Equipos de gran renombre Regalos para todos los niños participantes

EXPOSICIÓN



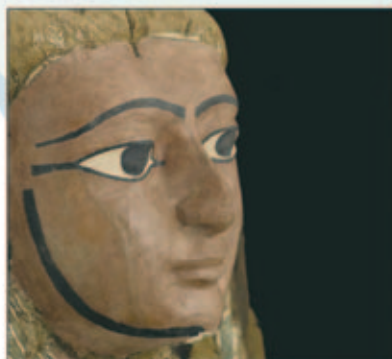
MAESTROS DA LUZ
Premios Nacionais de Fotografía
VIGO - 30/11 - 7/1
Centro Cultural Caixanova



ESPACIO COLECCIÓN CAIXANOVA
Novas adquisicións, novos diálogos
VIGO - Exposición permanente
Centro Social Caixanova



ESCOLA DE BARBIZÓN
Os paisaxistas precursores do impresionismo Millet, Corot, Courbet...
OURENSE - 30/11 - 7/1
Centro Social Caixanova



VIDA E MORTE NO ANTIGO EXIPTO
da arte faraónica ao faro de Alexandría
PONTEVEDRA - 1/12 - 21/1
Centro Social Caixanova



FOTÓGRAFOS DA NATUREZA
Wildlife Photographer of the Year 2006
VIGO - 5/12 - 21/1
Centro Social Caixanova



GRANEL EN PAPEL
A maxia do pequeno
TOMIÑO - 23/11 - 17/12
Auditorio de Goián
CARBALLO - 21/12 - 1/1
Museo de Bergantiños



MANS SALGADAS
O GROVE - 23/11 - 23/12
Museo da Salazón



EXPOSICIÓN DE BELÉNS
2006 - 2007
VIGO - 13/12 - 7/1
Centro Social Caixanova



ARTISTAS INVITADOS. ARTISTAS DO GRAVADO
MUROS - 14/12 - 7/1
Muíño de Marea do Pozo do Cachón

0%
de xuros
de comisións



Todo o que
mercas,
convértelo
en agasallo

Grazas pola túa dedicación, por facer ti soa o que
teríamos que facer cada un de nós. Ti es o mellor agasallo.

A Tarxeta Comercio Caixanova

Sortea 6 fins de semana de luxo para dúas persoas

Unha fin de semana 5 ★★★★★

Queremos coidarte por iso elegimos o Gran Hotel Hesperia A Toxa onde terás dous días
en réxime de media pensión para disfrutar de sesións termais, masaxes, tranquilidade...
na compañía de quen ti elixas. Unha fin de semana inesquecible!



Amplia información sobre esta promoción na nosa web
www.caixanova.es ou en calquera das nosas oficinas.

Merécelo!

Solicita a túa tarxeta
e infórmate onde podes utilizala:

www.caixanova.es/tarjetacomercio

902 905 000

caixanova



*Dependendo do importe da túa compra e o prazo máximo fixado por cada establecemento.