



nuevaveleta*



**VISITAS DE LOS
REYES MAGOS**

**PARTICIPACIONES
INTERCAJAS**

**SENDERISMO CON
LA ASOCIACIÓN**

CAJAGRANADA *informa*

Newsletter con las actividades de Obra Social

OBRA SOCIAL

- »» Guía de actividades en pdf
- »» Exposiciones
- »» Publicaciones
- »» Área de mayores
- »» Música
- »» Educación e investigación
- »» Patrimonio histórico, artístico y natural
- »» Convocatorias
- »» Tenis de mesa
- »» **Fundación CajaGRANADA
Desarrollo Solidario**
- »» **Nuevo Centro Cultural
CajaGRANADA**

CajaGRANADA *informa* te ofrece, cada mes, información sobre todas las actividades de la Obra Social. De una manera cómoda y rápida, a través de correo electrónico, podrás recibir un newsletter con todo lo que necesitas para conocer mejor la Obra Social de CajaGRANADA.

SUSCRÍBETE EN

www.cajagranada.es/informa



CAJAGRANADA
Obra Social

alrededor de tu mundo



nuevaveleta

Publicación de la Asociación de Empleados de la Caja de Ahorros de Granada "Sagrada Familia"

Dirección:

María del Mar Sánchez García

Consejo Editorial:

Miguel Mendoza Terón

José Martín Ortega

Mª Carmen Ruiz de Miras

Inocencio Ródenas García

Miguel Ángel Molina Rayo

Manuel Correa Castro

Joaquín Díaz Ariza

Fernando Lillo Fernández

José Sánchez López

Loreto García Gómez

Francisco Molina Rayo

Eulalio Martínez Guzman

Participantes:

R. Blanco

Francisco Jimenez Pedregosa

José Casado Aranda

Francisco A. Martín Baena

Juan Titos

Fototaller

Javier Medina Izquierdo

Jesús Revelles Moreno

José Mesa del Moral

José Antonio López Berlango

Mª Isabel Ródenas Iruela

Andrés del Jesús

Dentalis

Orionet

Diseño y Maquetación:

Orión Network Communication, S.L.



Nuestros invitados de honor.

s u m a r i o

Actividades

- 04. Gran cena de Navidad 2007
- 08. Visitas de los Reyes Magos a Granada
- 09. Visitas de los Reyes Magos a Jaén
- 10. Visitas de los Reyes Magos a Almería
- 11. Un barrigón encantado
- 14. Concierto fin de año
- 16. Intercajas de ajedrez
- 18. Intercajas de padel
- 20. XXI edición del torneo intercajas de fútbol sala
- 23. Travesía Illora - Moclín - Olivares
- 26. Cañón del Pitillos y Piedra del Palo
- 28. Sierra de la Pandera
- 30. Obra Social de CajaGranada

Cuéntame

- 38. Recuerdos y nuevas escenas del Oeste
- 40. Anécdota del Espeleólogo
- 40. Cierta amor
- 40. Canción

Convenios

- 41. Peleterías Piel Seda - Crivero
- 41. Motordos S.A - Alfa Romeo
- 41. Viajes Iberia - Grupo Iberostar
- 41. JPalmer Ice S.L. - Aire acondicionado
- 41. Centros dentales avanzados Dentalis

Salud

- 42. Salud y cuidados (I)

Demografía

- 44. Bodas, Nacimientos
- 45. Jubilaciones, Altas

Sorteo

- 46. Relación de premiados sorteo

Buen apetito

- 48. Arroz negro de champiñones con sus tagliatellis
- 48. Solomillo iberico escabechado sobre parmentier, jugo de maíz y verduras.
- 49. Taco de atun rojo. Gazpacho cremoso y vinagreta de cerezas con pistachos
- 49. Galletas de naranjas y aceite

Conéctate

- 50. Páginas Web Interesantes
- 51. Páginas Web Interesantes

En la Botica

- 52. Pesimismo ante la imposibilidad de hallar una vacuna contra el VIH
- 53. Riesgo del tabaquismo pasivo
- 53. Dolor de las mamas
- 53. Espondilitis Anquilopoyetica

Qué sabes de ...

- 54. Que es GPS y como funciona
- 55. Sms certificado

Solidarios

- 56. Teatro infantil para niños ciegos
- 56. El 57% de los jovenes sufriría pobreza si se emancipara

e d i t o r i a l

Con energías renovadas tras cargar las pilas con el nuevo año, nos orientamos a ofrecer tanto interna como externamente lo mejor de nuestro trabajo colectivo a favor de nuestros Socios/as y a favor de las actividades de la Federación Nacional (ACRECA).

Dentro de unos días cerca de 150 miembros de las Asociaciones, Club, y/o Hermandades de toda España se deslizarán por las pistas de Sierra Nevada (si hay nieve) como participantes del Campeonato de Esquí ACRECA Intercajas. Y en dos meses aproximadamente, tendrá lugar el XXI Congreso Nacional de ACRECA en la ciudad de Granada, Congreso que viene por segunda vez, eso si, después de 9 años.

Esto viene a refrendar nuestra actitud de permanente encuentro con compañeros y compañeras de las Cajas de Ahorro de toda España, que permite además liderar un posicionamiento en este sentido de nuestra Entidad, Caja Granada, que nos ofrece siempre la respuesta necesaria y el estímulo imprescindible para continuar en esta ardua tarea.

Por todo ello, nos sentimos comprometidos y al mismo tiempo satisfechos, de poder ofrecer nuestra tierra, nuestro paisaje, nuestra cultura, nuestras costumbres y como no, nuestra gastronomía, a tantos y tantos amigos/as que nos visitarán y que podrán contemplar todo cuanto decimos, en la seguridad de que serán tratados como solo ellos se merecen



XV Gran Cena de Navidad 2007



Las fotos que acompañan a este reportaje dejan constancia de lo que es esta actividad, que este año cumplía 15 años, es decir, es aún muy joven.

Los compañeros y compañeras de las distintas Zonas se dieron cita como cada año, para disfrutar de la música de los 70, que dejaron buen recuerdo.

Gran espectáculo la Gran Orquesta La Habana, con más de 15 artistas en el escenario y buena marcha.

Es esta una Fiesta que nadie se puede o debe perder.









Visita de Los Reyes Magos a Granada



Cada año, al terminar esta Fiesta los miembros de la Junta Directiva solemos comentar ; Ha sido más completa que el año pasado ;

Pero es verdad. Para empezar el salón de Actos de la Sede Central , abarrotado. En segundo lugar, el Mago, estupendo, y después 3 Reyes Magos de excepción y ojo, además son Reyes de Magos en plantilla..... si, si, los hemos asignado para siempre.

Como anécdota que cuentan..... este año subió un niño con 4 o 5 años y al recibir el regalo, le dijo al Rey: ¡ Los Reyes de la Caja son los auténticos ¡ Ante la sorpresa y el asombro de su Majestad, este le preguntó al niño ¿ Porque dices eso ...?

Respuesta del niño : ¡ Porque este Rey es el mismo que me entregó el juguete el año pasado ! Para que luego digan que los Reyes son

Un total de 214 niños/as recibieron su regalo y con la merienda, padres, madres, niños, niñas, abuelos, abuelas, tios, tias, sobrinos, sobrinas, pasaron otra tarde reunidos con buen ambiente, que al fin y al cabo nuestros peques se lo merecen y los mayores también.





Visita de Los Reyes Magos a Jaén



A pesar de los malos presagios en lo que al clima se refería, la magia de los tres Reyes de Oriente hizo que los únicos rayos de sol que aparecieron la tarde del 4 de enero estuvieran presentes mientras ellos mismos y 1@s compañer@s venidos desde muchos puntos de la provincia se desplazaban hacia la capital del Santo Reino.

Con todo, pudo más la ilusión de nuestros “peques” por asistir a una ya tradicional cita en estas fechas que el fuerte viento y la persistente lluvia que reinaban en el día de la visita de Melchor, Gaspar y Baltasar a CajaGRANADA en Jaén.

Tras degustar una suculenta merendola, con roscones de Reyes incluida, nuestros pequeños (y los no tan pequeños) aclamaron a los que, en definitiva, eran los protagonistas de esa velada y la siguiente: tras ataviarse con unos trajes de auténtico lujo, aparecieron en el patio de operaciones de la Oficina Principal de Jaén Sus Majestades los Reyes Magos de Oriente, acompañados, cómo no, de sus magníficas pajes, encargados todos, en perfecta sincronía con la Vocalía de Jaén de la Asociación Sagrada Familia, de distribuir los regalos sorpresa que todos los años hacen las delicias de grandes y pequeños, como un anticipo de los que han de venir en la mágica noche siguiente (lógicamente, dependiendo de los méritos que se hayan hecho durante todo el año para ser mercedores de los presentes).

Allí departieron con nuestros hijos durante todo el tiempo que fue preciso, para entregar los regalos, hacerse fotografías y, cómo no, recoger alguna petición olvidada de última hora.

Por cierto, en la Vocalía de Jaén ya se realizó una solicitud para la carta a Sus Majestades: un equipo de sonido que permita que los presentadores de éste y otros actos puedan hacer uso de su voz con normalidad durante los días siguientes... No obstante, habrá que esperar y ser buenos durante todo el año para recibir lo solicitado...

Francisco Jiménez Pedregosa





Visita de Los Reyes Magos a Almería



Lejano Oriente, 6 de Enero de 2008

Sus majestades los reyes Melchor, Gaspar, Baltasar y nuestro querido paje nos encontramos en estos momentos en pleno periodo de reposo después de la agotadora, pero placentera, jornada de reparto de juguetes entre todos los niños del mundo.

Aunque este año, unos días antes de este momento tan memorable, en concreto el tres de Enero, se nos ocurrió aceptar la invitación que nos realizó los empleados de Caja Granada en la División Territorial de Almería y Levante y que pertenecen a la Asociación Sagrada Familia. Esta invitación consistía en entregar a todos los hijos de los empleados un juguete, y en verdad fue muy gratificante porque nos encontramos nada más entrar con unas caras de sorpresa de todos que no cesaban de mirarnos y acercarse a nosotros, aunque algunos de los niños eran más tímidos y le daba un poco de reparo al vernos, sobre todo al rey Baltasar que por ser un poco oscuro de piel llamó más la atención.



Aunque no os lo creáis nos prepararon unos sillones dignos de los mejores reyes del mundo y desde ellos íbamos llamando a cada uno de los niños asistentes para entregarles un regalo, una bolsa de gusanitos gigante y una montón de chucherías. ¡Imaginaos la cara de sorpresa y expectación cuando nombrábamos a cada uno! Pero eso sí, menos mal que todos nos contestaron que habían sido muy buenos y ninguno se quedo sin regalo. Después de la entrega del mismo cada niño recibía por nuestra parte un gran beso y sus madres incluso le hacían fotos con nosotros. Además algunos padres como Alejandra, José ó Ignacio se hicieron alguna foto y he de deciros que pesaban un poco sentados en el regazo.

Eulalio Martínez Guzmán



Un barrigón encantado

Zona Málaga



Debieron ser obvias razones de peso, que no mi especial habilidad en el manejo de los enanos, las que llevaron a un grupo de amigos de Caja Granada a convencerme para que asistiera como invitado de gala a la fiesta que anualmente celebran en “la zona” de Málaga para recibir a Papa Noel que por estas fechas viene cargado desde Granada de regalillos para sus hijos.

Como un torero en capilla y con la ayuda de varios para la indumentaria me dispuse a la tarea y, debidamente ataviado, a cumplir la promesa dada bajo alcohol hacía ya más de un año, promesa que periódicamente alguno que otro se ocupaba de recordarme.

Se solucionó con fortuna la escasez de caramelos, que era conveniente racionar pues ya se notaba que la crisis venía de camino, y pude enfrentarme con compostura a la infernal temperatura que dentro de la chaqueta roja se padece y con la pegajosa persistencia de los hilillos blancos que se te van metiendo en la boca.

Nada importó pues justo ahí comenzó la gloria. El retorno a una juventud ya tan perdida y comprobar como todavía siguen existiendo sobre la tierra esas miradas de sorpresa, incredulidad, desconfianza o incluso de miedo mezcladas con la ilusión cumplida de lo vaticinado por sus padres, convierten en ridículo cualquier contratiempo.

Esas caras, esas voceillas diciéndole al despistado barrigón que sí, que se han portado bien, que han hecho sus deberes y que quieren mucho a sus padres y a sus hermanos, y que les entregues ya de una vez el paquete, que ya está bien de interrogatorios. Ese jolgorio a tu alrededor solo puede explicarse como MARAVILLOSO.

Queridos amigos no lo dudéis, podéis contar conmigo tantas veces haga falta, y no me lo agradezcáis, todo lo contrario, soy yo el que no sabrá pagaros. Me habéis hecho sentir rey por un día, y os aseguro que ha sido fabuloso. Así que, desde ahora, este barrigudo renueva su promesa y os agradecerá con orgullo que volváis a contar con el para tan íntimo y extraordinario evento. Eso sí avisadme con tiempo que los caramelos irán de mi cuenta, que venir cargado desde Granada fatiga mucho a los renos y es mejor aprovechar el espacio para los juguetes.

¡Por cierto!, una sugerencia para el futuro: Hace frío por esas montañas por lo que no vendría mal que para futuros eventos los organizadores tuvierais preparado algo más “sustancioso” que los consabidos refrescos; hasta los niños saben que a Papa Noel y a los Reyes hay que dejarles una copita que les ponga a tono el cuerpo.

Juan Titos







CONCIERTO DE AÑO NUEVO



Ofrecido por la Joven Orquesta Sinfónica, aún resuenan los aplausos de un público entregado al buen hacer de estos músicos, cuya edad oscila entre los 11 años y los 20 años.

Cambiamos de escenario, antes el Auditorio Manuel de Falla y para este año el Palacio de Exposiciones y Congresos de Granada, donde la música suena bien y esta más a mano para el desplazamiento. Para el año que viene, ya tenemos el dilema.

Con 1.285 entradas atendidas, creo que sobran comentarios sobre esta actividad, tan esperada por los Socios/as en el marco y calendario de nuestras actividades.





Intercajas de ajedrez

Noviembre 2007



Entre los pasados 18 y 24 de Noviembre de 2007 se celebró en la volcánica isla de Lanzarote, el Intercajas de Ajedrez. Participaron un total de 102 jugadores distribuidos en catorce equipos venidos de Cajas de Ahorro de toda la geografía nacional, que se disputaron el campeonato en una dura lucha. Las jornadas enfrentaban a los equipos, de 6 jugadores cada uno, en partidas que podían prolongarse sin más limitación de tiempo que 30 segundos por jugada. Sirva de referente que algunas de ellas se prolongaron durante más de 4 horas.

La isla nos acogió con su natural buen tiempo e incluso algunos participantes se bañaron en sus playas favorecidos por la templanza de sus aguas. Los impresionantes sucesos volcánicos acaecidos durante los siglos XVIII y XIX y que marcaron su orografía de manera determinante permitiendo la creación del famoso Parque de los Volcanes y de Timanfaya, los Jameos del Agua, la arquitectura popular concebida por Cesar Manrique a veces incrustada en los mares de lava solidificados, el Golfo, las Salinas, y tantísimos otros lugares de Lanzarote, nos acompañaron día a día, entre partida y partida, componiendo todo ello en nuestra mente una maravillosa visión de los días transcurridos en compañía de nuestros amigos y compañeros.



Los ganadores fueron los compañeros de las Asociación de Empleados de Caja San Sebastian, Caja Asturias y Caja del Mediterráneo. Nuestro resultado, undécimo, mejoró el del año pasado. Si seguimos en la misma línea de trabajo de este año, se marcará una línea permanentemente ascendente para los próximos años. ¿Participarán en el proyecto los adormecidos talentos ajedrecísticos que sin lugar a dudas existen entre nuestros asociados y que aún no se deciden en competir? Su aportación es necesaria e indispensable para conseguir nuestro proyecto: un guiño a todos ellos para que se apunten en el torneo del Corpus, método de selección para participar en el Intercajas que el año 2008 se celebrará en San Sebastian y cuya convocatoria se hará próximamente.

Fernando Lillo Fernández

CONDICIONES ESPECIALES

ASOCIACIÓN SAGRADA FAMILIA

**GANA UN
8%**

**DE DESCUENTO POR
COMPRA ANTICIPADA 60 DÍAS**

5% de descuento sin compra anticipada

Válido hasta 31 de Diciembre de 2008

NUESTROS DESTINOS

- Caribe
- Europa
- Norte de África
- Cruceros
- Baleares
- Canarias
- Viajes de novios
- Hoteles con encanto
- Grandes Viajes
- Paradores
- Balnearios
- Esquí
- Grandes Escapadas
- Viajes a medida

Y MUCHOS MÁS...

Promoción válida para reservas en mayoristas preferentes de Viajes Iberia.

Promoción NOVIOS

Regalo de maletas Benetton por rango de compra.

Promoción no acumulable con los descuentos indicados.
Validez de esta oferta hasta 31 de Diciembre 2008

INFORMACIÓN Y RESERVAS DIRIGIRSE
A CUALQUIER OFICINA DE VIAJES IBERIA
O LLAMANDO AL 958 295 840

VIAJES  IBERIA



Intercajas de padel 2007

San Sebastian



El pasado verano fui seleccionado para disputar el intercajas de padel que se celebró en la ciudad de San Sebastián durante el mes de octubre. Aunque más bien debería llamarlo campeonato de España de cajas de ahorros de padel que queda mucho mejor, ¿verdad?.

Este ha sido el primer intercajas al que he acudido en los seis años que llevo en la Caja y por ello lo hice con una enorme ilusión y alegría, no solo por el campeonato en sí mismo, sino porque iba a viajar a la bella ciudad de San Sebastián junto con compañeros y amigos.

Si bien Laura Medina y Jesús González no pudieron acompañarnos, quienes finalmente fuimos inscritos en el torneo fuimos Paloma Lozano y María José Romera, en categoría femenina, y Alvaro Gómez, Alain Jiménez, Fran Matilla, Pablo Rubio, Fran Muñoz, José Luis Romero, Miguel Angel Molina y el que os escribe en categoría masculina.

Nuestras chicas jugaron de forma increíble y consiguieron alcanzar la tercera plaza por segundo año consecutivo. Por supuesto nosotros animamos como auténticos hooligans. Con nuestro apoyo y, por supuesto, su lucha, estuvieron a punto de meterse en la gran final que ganaron las chicas de Caja-Cantabria.

Respecto a los chicos...bueno, digamos que no quedamos en tan buena posición como ellas. En nuestra defensa hay que puntualizar que nos tocó el “típico” grupo de la muerte y después la falta de pistas provocó que no pudiéramos luchar por los primeros puestos. Los vencedores fueron nuevamente los compañeros de la CAM. De todas formas estaréis de acuerdo conmigo (y es lo que se suele decir en estos casos) que lo importante es participar (¡qué remedio!). Y es que a pesar de nuestra mala suerte deportivamente hablando, pasamos unos días inolvidables.

Cuando vas a viajar al País Vasco lo primero que te recomiendan es que pruebes su extraordinaria cocina y los famosos pintxos. No se que opinarán el resto de componentes del equipo y los que hayáis viajado por allí pero a mi me parecieron un poco “tímo”.

Me explico, que seguro que algunos se estarán echando las manos a la cabeza, cierto es que están exquisitos y que le dan un gran colorido a los bares, pero cobrar 2,3 y hasta 4 Euros por un pintxo de tortilla o una pijada de pescado me pareció excesivo. Llegué a la conclusión de que estos chicarrones del norte tienen mayor visión empresarial que en nuestros bares de tapas. Aunque espero que éstos no espabilen, vaya a ser que me vea preparándomelas en mi casa.

Donde también comimos estupendamente fue en la gala de recepción organizada por la Asociación de Empleados de la Kutxa, que





eran los encargados de poner en marcha éste año el torneo. Entre canapé y canapé estuve observando a los posibles rivales y la verdad es que pequé de exceso de confianza al comprobar las barrigas cerveceras y las abundantes canas de gran parte de los participantes. ¡Madre mía!, como jugaban algunos. Desgraciadamente tuve que retirar mis palabras.

No olvidaremos a uno de los componentes del equipo de Cajasol, un hombre de mediana edad, de gran peso y con una pierna mucho más delgada que la otra por culpa de la polio. Esto le impedía desplazarse con la soltura y velocidad que a priori se requiere para este deporte. Sin embargo, se defendía como gato panza arriba. Su compañero, un auténtico jugadorazo, en muchas ocasiones tenía que acudir a donde el otro no podía pero le animaba hasta la extenuación. Esfuerzo y deportividad, la esencia de todo deporte.

Además de padel y comida también visitamos la ciudad que aunque no de gran tamaño goza de interesantes atractivos: la archifamosa playa de la Concha y la de Ondarreta, que paseamos unas cuantas veces, el Kursaal, el monte Igueldo, el peine de los vientos...

No faltaron a nuestra cita algunos radicales vascos de los cuales pudo dar fe nuestro amigo Alain que, mientras nos olvidamos de él en el ayuntamiento, ejerció de periodista avezado en territorio comanche. Al tener que disputar una eliminatoria esa tarde tuvimos la suerte de ver los disturbios por la televisión. A excepción de éste aislado incidente hay que ser fiel a la realidad y decir que la gente de San Sebastián es campechana y muy educada y que nos trataron como si fuéramos de la tierra.

También tuvimos la oportunidad de ver un partido de pelota vasca en un típico frontón de la ciudad y posteriormente acudir a un enorme caserío a beber un poco de sidra, todo ello, cortesía de la asociación organizadora.

Antes de que nos diéramos cuenta llegó el domingo y por tanto el fin de esta gran experiencia que espero repetir si nuestros extraordinarios seleccionadores me vuelven a convocar en Sevilla el año próximo (permitidme un poco de peloteo que tengo que ganarme el puesto). Finalmente os animo a todos a que participéis en las variadas actividades deportivas que organizan nuestra buena gente de la asociación para que así tengáis la posibilidad de participar en este tipo de eventos y podáis disfrutar de vuestro deporte favorito.

José Antonio López Berlango





XXI edición del Torneo Intercajas de Fútbol Sala

Segovia



Con el ánimo de reverdecer viejos laureles nos encaminamos hacia la bonita ciudad de Segovia para participar en la XXI edición del Torneo Intercajas de Fútbol Sala. Han pasado ya cuatro años sin tener contacto con el triunfo al que tanto habíamos acostumbrado a nuestra Asociación, a la Organización (ACRECA), a las demás Cajas participantes y por supuesto a nosotros mismos. Es ahora cuando en el tiempo se valora lo difícil que fue conseguir galardones que ahora se resisten a pesar de que en esta edición íbamos especialmente motivados, pero las lesiones de última hora, las que durante el torneo se produjeron, los años (la edad también avanza para nuestro equipo y se necesitan aires nuevos), el conocimiento que los contrarios poseen de nuestras características individuales y colectivas y el aumento de calidad y renovación habida en determinados equipos, nos han hecho ver la cruda realidad de que la gloria está reservada para muy pocos, y esos pocos no son siempre los mismos.

Comenzamos la fase previa en la que estábamos encuadrados en un grupo compuesto por El Monte, Kutxa (San Sebastián) y Caixa Cataluña. Se ganó a El Monte por 6-1, a Kutxa por 6-2 y en un partido trepidante se empató a 2 con los que a la postre serían los campeones del torneo: Caixa Cataluña. Lo anecdótico de ese partido es que los dos goles de ellos los marcó el actor de la famosa serie de Telecinco “Escenas de Matrimonio” (a ver si lo reconocéis en la foto) que hace de amigo de Miguel (el de la pareja joven) y que en la serie es Ramón. Os aseguro que en el partido no fue actor, y se empleó a fondo para meter dos goles de bella factura, aunque para nosotros fueron feísimos por lo que supusieron.

Pasada esta primera fase, empieza el verdadero torneo, el que hace que te la juegues a una sola carta y que no puedes fallar: pues fallamos a la primera de cambio. Nos tocó cruzarnos con Caixa Vigo, equipo que nos tiene muchas ganas (deportivamente hablando) desde que allá por el año 1992 le arrebatáramos en su casa la final que jugamos contra ellos y que en el último suspiro se decantó a nuestro favor por una brillantísima actuación de nuestro Nacho Calero. Los enfrentamientos con ellos son de auténtica rivalidad, y en esta ocasión se llevaron el gato al agua por 4-3. La pequeñez del terreno de juego nos perjudicó sobremanera independientemente de la certeza con que llevaron a cabo sus contraataques. Hasta el último momento tuvimos la oportunidad de empatar mediante un doble penalti (a falta de 30 segundos), pero la diosa fortuna pensó que.....”el cielo puede esperar”, vamos,..... “que en otra ocasión”.



De ahí pasamos a los partidos de clasificación, donde cunde el desánimo al haber quedado fuera de la lucha final, y en ellos derrotamos a Caja Burgos por 3-0 y caímos contra el anfitrión (Caja Segovia) por 1-0 (no quisimos hacerles un feo por aquello de que eran los organizadores). Quedamos justo en mitad de la tabla, en el número 12, que no nos da derecho ni a jugar la “Intertoto”.

Independientemente de la parte deportiva, dimos cuenta de la parte lúdica, cultural y gastronómica, donde no faltaron las visitas guiadas a la ciudad, a sus museos, a la Granja, al museo del vidrio y, curiosamente, unos bichos en forma de cochinitillo se cruzaron en nuestro camino amenazándonos con devolvernos a nuestra tierra si no luchábamos contra ellos. Ante tal amenaza no nos quedó más remedio que entrar al trapo y pelear. En esa lucha ganamos por goleada, solo quedaron intactas las cabezas de ellos y destrozados nuestros estómagos aunque muy “saciados” de la victoria.

Quiero expresar mi agradecimiento a todos los integrantes

del equipo, que sé que tenían especial ilusión este año por alcanzar el título (aquello de que “lo importante es participar” parece que es para otros) y que se dejaron la piel en el terreno de juego. Un recuerdo para los que se quedaron si ir en el último instante por lesión, Rafa Ramírez y Nacho. Esperar que para el próximo año, que se celebrará en Sabadell, no se acuerden de nosotros las lesiones, ni antes ni durante el torneo.

No por reiterado hay que olvidar el gran esfuerzo que la Asociación Sagrada Familia lleva a cabo con esta especialidad deportiva, que es la que desplaza más miembros participantes y ello se traduce en un mayor coste económico, de ahí la responsabilidad añadida por nuestra parte de llevar a cabo una buena representación no sólo deportiva sino humana. Muy agradecido por su apoyo incondicional.

Por último, agradecer la presencia de los acompañantes, que nos dieron su aliento en cada partido y que fueron también partícipes de lo bueno (especialmente los manjares de Venta Magullo, lugar donde nos hospedamos) y de lo regular, nuestra clasificación final (malo no hubo nada).

Jesus Revelles Moreno





La ortodoncia es la especialidad odontológica que se encarga de corregir la malposición de los dientes, así como de guiar el desarrollo de los maxilares.

La ortodoncia juega un importante papel en mejorar la salud general de tu boca, obteniendo, además de una relación armoniosa entre los dientes y la cara, una sonrisa bonita y saludable, mejorando tu autoestima y calidad de vida. Además, una dentadura bien alineada es más fácil de cepillar, reduciendo la aparición de caries y de enfermedades propias de las encías.

Ortopantomografía, Radiografía bucal para valoración



La infancia es el momento ideal para comenzar a controlar una malposición. Pero no es un tratamiento exclusivo de niños y adolescentes. Hoy en día se sabe que las personas adultas también pueden disfrutar de las ventajas que proporciona la ortodoncia.

¿Qué es y como me ayuda la Ortodoncia?

Los tratamientos pueden durar entre 12 y 24 ó 36 meses, dependiendo de la complejidad de los mismos. A pesar del tiempo, la mayoría de las personas que han recibido tratamiento apropiado por parte de un especialista en Ortodoncia piensa que valió la pena el esfuerzo. Si sigues al pie de la letra las indicaciones del Ortodoncista el tiempo de tratamiento puede acortarse y al final del mismo tendrás dientes sanos y una sonrisa de la que te sentirás orgulloso para toda la vida.

Tipos de Brackets



Resultado final



Distintos Tipos De Bracket



Los Brackets metálicos, son una pequeñas placas que se pegan directamente. Son muy resistentes por lo que to acortan e tiempo de tratamiento con respecto a los estéticos.



Los Brackets estéticos, a diferencia de los metálicos, y dado al material con el que están fabricados son casi transparentes por lo que su apariencia como su nombre indica es mucho mas estética.

Tratamientos de Ortodoncia

Oferta sagrada familia
10%
 de descuento





Técnicas de blanqueamiento

Blanqueamientos dentales

Actualmente es uno de los tratamientos dentales más solicitados y se ha convertido en requisito obligatorio para quienes desean lucir una bonita y radiante sonrisa. Los dientes pueden tener una gran variedad de colores por diferentes motivos, pero es importante saber que su color, como el de la piel, viene determinado genéticamente.

Los cambios de color pueden producirse por:



Tinciones externas: provocadas por té, café, vino, nicotina, colorantes alimentarios, clorhexidina...

-Tinciones internas: manchas por medicamentos (tetraciclinas), traumatismos, caries, defectos de calcio... Este tipo de tinciones requieren un tipo de blanqueamiento especial (interno), que emplea una técnica más compleja.

Antes de realizar el blanqueamiento dental es imprescindible realizar un correcto y exhaustivo diagnóstico, una limpieza y pulido de los dientes, así como un saneamiento general, eliminando caries y otras patologías que pueden interferir en el tratamiento.



-Blanqueamiento en consulta: Se realiza en una sesión de 30-45 minutos. Consiste en la aplicación de un gel que se activa con una luz consiguiendo un rápido efecto.

-Blanqueamiento domiciliario: Se realiza con cubetas plásticas, en la que se coloca un gel blanqueador a una menor concentración. El tratamiento tiene lugar durante 3-4 semanas, 6-8 horas diarias (generalmente por la noche), siendo supervisado periódicamente por el profesional.

Cuando el tratamiento se realiza correctamente es totalmente seguro para los tejidos dentales. La duración depende de los cuidados que el paciente tenga durante el mismo y posteriormente. Es importante evitar el consumo de cítricos, bebidas oscuras (colas, café, té, chocolate....), tabaco...

Por último, es importante saber que el color natural del diente no es blanco, por lo que el blanqueamiento debe ser supervisado por un profesional que determine el punto óptimo del efecto blanqueador.



Blanqueamiento

299 euros

Oferta exclusiva

Asociación Sagrada Familia



Travesía Illora-Moclín-Olivares

Enero 2008

En esta ocasión quedamos a las 8:15h. en el Cubo en primera convocatoria y en segunda convocatoria a las 9:00h. en el Bar Franma de Illora. Los guías fueron Antonio, Inma y Lidia. Asistieron 33 senderistas.

A las 9 en Franma. Un punto de partida habitual. Tostaditas ricas, ricas, ricas. Y con fundamento. Visita a la iglesia de La Encarnación. Y puesta en marcha.

La expedición la formábamos un grupo de 33 amig@s dispuestos a disfrutar de los buenos momentos y a afrontar como una piña las duras pruebas, dificultades y peligros que a buen seguro nos depararía la larga jornada que ahora iniciábamos. La primera parte del recorrido, de Illora a Puerto Lope, nos sirvió para ir calentando motores. Discurrió por amplios y cómodos caminos, no produciéndose durante este tramo ningún acontecimiento digno de mención. Salvo la breve parada que realizamos para contemplar un soberbio ejemplar de encina de edad ¿incalculable? Tras un corto, pero intenso, intercambio de opiniones llegamos a la conclusión de que debía tener entre 10 y 700 años. Satisfechos y convencidos de que nuestros cálculos



respondían fielmente a la realidad, continuamos nuestro camino. Llegados a Puerto Lope efectuamos el primer alto para recuperar fuerzas. Un bocado ligero, un traguito y ¡a caminar!

Inesperadamente se produjo un golpe de estado.

Las nuevas generaciones, la nueva savia de la peña, los

últimos fichajes, tomaron la iniciativa. La Merxe, la Toñica y la Manoli (esto es, el trío La la la) comenzaron a tirar. Y tiraron, y tiraron, y tiraron. ¡Como si al final del camino les esperara su Príncipe Azul! (son jóvenes y aún no se han enterado de que detrás de cada Príncipe Azul se esconde una Rana Gustavo). Y siguieron tirando. Y así continuaron hasta que a alguno de los que nos atrevimos a seguir su ritmo se le ocurrió volver la vista atrás para ver como los demás habían tomado otro camino. De no haber sido por esto probablemente ahora estaría escribiendo este relato desde Albacete. ¡Bravo por las novatillas! Volvimos sobre nuestros pasos y nos reincorporamos a la disciplina del grupo.

Continuamos hasta llegar a una bifurcación en la que se plantearon algunas dudas. Podíamos girar a la derecha para atacar una empinada cuesta que nos conduciría a un pinar desde el que nos dejaríamos caer hasta Moclín. O seguir hacia la izquierda, por la carretera, para llegar al mismo destino. “Por el pinar es más bonito” “al monte se viene a sufrir”, “con las cuestas se pone el culo duro” “donde esté lo llanito...”. Había opiniones para todos los gustos. La mayoría optamos por la primera opción.

Llegamos a Moclín a la hora de la toma (15:00h.) Un tubito (algunos dos), unas tapitas y visita: Al pósito del pan, la iglesia del Santo Cristo del Paño y al castillo. Terminada la visita, paradita para comer algo y descansar antes de volver al camino.





De Moclin a Olivares por la ruta del Gollizno.

Salimos de Moclin e iniciamos un vertiginoso descenso en busca del río Velillos. Comenzamos a bajar. Y bajamos, y bajamos, y bajamos. Y continuamos bajando. ¿Cómo podía estar tan abajo ese río?. ¿Sería un río subterráneo?. De pronto apareció ante nosotros. El inmenso cauce del Velillos se nos mostró en todo su esplendor. Desde donde nos encontrábamos apenas alcanzábamos a ver la orilla opuesta. Terminado el descenso nos adentramos en una zona pantanosa en la que la asfixiante humedad empapaba nuestros cuerpos y el denso y espinoso follaje nos laceraba la piel.

En ese momento Rafa hizo una observación: “No hemos visto ninguna *Papilio Paradoxa*”.

Era cierto. Inmediatamente caímos en la cuenta de que tampoco habíamos visto ninguna mosca *Moclinensis*. Y ni siquiera un solo ejemplar de la más abundante subespecie *Olivarensis*. De hecho, desde que salimos de Moclin ¡¡¡no se había escuchado ni el zumbido de la molesta y omnipresente mosca *Cojonensis*!!!. ¿Qué había pasado con los animalensis *Velillensis*?. ¿Habrían huido despavoridos ante la presencia de aquellos extraños seres que caminaban erguidos sobre sus patas traseras y lucían unas vistosas y coloridas jorobas?. ¡¡¡Mal presagio!!! Sumidos en oscuras cavilaciones continuamos nuestra penosa marcha.

Íbamos abstraídos en nuestros funestos pensamientos cuando, de improvviso, una aterradora visión llenó de espanto nuestros ojos y de congoja el corazón. El único paso que nos permitiría salir de las inhóspitas tierras del Gollizno ¡estaba derruido! Una pequeña pasarela de pocos centímetros de ancho era lo único que quedaba en pie. ¡Y un abismo de medio metro nos separaba de las enfurecidas y violentas aguas del Velillos!

¡Teníamos que continuar!. Enormes remolinos, como monstruosas y espumeantes bocas, observaban nuestro torpe, lento y dubitativo caminar. Dispuestas a engullir a cualquiera que tuviera el más mínimo descuido o las más pequeña vacilación. Y si los remolinos no acababan con nosotros lo harían los innumerables hipopótamos y cocodrilos que infestaban... ¡otra vez me he equivocado! Lo de los cocodrilos y los hipopótamos es de otra excusión que ya os contaré. Además, ¿no hemos quedado en que no había animalensis? “Habían huido despavoridos ante la presencia de aquellos extraños seres que, etc., etc., etc...”).

Nos costó un esfuerzo inhumano, pero finalmente lo conseguimos. Ya había pasado lo peor. Ahora caminábamos relajados, sonrientes, disfrutando del paisaje. Hicimos una corta parada para esperar a los rezagados y aproveché para explicar a los que venían conmigo un fenómeno que se podía observar por encima de nuestras cabezas: “Las filtraciones acuosas y los depósitos sedimentarios habían producido, en un macizo calcáreo de origen tortasiano, un fenómeno kárstico de erosión y horadación del interior geodésico, provocando en unos casos el derrumbamiento y en otros el colapso total de las paredes subliminales del macizo en cuestión”. Vamos, el típico fenómeno de Cuaternario superior.

Ya había terminado la explicación cuando llegaron los demás. ¿Qué ocurre? preguntaron. Les hice una versión reducida de mi exposición anterior: “Que el agua ha hecho agujeros en ese montículo”. Se quedaron pasmados. Las muchísimas horas pasadas con nuestro Geo en el monte, atento a sus explicaciones y absorbiendo sus conocimientos habían hecho de mi un alumno aventajado.

Para culminar mi exhibición hice una alusión al nivel freático, a las cañillas del Cretácico Inferior, y esboqué unas suaves pinceladas del Mesozoico con sus amonites, trilobites y micocastos.



Javier Medina



GRUPO DE SENDERISMO DE JAÉN

Cañón de Pitillos y Piedra del Palo

10-11-2007



En esta ocasión, habíamos quedado encontrarnos a la entrada de Valdepeñas de Jaén con el grupo de Granada. En total nos juntamos unas veinte personas, que, una vez reorganizados los vehículos, nos dirigimos hacia el Puerto de Pitillos para iniciar el recorrido.

Se trata de una ruta de unos 15 km. y dificultada media. El recorrido transcurre por un tramo del GR-7/E 4, entre pinos, encinas, enebros, cornicabras, etc.

El día se presentaba apacible. Ligeramente nubloso, fresco y con una buena iluminación para la fotografía. Desde el Puerto de Pitillos descendimos hasta llegar al Cañón, recorriendo un tramo junto al río Valdearazo en dirección a las colas del Pantano de Quiebrajano, a fin de admirar sus formaciones rocosas (los caballos de ajedrez, los gigantes...).

Retomamos el GR-7 desde el pequeño puente de madera que cruza sobre el río, ascendiendo por un camino bastante bien conservado, con tramos de importantes repechos y otros más suaves, hasta llegar al collado de la Cañada del Sabinar.



En este punto, un poste indicador nos informa que estamos a dos horas de camino hasta Carchelejo en una dirección, y a seis horas y veinticinco minutos hasta Frailes por la opuesta. A partir de aquí nos desviamos hacia la Piedra del Palo o Palo de Illora, por un sendero que a veces discurre más por nuestra imaginación que entre los arbustos. Se trata de una formación rocosa que parece desgajada de su entorno.

Tras alimentarnos, descansar y departir un rato, iniciamos el camino de vuelta por el mismo itinerario que nos había llevado hasta allí. PPMesa





GRUPO DE SENDERISMO DE JAÉN

Sierra de la Pandera

12-05-2007



Lugar de preciosos paisajes y rutas de senderismo. La Pandera es cima en una de las etapas de la Vuelta Ciclista a España, siendo ésta un puerto de categoría especial debido a sus empinadas rampas, pues su altura llega a 1.872 m. Se encuentra situada a unos 20 km. de Jaén y a unos 10 de Los Villares, por la carretera A6050 que va desde Jaén hasta Castillo de Locubín. Su cima es un mirador natural desde el que se obtienen espléndidas panorámicas que alcanzan hasta Sierra Nevada.

Para llegar hasta la cima existen varias rutas. En esta ocasión se decidió partir desde el puerto de las Coberteras, situado a unos 7 km. de Valdepeñas de Jaén y a 1.254 m. de altura, junto a Cortijo Nuevo, y siguiendo, en gran parte, un antiguo camino de herradura. Esta opción nos permitió realizar parte del ascenso admirando las vistas del valle del pantano del Quebrajano (¡lástima la escasez de agua ...!).

Llegamos hasta Miradores, con sus estupendas panorámicas, y al Puerto de la Nava, que en estas fechas se cubre de una escasa especie botánica: el *Narcissus longispathus*, el cual está recogido en el Atlas y Libro Rojo de la Flora Vascular Amenazada de España. Desde este lugar atacamos la cumbre por su parte derecha, subiendo hasta la antigua base militar (creo que esta es la parte más dura y debo destacar el coraje de los valientes, especialmente de nuestras compañeras Concha y Maricruz). Ya en el collado del Cerrillo Caldera nos dirigimos hasta la Peña del Altar, donde existe una sima de 48 m. de profundidad que en otros tiempos fue utilizada como pozo nevero.

El buen tiempo que nos acompañó y la buena visibilidad nos permitieron contemplar la Sierra Sur, las Subbéticas y Sierra Nevada.



Iniciamos el descenso por el Portillo del Lobo con las miras puestas en lo que más le gusta a este grupo, “la comilona” que nos metimos bajo una impresionante encina en el lugar de Miradores. Desde allí volvimos al punto de inicio, tras haber recorrido unos 12 km. que se dejaron notar en las piernas de alguno, pero con ganas de repetir la experiencia.

Andrés del Jesús





OBRA SOCIAL de CajaGRANADA

ACTIVIDADES CULTURALES

MARZO 2008

Suscríbete al newsletter de actividades de Obra Social CajaGranada Informa. Haz link aquí www.cajagranada.es/informa y recibirás mensualmente información en tu correo electrónico

La programación reseñada corresponde exclusivamente a actividades que organiza, o en las que colabora, la Obra Social de CajaGRANADA, siendo susceptible de cambios. Se mantiene actualizada en nuestra web: www.cajagranada.es
La entrada a todas nuestras exposiciones y actividades es libre, salvo indicación de lo contrario.

EXPOSICIONES

Horario de todos nuestros Centros Culturales y Salas de Exposiciones:
De lunes a domingo, de 11 a 14 y de 18 a 21,30 horas

Granada

EGIPTO, NUBIA Y ORIENTE PRÓXIMO. COLECCIONES DEL MUSEO ARQUEOLÓGICO NACIONAL

Centro Cultural CajaGRANADA Puerta Real
Hasta el 23 de marzo

Exposición organizada por el Ministerio de Cultura en colaboración con CajaGRANADA, La Fundación El Monte, Caja Castilla La Mancha y la Fundación Caja Murcia.



LUZ SOBRE PAPEL. LA IMAGEN DE GRANADA Y DE LA ALHAMBRA EN LA FOTOGRAFÍA DE J. LAURENT

Conjunto Monumental de la Alhambra y el Generalife. Capilla del Palacio de Carlos V
Hasta el 23 de marzo: de 9 a 20 horas

Exposición en colaboración con el Patronato de la Alhambra y Generalife.

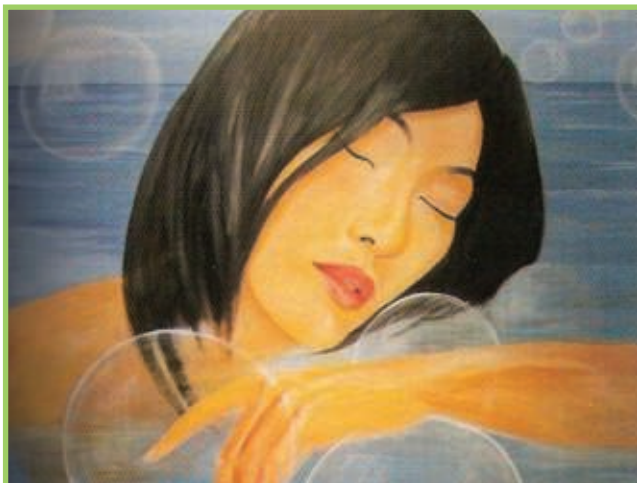
Motril

FRANCISCO CANO ESTUDILLO "FRANCES". PINTURA Y ESCULTURA

Centro Cultural CajaGRANADA Motril
Hasta el 2 de marzo

GEOGRAFÍAS DEL AGUA. DEL INCONSCIENTE ESTÁTICO A LA MIRADA LIQUIDA

Centro Cultural CajaGRANADA Motril
Del 5 de marzo al 6 de abril





Almería

JUAN TIJERAS. ACUARELAS

Centro Cultural CajaGRANADA Almería
Hasta el 2 de marzo

GOLUCHO

Centro Cultural
CajaGRANADA Almería
Del 6 al 30 de marzo



Jaén

IGNACIO ÁBALOS NUEVO, FRAGMENTOS DE LA MEMORIA INERTE

Sala de Exposiciones de CajaGRANADA en Jaén
Hasta el 4 de marzo

MIGUEL ÁNGEL LÓPEZ EXÓSITO. EL ALMA DE LAS COSAS

Sala de Exposiciones de
CajaGRANADA en Jaén
Del 6 al 22 de marzo



JOSEFA SEGOVIA. UNA JIENNENSE DE AMPLIOS HORIZONTES

Sala de Exposiciones de CajaGRANADA en Jaén
Del 25 al 29 de marzo

ACTIVIDADES MUSICALES

Motril

CONCIERTO MEZZOSOPRANO Y PIANO

Anna Alàs, mezzosoprano
Maite Aguirre, piano

Sábado, 8 de marzo
Hora: 8 tarde

Entrada libre hasta completar aforo
Organiza: Juventudes Musicales de motril
Asociación para el Fomento de la Cultura

FLAMENCO:

Fernando de la Morena: al Cante
Carlos Santiago: a la guitarra

Sábado, 15 de marzo
Hora 8 tarde

Entrada libre hasta completar aforo



GRUPO ALINA DOR DIN TRANSSILVANIA

Un espectáculo popular de Rumania lleno de colorido y expresividad donde la música y la danza les traslada a nuestras raíces . Los diferentes componentes de esta formación se conoce en reuniones que establecían a nivel cultural en cuestiones propias de Rumania

De esta manera se crean vínculos musicales entre ellos, sabedores de cada uno tenia gran habilidad musical, deciden agruparse en mayo del 2004, y tras muchísimos ensayos, actúan en la Radio Televisión Motrileña

Posteriormente a esta actuación vinieron muchas mas : Escuela Municipal de música del Ayuto. De Motril, teatro Calderón de la Barca de Motril, Lanjaron, Castell de Ferro, Elegido Balerma, Adra

Se constituyeron como Asociación cultural de música popular y Danza, y la vez fueron adquiriendo equipo material de audio y eliminación

Los componente de esta asociación, siguen ampliándose en nuevos miembros y adquiriendo mayores y mejores dotes para cada actuación

Sábado, 29 de marzo
Hora 8 tarde

OTRAS ACTIVIDADES

Granada

XIII CONVOCATORIA DE AYUDAS A ONG'S LOCALES 2008 "AYUDAMOS A LOS QUE AYUDAN"

Se ha convocado la XIII edición del programa de Ayudas a ONG'S Locales, 'Ayudamos a los que Ayudan', mediante el que CajaGRANADA, a través de su Obra Social, continúa con las acciones solidarias y responsables en su ámbito de actuación. Con estas ayudas CajaGRANADA pretende contribuir al desarrollo de proyectos de intervención con colectivos en situación de riesgo o exclusión social, así como apoyar a las organizaciones que los llevan a cabo.



Plazo de finalización para la presentación de proyectos: **30 de abril de 2008**

Las solicitudes, junto a la documentación requerida, deben presentarse en la Oficina de CajaGRANADA donde la ONG's o Asociación es titular de la cuenta.

Bases en nuestras sucursales y en . Más información en los teléfonos de Obra Social: 958-244-654 y 958-244-404

Motril

TEATRO INFANTIL. TEATRÓFILOS Cámara...¡Acción! UNA DE CULEBRONES

Dos enamorados, familias enfrentadas, giros inesperados, momentos dramáticos y todo al más puro estilo de las novelas de la tele.

Este mes nuestros cineastas van a rodar un peculiar culebrón... ¡con tu ayuda! No faltes, podrás salir en la película.

Melanie, la actriz principal y Pipi, sobrino del director, tendrán que interpretar a los enamorados protagonistas, y su romance parece ser más que ficción. El director Skandenfor está muy contento con el "Oscar" que acaba de recibir, pero parece que su ayudante Adelaida quiere mandar cada día más...

Cámara... ¡Acción! es un espectáculo infantil interactivo, único en su clase, revolucionario y siempre diferente, donde los niños se convierten cada mes en auténticos protagonistas. Una experiencia teatral, educativa... ¡y divertida!

Domingo, 2 de marzo
Hora 12 de la mañana
Entrada libre hasta completar aforo

REGÓN: NTRO. PADRE JESÚS NAZARENO

El pregón de este año esta a cargo de D. José Antonio Santiago Martín, que es el presentador del programa de Onda Cero a Golpe del Llamador en la que cumple 10 años como presentador y a su vez es Hermano Mayor de la Real e Ilustre Hermandad de la divina Pastora, a continuación del pregón la Banda Municipal de Motril nos deleitara con un mini concierto.

Sábado, 1 de marzo
Hora 21h



CHARLA COLOQUIO. ASTRONOMÍA LA LUNA

Ponente: D. José Manuel Barruezo Aguirre. Miembro de la Sociedad Astronómica Granadina desde 1986. Es responsable del funcionamiento de los "Planetarios Viajeros" de la Obra Social de la Caixa en Andalucía desde hace 15 años.

El astro que simboliza la llegada de la noche es, sin ninguna duda, la Luna. Tan cercana y tan inalcanzable al mismo tiempo, su influencia en las actividades humanas nos acompaña desde los albores de la humanidad. En esta charla repasaremos esa influencia desde tres perspectivas diferenciadas: la Luna a simple vista, sus fases, las mareas y los eclipses; la Luna a través del telescopio, sus cráteres y mares, la topografía y la geología; la Luna de la era espacial, la cara oculta, su composición y su historia.

Miércoles, 12 de marzo
Hora 19,30 h

CHARLA COLOQUIO. LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

Esta charla va dirigida al colectivo de personas mayores, con la participación de representantes de la Cámara de Comercio, Omic, Alcampo, Asociación de Consumidores

Viernes, 14 de marzo
Hora 10 de la mañana

Organiza: Área de Acción Social del Excmo. Ayuntamiento de Motril

CINE EN MOTRIL

EL JEFE DE TODO ESTO

Dirección: Lars von Trier.

País: Dinamarca.
Duración: 100 mi.

Interpretación: Jens Albinus, Peter Gantzler, Louise Mieritz, Iben Hjejle.

SINOPSIS: El propietario de una empresa desea venderla. El problema es que, cuando fundó la empresa, se inventó un inexistente presidente de la compañía tras el cual poder ocultarse cuando tuviera que tomar medidas impopulares.



Cuando los posibles compradores insisten en negociar cara a cara con el 'presidente', el propietario de la empresa se ve obligado a contratar a un actor fracasado para que interprete el papel de ese supuesto presidente.

Miércoles, 5 y Viernes, 7
Hora: 8 tarde

Organiza: Cine Club Mediterráneo

QUÉ TAN LEJOS

Dirección: Tania Hermida.
País: Ecuador.

Duración: 92 mi.

Interpretación: Cecilia Vallejo, Tania Martínez, Pancho Aguirre, Fausto Miño.



SINOPSIS: Tristeza (Cecilia Vallejo) y Esperanza (Tania Martínez) son dos veinteañeras que mientras viajan por parajes poco conocidos de las montañas y la costa de Ecuador realizarán al mismo tiempo un viaje de autodescubrimiento de sí mismas.

Miércoles, 12 y Viernes, 14
Hora: 8 tarde

Organiza: Cine Club Mediterráneo

LA TORRE DE SUSO

Dirección: Tom Fernández.
País: España.

Duración: 100 min.

Interpretación: Javier Cámara, Gonzalo de Castro, César Vea, José Luis Alcobendas, Malena Alterio, Emilio Gutiérrez Caba.



SINOPSIS: Cundo (Javier Cámara) regresa a su tierra después de diez años de ausencia. El motivo es la muerte de su mejor amigo, Suso. Los planes de Cundo son emborracharse con el resto de sus viejos amigos a la salud de Suso, aparentar que todo le va de maravilla y salir corriendo de allí otra vez. Pero ni las cosas le van tan bien, ni Suso se va a conformar con una borrachera...

Martes, 18 y Miércoles, 19
Hora: 8 tarde

Organiza: Cine Club Mediterráneo



EL ESPÍA

Dirección: Billy Ray.

País: EE.UU.

Duración: 110 min.

Interpretación: Chris Cooper, Ryan Phillippe, Laura Linney.

SINOPSIS: El aspirante a agente del FBI Eric O'Neill (Phillippe) es elegido por el veterano agente Hanssen (Cooper) para que trabaje con él, pero Eric descubre que su mentor podría ser un riesgo para la seguridad nacional...

Miércoles, 26 y Viernes, 28

Hora: 8 tarde

Organiza: Cine Club Mediterráneo



ACTIVIDADES PARA MAYORES

Granada

PASEOS POR NUESTROS BARRIOS

Sábados

Información e inscripciones en los teléfonos
958 244404 y 958 244626

TALLER DE CERÁMICA ANDALUSÍ

Horario:

Grupo 1: 11:00

Grupo 2: 12:00

Máximo 15 personas por grupo

Sábado 1 de marzo

Lugar de encuentro: Parque de las Ciencias

FUNDACIÓN RODRÍGUEZ ACOSTA

Horario:

Grupo 1: 10:00

Grupo 2: 12:00

Sábado 15 de marzo

Lugar de encuentro: Entrada del Hotel
Alhambra Palace

VISITA A MONTEFRÍO

Horario: 9:00

Domingo 30 de marzo

Lugar de encuentro: Entrada de la Sede Central
de CajaGRANADA, Avda. Fernando de los
Ríos, 6

PASEO POR ALBAICÍN II

Horario: Por
determinar

Sábado 8 de
marzo

Lugar de
encuentro: Por
determinar



DEPORTES

CLUB DE ESQUI Y MONTAÑA

La **Temporada de Esquí 2007/2008** comenzó el pasado día **1 de Diciembre** y finalizará el día **27 de Abril** de 2008. El plazo de inscripción se abrió el pasado día **5 de noviembre**.

Para más información deberán dirigirse al **Club de Esquí y Montaña de CajaGRANADA** en las siguientes direcciones:

Granada

C/. Párraga, 13 Local 1 18002 GRANADA
Tfno. 958521146 Fax 958521147
Horario: Lunes a Viernes de 10:30 a 14:00 y
de 17:30 a 20:30 horas.
e-mail: esquimontana@clubcajagranada.com

Jaén

C/. Navas de Tolosa, 4 Pje. Lis Palace, 1923001
JAÉN. Tfno. 953273343 609685904
Horario: Martes de 16:30 a 19:30; Miércoles a
Viernes de 17:30 a 20:30 horas
e-mail: esquijaen@clubcajagranada.com



Sección de Esquí

CURSILLO DE SEMANA SANTA

Se llevará a acabo en los días 18 y 19 de marzo

CALENDARIO DE COMPETICIONES

IV Trofeo M^a. José Rienda

Alevines: Días 1 y 2 de marzo

Campeonato Andaluz Infantil Alpino

Infantiles: Días 8 y 9 de marzo

XIII Trofeo Ayuntamiento de Monachil

Alevines: Días 15 y 16 de marzo

III Trofeo Alevín-Cross CajaGRANADA

Alevines: Días 29 y 30 de marzo



Sección Montaña. Excursiones

EXCURSIÓN A INMEDIACIONES DEL PICO DEL LUCERO

Sábado 8, Grupos Trevenques y Veletas

EXCURSIÓN A PICO DEL LUCERO

Sábado 8, Grupos Mulhacenes y Grupo 3000

SENDERISMO URBANO CULTURAL: LAS MURALLAS DEL ALBAIZÍN

Sábado 15, para todos los socios

EXCURSIÓN A ZONA ALPUJARRAS GRANADINAS

Domingo 30, para todos los socios



CLUB DE TENIS DE MESA

Nacional

CAMPEONATO NACIONAL LIGA SUPERDIVISIÓ MASCULINA

CajaGranada – Floymape - Cartagena
Domingo 09 de marzo, en Cartagena a las 12:00 horas

San Sebastián de Los Reyes - CajaGranada
Viernes 14 de marzo, en San Sebastián de Los Reyes a las 19:30 horas

CajaGranada – Bombons Blasi de Olesa
Sábado 22 de marzo, en instalación Club a las 18:00 horas

CAMPEONATO NACIONAL DE LIGA DE DIVISIÓ HONOR N^a MASCULINA

CajaGranada – School Zaragoza
Sábado 08 de marzo, en instalación Club a las 17:00 horas

CAMPEONATO NACIONAL DE LIGA PRIMERA DIVISIÓ FEMENINA

Club Cartagena TM – CajaGranada
Domingo 02 de marzo, en Cartagena a las 12:00 horas

CajaGranada – Miguelturra TM
Sábado 08 de marzo, en instalación Club a las 17:00 horas



Autonómico

CAMPERONATO DE SUPERDIVISIÓN ANDALUZA

CajaGranada Alfacar – CTM Albolote
Sábado 08 de marzo, en Alfacar a las 17:00 horas

CajaGranada A – Garrucha
Sábado 08 de marzo, en instalación Club a las 17:00 horas

CajaGranada – Roquetas
Sábado 08 de marzo, en instalación del Club a las 17:00 horas

Huétor Vega CajaGranada – Montefrío
Sábado 08 de marzo, en Huétor Vega a las 17:00 horas

Montefrío – CajaGranada Alfacar
Domingo 30 de marzo, en Montefrío a las 11:00 horas

Roquetas – Huétor Vega CajaGranada
Sábado 29 de marzo, en Roquetas a las 17:00 horas

Garrucha – CajaGranada
Sábado 29 de marzo, en Garrucha a las 18:00 horas

CAMPEONATO DE DIVISIÓN DE HONOR NADALUZA

CajaGranada A – La Zubia
Sábado 08 de marzo, en instalación Club a las 17:00 horas

Benahadux – CajaGranada A
Domingo 30 de marzo, en Benahadux a las 11:00 horas

CajaGranada Alfacar – CTM CajaGranada
Domingo 09 de marzo, en Alfacar a las 11:00h.

CTM CajaGranada – Montefrío
Sábado 29 de marzo, en instalación Club a las 17:00 horas

Circulo TM – CajaGranada Alfacar
Sábado 29 de marzo, en instalación del Club a las 19:00 horas

PROVINCIAL

CTM Albolote – CajaGranada A
Domingo 09 de marzo, en Albolote a las 11:00 horas

CajaGranada – Guevejar B
Sábado 08 de marzo, en instalación Club a las 17:00 horas

CajaGranada A – Vegas del Genil
Sábado 15 de marzo, en instalación Club a las 17:00 horas

Montefrío – CajaGranada
Domingo 16 de marzo, en Montefrío a las 11:00 horas

Villa La Zubia – CajaGranada A
Domingo 30 de marzo, en La Zubia a las 11:00 horas

CajaGranada – Otura
Sábado 29 de marzo, en instalación Club a las 17:0 horas



CLUB DE AJEDREZ

Todas las actividades se desarrollarán en la sede del Club

TORNEOS DE PARTIDAS RÁPIDAS

Todos los martes, comienzo 19 h.
Lugar: Club de Ajedrez CajaGRANADA.



TORNEO ESCOLAR LA GENERAL DICIEMBRE DIVISIÓN B

Día: sábado 29, comienzo a las 10 horas.
Lugar: Club de Ajedrez CajaGRANADA
Pins coleccionable para todos los participantes.

CURSOS DE AJEDREZ SEPTIEMBRE 2007/JUNIO 2008

CURSOS DE INICIACIÓN

Días: Grupo A: lunes y miércoles de 17.30 a 19. Grupo B: martes y jueves de 17.30 a 19

CURSOS DE PERFECCIONAMIENTO

Días: Grupo A: viernes de 17.30 a 19

CAMPEONATO JUVENIL Y FEMENINO DE GRANADA

Días: 29 de febrero, 1 y 2 de marzo

Comienzo 9.30 y 16 horas.

Lugar: Club de Ajedrez CajaGRANADA

CAMPEONATO ESCOLAR DE GRANADA DIVISIÓN A Y B

Días: 8 y 9 de marzo

Comienzo 9.30 y 16 horas

Lugar: Club de Ajedrez CajaGRANADA

ACUERDO ALFA ROMEO



147
14% de
descuento



159
11% de
descuento



BRERA
10% de
descuento



GT
10% de
descuento

CONDICIONES VÁLIDAS HASTA FINAL DE AÑO.
OFERTAS VÁLIDAS ÚNICAMENTE PARA EMPLEADOS
DE CajaGRANADA. NO ACUMULABLE CON OTRAS
CAMPAÑAS, DICHAS OFERTAS PUEDEN SUFRIR
MODIFICACIONES POR PARTE DE LA MARCA EN
CUALQUIER MOMENTO.

Concesionario Oficial: MOTORDOS

www.motordos.net

Avda. Andalucía, s/n. GRANADA. Tel. 958 293 269
Ctra. de Córdoba, Polígono Hurpe. Tel. 958 439 457
Ctra. de Almería, km 1,4. MOTRIL. Tel. 958 821 830



RECUERDOS Y NUEVAS ESCENAS DEL OESTE

Recuerdo ahora los años infantiles y juveniles de noches del cine de verano en aquella terraza al aire libre, aquel cine Jardín, así se llamaba, que ya no existe. La pantalla grande, bastante grande, muy grande, en donde se proyectaba bien el “cinemascope” sobre el blanco inmaculado de la tela enmarcada en una banda negra. Y el sonido también a lo grande, espectacular. Las sillas ¡que me parecían muchísimas!, de tubo de hierro y de chapas verdes en el asiento y en el espaldar. El olor a mojado del suelo de gruesa arena recién regada.

Y recuerdo bien todo eso porque muchísimas noches de todos aquellos años, yo entraba de gorra, de “balde” -se decía-, ya que mi padre, pintor de profesión, pintaba las carteleras durante las sesiones y yo veía mientras tanto la película correspondiente; excepto las películas calificadas “de mayores”, claro está; aunque a lo más por aquellos tiempos todo se limitaba a un beso, insinuaciones, pechos voluptuosos de las señoras y nada de escenas de cama. Si hubo algo de eso en las películas originales todo estaba censurado y cortado convenientemente. ¡Ay!, aquella película que se coló en su primera proyección sin cortar la escena de la cama y con los culos al aire, ¿cómo se llamaba?. ¡Que revuelo de toda la curia local!

Yo tenía acceso también a la cabina de proyección. Eran dos máquinas que se cargaban anticipadamente para que la continuidad de la película no se interrumpiera entre rollo y rollo. Había arte en enlazarlas bien. La luz de los arcos eléctricos que saltaban entre los electrodos de carbón y cobre era cegadora de un blanco azulado hiriente. Terminadas las proyecciones diarias, mi padre y yo volvíamos a casa por la cuesta de San Antoñico arriba, desde el barrio de los señoricos hasta la Bobedilla, una calle ascendente bien empinada, adoquinada y bastante peligrosa en los días fríos de los inviernos. ¡Cuántas noches de cine de verano le debo a Platerito!, el dueño. Vi muchas películas del oeste, de indios y vaqueros -decíamos-; aunque a mi me gustaban mas las de romanos que aunque no viene a cuento, me parecían sin duda mejores, mas vistosas, mas espectaculares y los hechos contados bastante mas nobles; las mujeres eran mas bellas, los paisajes y los lugares mas bonitos también y no tan monótonos en sus colores y en los perfiles del horizonte; los hombres mas hombres, musculosos y como mas heroicos. Siempre había un argumento que seguir y casi siempre estaban basadas en una historia real. ¡Y que decir de las tan espectaculares películas de narraciones bíblicas!. Luego estaban las películas policíacas de suspense, asesinatos e intriga y en un último capítulo, totalmente aparte para mi, las musicales y las mas melosas que no soportaba bien.

Y mi padre pintaba con destreza los tableros y los paneles del cine, unos grandes para la fachada y varios pequeños para las esquinas de la calle del pueblo. Usaba polvos de distintos colores disueltos al agua y les pegaba a las maderas los carteles de papel con engrudo hecho de harina; esos carteles de formato rectangular que venían junto con los rollos de las películas en celuloide, enviadas desde la capital, dentro de cajas metálicas redondas. Ya de mayor he lamentado no

coleccionar aquellos carteles tan apreciados; ¡que buena colección tendría!, pero que podía imaginar yo por entonces. En contadas ocasiones, sin pegatina alguna, mi padre hacía verdaderos trabajos artísticos, eso a mi me parecían. No se como se diría ese oficio, ¿cartelero tal vez?; el caso es que evidentemente hoy es un oficio ya extinguido. A mi padre le ayudaban estos ingresos extras a mejorar la economía familiar, pues el taller autónomo no permitía muchos lujos. Impensable pues, tener que pagar tantas entradas de cine como yo vi y sin pasar por la taquilla previamente.

Años después, en varias ocasiones allá por los años sesenta y tantos y principios de los setenta, la comarca accitana, en donde nací, era escenario para los “spaghetti-wester” y me fusilaron bastantes veces con cartuchos de foguero. Yo estaba siempre vestido de campesino mejicano con ropa de saco, ¡me cachis! siempre el mismo papel por mi corta estatura y por ser tan moreno, pero eso si, como eran vainas sin balas tuve bastantes mas vidas que un gato. Y de todos aquellos trabajos, muy bien pagados por cierto en comparación a la economía local, tengo muchas anécdotas y recuerdos entre amigos. Era una pequeña revolución cada vez que una empresa cinematográfica llegaba al pueblo. ¡Oh! aquella maravillosa y espectacular Claudia.

El caso es que me quedaron en la mente las escenas de los gallitos valientes que vivían del cuento, del juego tramposo y de la muerte ajena, una vez que la civilización “yankee” iba conquistando la tierra del oeste americano y se instalaba por allí su cultura tras el paso de los gringos; masacrando indios, pobrecitos indios, siempre los malos y salvajes indios. Y siempre, como al margen de todo, los tontos y ociosos campesinos mejicanos del sur que debían descender de hombres poco valiosos, los hispanos -se decía con desprecio-; chiquillos, pobres, de feo color de piel. ¡Ah! esos chulos gringos, falsos valientes que enseñaban sus pistolas continuamente unos a otros. La escena de la chaqueta tres cuartos hacia atrás; los dedos haciendo gimnasia para sacar rápido y disparar inmediatamente. Y ¡bang!, ¡bang!, ¡bang!; ya está hecha la justicia y mas justificada aún si había sido el scherriff, “cheri” -pronunciábamos-. Algunas veces, ni era necesario disparar las pistolas del último modelo de flamantes cachas de plata y de afamado diseño; eso era mas que suficiente en ocasiones para amedrentar al enemigo inseguro. Y no digamos de los rifles de repetición que jamás se le gastaba al guapo de la película, al artista -decíamos los del pueblo-, y que servía para los encuentros de lejos escondidos entre los desfiladeros o galopando por los barrancos que nos resultaban tan familiares. Las armas a la cintura eran para el “saloon”, o para la calle del pueblo cuando había duelos entre los ofendidos que se enfrentaban observados por las señoritas de mala fama, asomadas al balcón o a la ventana de sus casas de citas. Y el suspense dominando a la población civil que corría a esconderse. Y los caballos galopando y los carros de caballos corriendo desesperadamente para salirse del escenario del duelo, en un intento de evitar las balas perdidas. ¡Horas frescas del cine de verano!. Después llegarían las horas del otro cine, el de invierno. El Acci, que así se llamaba el otro



local al que yo ya no tenía acceso libre, ¡tan caliente en el invierno!... y tan apasionado para las parejas de novios de las últimas filas del fondo. Ya fueron otros tiempos... Y el Acci puso después otro cine de verano al que tampoco tenía entrada gratis; debía ser negocio por aquellos años para tanto local de proyección de cine. Con el paso de unos pocos decenios ya no queda ninguno de los tres y el cine de invierno, se ha reconvertido en un estupendo teatro municipal,.. pero ya no existen las muchas hileras de sillas de chapa verde al fresco de la arena mojada. Ni procede pelar y comer los cacahuets y las pipas que antes era tradición. ¡Aquel crepitar continuo no se me olvida!.

Y pasaron mas años; imaginemos el cambio; siguen las escenas de salón y los chulos gallitos de pelea, veréis... la civilización nos ha cambiado a todos y ya la muerte no parece tan necesaria; pero las armas siguen. Fijaros en las reuniones de empresa, en las comidas de negocios, etc.; en todos esos lugares, bajo la chaqueta, lucen los móviles como aquellas pistolas de antaño; hay que mostrarlas con el vuelo hacia atrás de la tela de la chaqueta que ahora, pasó del formato tres cuartos a formato de media longitud –diríamos-. O mas hortera aún, observad la escena de dejar el teléfono móvil sobre la mesa delante de uno en señal de cierto poder. Y el disparo: ¡piticlin!, ¡pirriinn!, ¡pitielirrin!,... o la musiquita de moda... Ese móvil que suena y parece ganar la partida si molesta al resto haciéndose notar; si es el jefe, todos a callar y la reunión se interrumpe para que él atienda su llamada mostrando su flamante modelo de última generación; si el móvil es de otro menos jefe, el mandamás de la reunión mira mal y el de aquel del móvil sonado, por dentro, se dice: ¡te jodes!; aunque se vea obligado a salir fuera si quiere atenderlo. ¡Pero como intimida el último modelo!, el mas avanzado, el que no se le acaba la batería, el que hace fotos de altísima resolución, y esto y aquello, etc, etc... ¿Y los rifles?, ¿donde están los rifles de repetición que nunca se acababan?. Me imagino que son los ordenadores portátiles de ahora; algunos disparan hasta Internet queriendo imitar los de las guerras galácticas modernas que no usan balas, sino láser y mas aún, en la combinación del móvil e Internet, tal pareciera que esta fusión de máquinas electrónicas fueran las ametralladoras que usaban en el ejército gringo.

Verdaderamente no hace falta estar en aquel oeste antiguo para los duelos modernos; ahora en cualquier lugar, pueblo pequeño o ciudad grande, de un caballo metálico reluciente de cuatro patas redondas y cuanto mas ostentoso mejor, desciende un vaquero muy bien vestido. Llevan una mochilita llevando el rifle y van con la pistola sin humos a la cintura. ¡Jesús! como avanzan los tiempos. Ya no hay desfiladeros si no calles bien asfaltadas y ordenadas aceras.

Solo me falta un personaje que no encajo aún; es el que hacía siempre las cajas de muerto con los tablonos de madera de blanco pino, ¿dónde encajarlo en esta comparación de recuerdos viejos y de chulerías modernas?; no le encuentro su igual. Me alegra no ver sangre ni muertos, a mis años ya no lo soportaría bien. ¡Ah, si!, no hace mucho me he enterado que está de

moda contratar a ciertas empresas especialistas en “recursos humanos” para liquidar los expedientes personales y para mandar a los defenestrados a sus nichos. No se me ofenda nadie en demasía que ya quisiera yo, pobre mejicanito moreno vestido de saco y fusilado mil veces, cobrar lo que cobra el enterrador o recibir la pensión de los retirados de sus poderes... pero bien pensado... no me cambio por ninguno, quiero seguir siendo aquel personajillo ocioso y re-fusilado y no el cara vinagre del enterrador. Claro que hablando verdad, ese posicionamiento es muy natural en mi, porque en ningún caso yo pude aspirar nunca a ser el protagonista, ¡que iluso soy!, si ni tan siquiera pude aspirar a ser un simple soldado a caballo vestido con guerrera azul; ¡que bien lucían sobre los caballos!... ¡pues tampoco! que no gusto de abusar del débil y la historia del oeste americano, tal como fue filmada, es de clara masacre y ocupación.

De todos modos, yo he de hacerme el cuerpo a que en los tiempos que corren y en el escenario en que estamos, mas tarde o mas temprano me visitará el tipo feo que toma las medidas del traje de madera de pino. Es evidente que en esta película de la vida real mas actual, en donde solo ha cambiado la aparición de ciertas pistolas escasamente femeninas y de dudosos chicos de salón donde solo había chicas; hay demasiados protagonistas, muchos scherriff, mas número aún de matones y matonas chulescas y mucha, mucha podredumbre en los salones sociales. Y los mejicanitos al sol, bajo el sombrero, sin hacer nada de nada; tan vagos. Y los indios, todos muertos hace ya tiempo; al igual que los búfalos antiguos de las lejanas praderas; tan muertos. Y ¿quién trabaja en el campo seco?. No se ve a nadie, ni siquiera en la línea del monótono horizonte; solo hay algunos caballos atados a los travesaños de madera mientras sus dueños se entretienen bebiendo “whiski” en el “saloon”. Mientras, el sol aprieta desde que se levanta hasta que se pone. La tierra está estéril y solo pasan unas cuantas matas secas dando vueltas empujadas por el viento de siempre... pero la vida sigue. Habrá otras formas, seguro que las habrá. Y otros mientras tanto, silbando la música de Morricone... pero estos últimos, no se sabe si por desgracia o por suerte para alguien de nosotros en concreto, están fuera de la película y no nos hacen caso alguno a los de acá; no quieren intervenir y siguen silbando repetidamente.

Y llegó el “The End”; lo que era el “Fin” para los que miraban comiendo pipas. Siempre nos quedará el que ¡mañana será nueva la proyección sobre la blanca lona que nos aparece de nuevo immaculada!.

Verano del dos mil y algo.

Por José Casado Aranda



ANECDOTA DE ESPELEOLOGO

Sucedió en Ojo Guareña, comentando algunos enigmas relacionados con la cueva;... la magia y misterio que se respira en su interior cuando se contemplan sus pinturas con cierto estado de ánimo...

Estando en una pequeña bóveda mi primo se levantó y me dijo: me marcho para ver como anda de agua la sima. Y yo: aquí te espero. Lo cierto es que no se como me quedé sin luz; rápidamente mis manos buscaron en los bolsillos pero no disponía de mechero. Esperé pacientemente el regreso de mi primo.

Un extraño desasosiego se iba apoderando poco a poco de mí, hasta el extremo de tener la rara sensación de no estar solo en aquel lugar. Me puse de pié con las palmas de las manos sobre una pared para evitar caída; reacción motivada por la presencia de algo que se movía en mi entorno produciéndome un suave sonido que recordaba el roce de una tela sobre otra. Exclamé ¡Hola primo!. Evidentemente nadie respondió porque primero oíría ruido de pasos y vería su luz de la lámpara; por tanto yo solo en la sala. Entre mi espalda y la pared algo sutil se deslizó sobre mi vestimenta y una ráfaga de aire me congelaba la nuca. Mi cuerpo notó presión con desagradable escalofrío. Me dejé caer al suelo intentando razonar la vivencia.

En la lejanía de la galería exterior, se dejaron oír los pasos de mi primo que regresaba. Mi primo se limitó a sentarse junto a mí; observé su conducta poco habitual en él, acercó su casco al mío; mi lámpara resopló y un chorro de luz cortó el aire.

Mate, no se como contarte lo que ha pasado, ni tampoco como interpretarlo. Cuéntame -respondí-, tratando de quitar seriedad a pesar de sentirme bajo los efectos de mi propio susto. Dijo: cuando terminaba de pasar la parte inundada salté y comencé a subir y en un momento se apagó la lámpara. Quieto, de pie y a oscuras, sentí que por mi espalda alguien se deslizaba con cierta prisa, produciendo al desplazarse una suave ráfaga de aire frío; sabía que estaba solo y aquello me inquietó...

Y sin darle tiempo a hablar afirmé: no solo percibiste la ráfaga de aire, además detrás de la cabeza has sentido un frío intenso. Respondió rectificando: en la nuca. ¿Y tu como lo sabes?. Respondí: a mí también me ha sucedido lo mismo. Nuestras mente racionales se negaban a creer en la existencia de cualquier conexión física con el mas allá; ¡pero es que era Ojo Guareña!...

NOTA MIA: Ojo Guareña es una cueva compleja, cuya red de pasadizos y bóvedas creo que ya suman mas de 90 km. En sus primeras salas, de muy antiguo, se practicaban ritos y fiestas iniciáticas.

obras de Jose Casado Aranda.

CIERTO AMOR

Sabrás que por Ti, ando en amores,
mas te ofendí siempre con mis desplantes.
Permíteme acampar a la puerta de tu palacio
y que me dejen mirar por el hueco de su muro.
¡Oh, que no me dejaron ni rozar tu vestido!.
Concédeme tan solo una mirada,
que yo entonces daré por feliz esa bendita hora.
Amor místico que bien lo saben ya los tuyos;
¡ay!, también acabarán sabiéndolo los míos;
... ¡ay, ay, que no se entienden bien los
dos bandos!.

A la vera del camino que va a tu casa
o en su entrada, sentado en la primera escala,
ya pasé de los excesos de mi vieja historia
a pedir de tus Amores una simple migaja.
Solo espero de tus amorosos ojos, la calma.

A los que van franqueando alegres el quicio
y como a mí no me dejan libre el paso,
les pido que digan alto cuando te tengan cerca:
¡Allí hay un alma loca que se dice enamorada!
... por si acaso me diriges una mirada.

La esperanza puesta siempre en el mañana
y en que los otros que pasan a tu estancia,
no se olviden de recordarte de continuo
que hay alguien gritando allá extramuro:
¡Amor,... cerca quedo de acampada por todo el
tiempo!.

Noche tras noche, me vuelvo de tu puerta
al cobijo de mi vieja tienda de lona,
con el dulce y cálido recuerdo de tu mirada;
¡pequeña felicidad por mi lograda!.
Sabes que por Ti, ando con el alma enamorada.

CANCIÓN

Estrofa A
Conmigo niña no uses tus cadenas,
o me entiendes
o me dejas.

Estrofa B
Quiero que encares
de frente mis defectos,
pues debes comprender
que no soy un hombre tibio.

(Repetir estrofa A)

...y déjame la libertad
de elegir yo mis caminos.
Conmigo niña
o me entiendes
o te vas,
que amor no me ata
con brillos a la vida.

(Repetir estrofa A)
(Repetir estrofa B)

Y repito cada día
que me dejes la libertad
de elegir cada camino.
Conmigo niña
o bien me entiendes
o bien me dejas,
que yo no comprendo las cadenas.



Motordos S.A. - Alfa Romeo

Convenio con MOTORDOS S.A. de fecha 14 de Febrero 2008, que tendrá validez HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DE 2008 para todos los Concesionarios de ANDALUCIA, con un descuento comprendido entre el % 10% y el 20%, para los siguientes modelos:

ALFA 147 (14%) - ALFA GT (10%) - ALFA 159/159 SW (11%) - ALFA BRERA (10%) - ALFA SPIDER (10%)
LANCIA YPSILON (18%) - LANCIA MUSA (18%) - LANCIA PHEDRA (18%) - LANCIA THESIS (20%)

Cuando se vaya a concretar la compra, se deberá solicitar a la A.S.F. un certificado-solicitud de descuento para presentar en el concesionario.

Peleterías Piel Seda - Crivero

Convenio con Peleterías Piel Seda y Crivero, con un descuento del 30%.

Dirigirse a Galería Arrayanes, Avda. Constitución, 22 o Calle Buensuceso, 18 también pueden informarse por teléfono en el 958 209590 - 958 523641.

Viajes Iberia - Grupo Iberostar

Condiciones del Convenio:

Descuento

Compra Anticipada 60 días

8 %

General

5 %

Promoción Novios

Regalo de Maletas Benetton, por rango de compra (no acumulable con Dtos.)

Para efectuar consultas o reservas, dirigirse a cualquier oficina de VIAJES IBERIA S.A. o llamar al 958 295840

Mayoristas preferentes: Iberjet, Cruceros Iberojet, Costa Cruceros, Transcontinental Iberojet, Solplan, Viva Tours, Viamed, Balnearios Viajes Iberia.

JPalmer Ice S.L. - Aire acondicionado

Condiciones del Convenio:

Descuento

Compra Aparato marca DAIKIN

18 %

" " " MITSUBISHI DAIYA

28 %

" " " THERMOTHECNIC

30%

" " " GENERAL ELECTRIC

20 %

" " " FUJITSU

16%

La instalación tendrá una garantía de 4 años, los equipos tendrán una garantía de 2 años, Todos los presupuestos podrán financiarse en un año, sin intereses.

Dirigirse a JPALMER S.L., C/ Miguel Delibes nº 2 Local 11 y 12 LA ZUBIA (Granada) / Tlfno 958-592785

Centros dentales avanzados Dentalis

Novedad 2008

Condiciones

Al acudir a la clínica les hacemos entrega de una tarjeta dental personalizada para la asociación con la que los socios y familiares de primer grado se benefician de las siguientes ventajas y servicios:

1. limpieza bucal familiar anual
2. revisión dental anual
3. financiación exclusiva hasta 18 meses
4. radiografías para diagnostico
5. prioridad en las citas
6. servicios de urgencias
7. descuento del 10% en todos los tratamientos
tarjeta DENTALIS SAGRADA FAMILIA gratuita

Descuento fijo 10%

Mas de 15 servicios gratuitos

Financiación hasta 18meses sin intereses

Ofertas puntuales con hasta 50% de descuento (consultar campañas)

Entrega de una tarjeta GRATUITAMENTE que en el mercado tiene un valor de 70€

Dentalis Granada. Pedro Antonio de Alarcón nº27 (semi esquina C/Recogidas) Telf. 958371333

Para contactar con otros centros en España: Telf: 902 747372.

*Para conseguir los Descuentos, los/as Socios/as deberán acreditarse como miembros de la A.S.F.



SALUD Y CUIDADOS (I)

INTRODUCCIÓN

La educación y el conocimiento son las herramientas más importantes para conseguir un cambio de conducta sobre aspectos sanitarios basados en la salud y no sólo en la enfermedad. Desde estas páginas, os invito a compartir unas nociones sobre salud, cuidados y hábitos de vida saludables.

El objetivo final sería conseguir ser los protagonistas de nuestra propia vida y no meros espectadores de esta.

Uno de los tesoros más valiosos a conservar durante la vida es la autonomía (capacidad de valerse por sí mismo) y para ello no sólo debemos evitar las enfermedades sino también se debe tener en cuenta qué aspectos o estilos de vida son importantes de desarrollar, aquellos que nos permitan tener una visión más positiva de este mundo.

La Geriátrica es la especialidad médica que se dedica al cuidado de la Salud en el adulto mayor. Lo que la diferencia de otras especialidades es la visión global del individuo, ya que evalúa y trabaja sobre el aspecto clínico, cognitivo, social y funcional del paciente. Desde la especialidad entendemos la Salud en términos de funcionalidad o independencia funcional, es decir, la capacidad del individuo para el autocuidado (actividades básicas de la vida diaria) y para su relación con el medio (actividades instrumentales de la vida diaria). De la misma forma, medimos la enfermedad como la pérdida de función o aumento de dependencia.

Intentaré en esta serie de artículos, ofrecer una serie de pautas de salud para acercarnos al concepto de lo que se ha dado en llamar “envejecimiento activo”.

CONCEPTOS GENERALES

-SALUD: Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua española, por salud se entiende el “estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la describe como “el estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de afecciones y enfermedades”. Es decir, se introduce un componente subjetivo a cerca del bienestar de cada uno y lo que para uno es sentirse bien, para otro puede no ser lo mismo.

-EL ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL: Es el reflejo del triunfo de las sociedades desarrolladas. Está más que demostrado que existe una disminución de la natalidad y la mortalidad, así como un aumento en la esperanza de vida. La incorporación de la mujer al trabajo fuera de casa, el hecho de que el curso de la vida biológica cada vez se separa más del curso de la vida laboral (se comienza a tener hijos más tarde) y un cambio en la escala de valores con respecto a la familia, hace que cada vez sean menos los niños que nacen. Además los avances médicos, las posibilidades de curación de enfermedades que antes eran mortales o el control adecuado de enfermedades crónicas, hacen que cada vez lleguemos a morir más tarde.





Algunas estimaciones sobre el envejecimiento en nuestro país son: Los mayores de 80 años son en la actualidad en torno al 4-5% de la población total. Se estima que en el 2050 el 43% de la población tendrá más de 65 años. La esperanza de vida media es actualmente es de 82 años en las mujeres y 76 años en varones. Pero nos interesa más el dato con respecto a la esperanza de vida independiente. En una persona mayor de 65 años, la esperanza de vida media según las estimaciones son entre 16 o 17 años más. De estos años, se calcula que un 60% (entre 9 y 10 años) serán años de vida independiente, mientras que el 40% restante (6-8 años) serán de vida dependiente. De nosotros en buena medida depende disminuir en lo posible esos años, ya que además de vivir más, queremos vivir mejor. Se trata ahora de intentar darle vida a los años, y no sólo años a la vida.

La OMS publicó en el año 2000 un documento llamado “Envejecimiento activo: un marco político”. En este documento, queda reflejado lo que es la autonomía (la capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones personales a cerca de cómo vivir según las propias preferencias) y la independencia (la capacidad para las funciones de la vida diaria y vivir en comunidad con más o menos ayuda). El mantener esas capacidades a medida que se envejece, constituye el nuevo reto de la Sociedad actual. La OMS entiende el proceso de envejecimiento como una serie de oportunidades de salud del adulto mayor, que engloban aspectos de seguridad y participación en la sociedad con el fin de mejorar la calidad de vida.

-CALIDAD DE VIDA: Es la percepción individual de la propia posición ante la vida dentro del contexto de cada uno; depende de las creencias, objetivos, esperanzas y expectativas del individuo. La calidad de vida al envejecer depende de la capacidad para mantener la autonomía y la independencia.

En el CURSO DE LA VIDA que describe la OMS en términos de funcionalidad, se distinguen tres grandes etapas:

1. La niñez: Periodo caracterizado por el aprendizaje, el crecimiento y el desarrollo durante el que se pasa de una dependencia total al máximo nivel de independencia.
2. La adultez: Durante el que existe el máximo potencial funcional.
3. La ancianidad: Durante el que se va perdiendo funcionalidad. En este momento, las actividades de prevención de la discapacidad y el mantenimiento de las funciones e independencia son las actividades más importantes y saludables, con el fin de no llegar al umbral de la discapacidad.

-EI ENVEJECIMIENTO ACTIVO no es sólo el poder estar físicamente activo, sino la participación continua en las actividades sociales, culturales, económicas y cívicas del medio en el que nos toque vivir. Por supuesto esto estará condicionado por el ambiente físico en el que vivamos, la salud de la que disfrutemos, los servicios sociales disponibles, y otros determinantes personales, sociales o económicos.

-¿CUÁLES SON LOS ANTÍDOTOS DE LA DISCAPACIDAD?: El ejercicio físico y una alimentación adecuada constituyen la mejor medicina “anti- aegin”. Este tratamiento humilde, sencillo y barato nos ayudará a ser adultos mayores activos, independientes y felices.

A lo largo de la vida debemos asumir los siguientes compromisos:

- Saber cuidarnos y evitar enfermedades discapacitantes que nos impidan desarrollar actividades y proyectos.
- Manejar la enfermedad de una manera responsable y adecuada.
- Generar hábitos de vida saludables: comer bien, hacer ejercicio físico, evitar el aislamiento y llevar a cabo las actividades médicas preventivas.

Espero que esta serie de artículos os den pistas sobre cómo hacerlo.



Bodas

Ana María Martín Quirante
María del Mar Mesas Angulo
Josefa Cruz Vázquez
Inmaculada Puertas Martín
Jose María Chico Fernández de Teran
Rosa María García Rodríguez

Jose Antonio Pascual Zamora
Miguel Pérez Fernández
Mercedes Rodríguez Cantal
Jose Antonio López García
Soledad Ruiz Fernández

Nacimientos

María Carmen Bellver Gallego
Raul Puertas Martínez
Enma Moreno Ruiz
Juán Pedro Ortega Lietor
Susana Gemma Correa Pérez Pedrero
Yolanda Lozano Pérez
Cristina Cecilia Rancaño Lejarraga
María Isabel Díaz Sevilla
Eva María García Garrido
María Dolores Rubio Cano
José Hernández Carrillo Maldonado
María Piedad López Hernández
Lydia Martín Sánchez
Luis Fernando Peinado Hernández
Rosa María Rodríguez Rodríguez
Ana María Cuesta Pareja
María Jesús Fernández Martín
María Carmen Mena Chica
Isabel Portela Martín
Rafael Francisco Ruiz Ortiz
María Santos Moral Fernández
Antonio José Villaden Carretie
María Isabel Rodríguez Prades
María Jose Martínez Mateos
Ricardo Melero Mellado
Miguel Angel Pez Muñoz
Pilar García Jiménez
María Nieves Lopera Izquierdo
Gabriel Angel Rayo Blanco
Jose Luis López Martín
Antonio Molina Lozano
Virginia Martínez Correal

Marina Arenas Bellver
Iván Puertas Martínez
Iván González Moreno
Ana Ortega Hermoso
Carlos Rancaño Correa
Yolanda Conteras Lozano
Jaime Ruiz Rancaño
Jimena García Díaz
Manuel Rodríguez García
Cayetano García Rubio
Irene Hernandez-Carrillo Arquelladas
Ivan Perez Lopez
Alvaro Castilla Martín
Ignacio Peinado Maldonado
Juan de Dios Jaén Rodríguez
Cristina Montes Cuesta
Ainoa Molina Fernández
Paula Vargas Mena
Pedro Alarcón Portela
Irene Alarcón Portela
Rafael Ruiz Beltran
Marta Aranda Del Moral
Carla Villaden Martinez-Zaldivar
Francisco de Asis Carrillo Rodríguez
Carmen Torregrosa Martínez
Alicia Melero Gómez
Miguel Angel Pez Baquedano
Pablo Martin Garcia
Luis Yañez Lopera
Gabriel Rayo Sanchez
Carlos López López
Javier Molina Fernández



Jubilaciones

Manuel Castillo Anguita
Angeles Medina Diaz
Antonio Garcia Gomez
Jose Fernando Tirado Sanchez
Jose Luis Muñoz Blanco
Juan Antonio Rufino Gandara
Maria Luisa Marfil Castro
Emilio Andrade Calvo
Manuel Fernandez Mesa
Jose Antonio Grande Linares
Manuel Correa Castro

Altas en plantilla

Encarnacion Roman Fernandez
Jorge Elvira Montes
Jose Montes Rodriguez
Ana Maria Garcia del Pino
Fatima Lopez Collantes
Monica Fernandez Amezcua
Eloisa Matillas Valverde
Pedro Jose Fernandez Navalon
Manuel Talero Lopez
Jose Murillo Ramirez
Gema Pizarro Peña
Carmen Maria LLorente Ramirez
Dolores Fernandez Gonzalez
Cristina Cuesta Pareja
Francisco Javier Comba Rodriguez
Gema Maria Trigo Roldan
Jose Antonio Galindo Moles
Candelaria Rubio Spinola
Ana Maria Romera Cabrera
Samuel Molinero Martin
Ana Maria Gomez Brenes
Maria Nieves Mogedas Oliva
Nisrine Hanane
Javier Manero Lopez
Antonio Roldan Marin

*Datos hasta el 31 de Diciembre



RELACION DE PREMIADOS SORTEO ASOCIACION

FECHA	NOMBRE	NUMERO
28-09-07	MARIA MERCEDES GUTERREZ MARTIN	707
05-10-07	JOSE ORTIZ ALONSO	183
12-10-07	NO	796
19-10-07	JOSE ARAGON DIAZ	349
26-10-07	NO	853
31-10-07	FRANCISCO GALINDO FERNANDEZ	284
02-11-07	FRANSUA CLEMENTI DENIS	158
09-11-07	VICENTE MUÑOZ JIMENEZ	225
16-11-07	JOSE ENTRENA GARCIA	921
23-11-07	NO	953
30-11-07	NO	031
07-12-07	NO	214
14-12-07	CARLOS MARIN DEL MORAL	464
21-12-07	PILAR RODRIGUEZ MADRID	521
28-12-07	JESUS RODRIGUEZ PRIETO	804

*Relación de numero premiados sorteo asociación sagrada familia desde 28/09/07 a 28/12/07

Ahora sonreír,
te costará muy poco



Tarjeta DENTALIS SAGRADA FAMILIA

¿Que ventajas tengo?

Importantes descuentos en todos los tratamientos durante todo el año, para socios y familiares de primer grado y todos estos servicios:

- Limpezas gratuitas
- Presupuestos sin compromiso
- Revisiones anuales
- Financiación hasta 18 meses sin intereses
- Radiografías para diagnóstico
- Prioridad en las citas
- Servicios de urgencia sin cita previa

¡NOVEDAD! TARJETA DENTALIS SAGRADA FAMILIA

Ya tenemos a disposición de todos los socios la tarjeta **DENTALIS SAGRADA FAMILIA** con la que obtendréis aun mas beneficio que hasta ahora pues ampliamos los servicios y todo ello **TOTALMENTE GRATIS**. Pasa a recogerla y empieza a disfrutar de las ventajas. Para mas información llamar al 958 371333.



ARROZ NEGRO DE CHIPIRONES CON SUS TAGLIATELLIS



INGREDIENTES: 2 chipirones grandes, 6 cebollas, 1 puerro, medio kilo de arroz, 2-3 nueces de mantequilla.

ELABORACIÓN.- Para los tagliatellis: limpiar los chipirones, guardando los tentáculos, las aletas y la tinta. Poner los tubos de los chipirones en una bandeja y meter en el congelador. Cuando estén semi-congelados se cortan en tiras muy finas. **Para la salsa de chipirón:** Cortar aletas y tentáculos en dados. Pochar las cebollas y el puerro. Cuando estén pochados, triturarlo con la tinta del chipirón y colar.

En una cazuela dorar los dados y añadir la salsa. Dejar que se hagan los dados de chipirón hasta que estén tiernos. **Para el arroz cremoso:** poner el arroz en una cazuela plana y cubrir con la salsa del chipirón. Poner al fuego y según se valla consumiendo añadir la salsa hasta que este hecho el arroz. Al final añadir la mantequilla y mezclar.

PRESENTACIÓN.- Calentar el arroz con un poco de salsa, saltear los chipirones con sal y aceite en una sartén muy caliente, poner en el centro del plato un aro con una base de arroz cremoso y sobre él, las tiras salteadas de chipirón. Alrededor del aro, hacer unas rallas con la salsa de chipirón. Espolvorear con perejil y poner una lámina de pan frito.

SOLOMILLO IBÉRICO ESCABECHADO SOBRE PARMENTIER, JUGO DE MAIZ Y VERDURAS DE SU ESCABECHE

INGREDIENTES. 2 solomillos de cerdo de 250 g., 2 cebollas rojas, 12 dientes de ajo, tomillo, laurel, 1/2 lit. de aceite de oliva virgen, 125 c.c. de vinagre de jerez, 125 c.c. de oloroso de jerez, 4 patatas, 200 gr. de cocktail de setas, 2 yemas, 1 huevo, cebollino picado.

ELABORACIÓN - Para el Solomillo: Salpimentar los solomillos. En una olla, añadir el aceite y dorar la carne, añadir el vino y vinagre de Jerez, las hierbas aromáticas y cocinar unos minutos. Retirar la carne de la salsa y cuando el jugo se enfríe, cubrir los solomillos. **Para la salsa de maíz:** Triturar en caliente 200 grs. de maíz cocido con 150 c.c. de agua mineral, una cucharada de curry y 150 c.c. de aceite virgen, pasar la salsa por un colador fino y reservar. **Para el Parmentier:** Cocer las patatas y triturar hasta formar puré. Saltear las setas en aceite y reservar el jugo. Añadir al puré los huevos, aceite, jugo y setas. En moldes cuadrados repartimos las patatas y cocinamos al horno hasta que levante, aproximadamente 10 minutos a 210°C.



PRESENTACIÓN: Colocar el Parmentier en el centro del plato y encima los medallones de solimillo escabechado. Colocar el jugo de maíz y aderezar con el aceite de escabeche. Decorar con setas, cebollino y verduras.



TACO DE ATÚN ROJO, GAZPACHO CREMOSO Y VINAGRETA DE CEREZAS CON PISTACHOS

INGREDIENTES: 15 g. atún rojo, cucharadas gazpacho cremoso, cebolleta asada, cebolla juliana.

ELABORACIÓN: Cocer los pies de cerdo con sal, laurel y pimienta. Deshuesarlos y rellenarlos con langostinos y trompetas de la muerte. Envolverlos con las mantellinas y cocerlos al horno durante 8 min. a 180°C. Dejarlos enfriar. Ponerlos en la brasa hasta que queden bien crujientes. Una vez en el plato, adornarlos con sal maldon, hojas de acelgas rojas y un poco de yuca frita.



GALLETAS DE NARANJA Y ACEITE de argala

INGREDIENTES:

2 naranjas, aceite de oliva, el peso del zumo de las dos naranjas, 2 cucharadas de edulcorante, cerca de 400 gr harina integral (depende del tamaño de las naranjas), 3 yemas de huevo 10 gr levadura en polvo.

ELABORACION:

Rallar la cáscara de una naranja y exprimir el zumo de las dos naranjas.

Pesar el zumo obtenido, para que sepamos el peso de la harina. Mezclar el zumo con el aceite de oliva, 2 yemas de huevo, la cáscara de naranja rallada, el edulcorante y la levadura. Si las naranjas son grandes y han dado mucho zumo, y si al final la mezcla esta muy blanda, añadir más harina hasta que se obtenga una masa que se pueda tender. Cortar las galletas con cortapastas y pincelarlas por encima con la tercera yema de huevo.



Cocerlos cerca de 15 minutos en horno a 180°ba



www.trailersdecine.com

¿Eres de los que les gustan ver una buena peli en el cine? informate antes en esta web sobre las novedades en cartelera, últimos estrenos y visualiza los trailers más recientes.



www.mercafutbol.com

Conoce los últimos rumores y fichajes en el mundo del futbol, con noticias publicadas en los diferentes medios y en cualquier país. Actualizaciones diarias para no perder detalles.



www.calicoelectronico.com

Calicoelectronico es un portal donde encontrarás una de las series animadas hechas en Flash más espectacular de nuestro país. Ganadora de varios premios, nos ofrecen historias con personajes muy divertidos.



www.chicomania.com

Es una web infantil para niños y para sus papis también. De forma divertida y dinámica podrá tener acceso a cuentos, espectáculos, mandar postales etc.



www.hoymujer.com

portal sobre mujeres donde puedes ver artículos sobre moda, belleza, salud, trabajo. Además de visitar su tienda para adquirir algún producto o publicar tu propio anuncio.



www.mascotasyhogar.com

Si tienes mascotas o te gustaría tener una, en esta web sabrás que hacer para adquirirla y para su cuidado. Puedes leer consejos de especialistas para cualquier tipo de animales.



www.saludlandia.com

Interesante página web para estar informado al día sobre la salud.
Gran contenido de noticias ordenadas de forma intuitiva y que además cuenta con un apartado de trabajo y formación



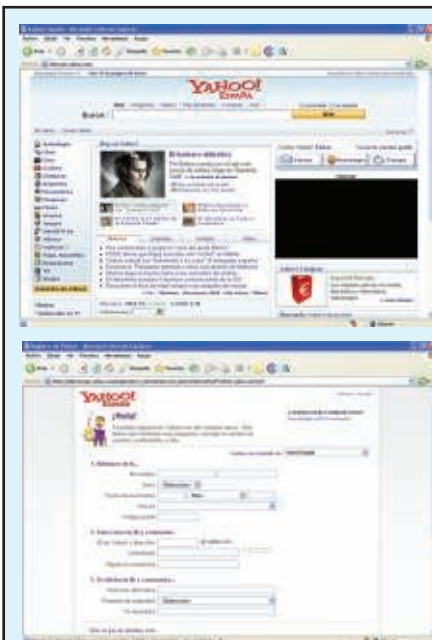
www.librodot.com

Librodot.com es una biblioteca en Español de libros gratuitos. Cuentan con más de 7400 títulos, 900 autores de 60 diferentes nacionalidades y siguen creciendo.
Cada semana agregan nuevos libros inéditos.



www.trucoswindows.info

Este blog nace con la idea de informarse sobre noticias de informática, tecnología, sistemas operativos, software, virus y malware.
si te gusta estar informado y deseas escribir o analizar software, este es tu sitio.



www.yahoo.es

Es uno de los destinos online con más tráfico del mundo, ofreciendo una sólida estrategia de producto centrada en cuatro pilares: contenido, personalización, comunidad y búsqueda. Ideal para crearte un correo gratuito.



www.webviajes.com

Un portal de viajes que le permite organizar cualquier tipo de viajes de vacaciones o de trabajo. En Webviajes hay centenares de enlaces hacia las mejores páginas web españolas relacionadas con el turismo.



www.granajoven.com

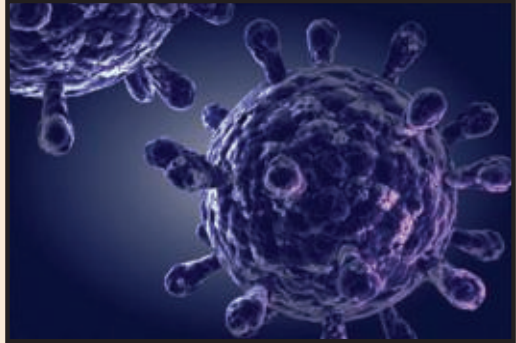
¿Eres joven y vives en Granada? pues esta web es ideal para ti. Aquí encontraras todas las ofertas que te interesan, actividades gratuitas, bolsa de trabajo, información y excursiones...



Pesimismo ante la imposibilidad de hallar una vacuna contra el VIH

(PD/BBC Mundo).- David Baltimore, ganador del Premio Nobel de Medicina, no es optimista sobre la posibilidad de encontrar una vacuna contra el SIDA ya que tras más de 20 años de investigación los científicos no han avanzado en su desarrollo.

En una intervención en la reunión anual de la Asociación Estadounidense para el Avance de la Ciencia (AAAS, por sus siglas en inglés) **Baltimore llegó a preguntarse si algún día sería posible encontrar una vacuna.**



"Si llevamos veinte años diciendo que en diez años se encontrará una vacuna, es casi una obligación preguntarse ¿realmente sucederá? Algunas personas afirman que nunca ocurrirá", afirmó Baltimore.

"Hemos trabajado para encontrar una vacuna contra el VIH desde que el virus se descubrió (...) Y ahora no estamos más cerca de encontrar una vacuna de lo que lo estábamos entonces", señala el premio Nobel.

El científico ganó el premio Nobel de Medicina en 1975 por el descubrimiento de la retrotranscriptasa, una enzima que luego se supo es utilizada por el VIH para replicarse en las células humanas.

NO DARSE POR VENCIDOS

En cualquier caso, el investigador dijo que **la batalla contra este virus es demasiado importante como para darse por vencidos.**

"Es un gran desafío porque para controlar el VIH en el sistema inmunológico la comunidad científica debe vencer a la naturaleza, hacer algo que la naturaleza, con su ventaja de 4.000 millones de años de evolución, no ha sido capaz de hacer", afirmó Baltimore. **"Nuestra ausencia de éxito puede ser comprensible pero no aceptable".**

En su intervención en la reunión anual de la AAAS celebrada en Boston, Estados Unidos, el profesor Baltimore afirmó que el VIH ha evolucionado de una manera que le permite protegerse del sistema inmunológico humano.

"Creo que el VIH ha encontrado la manera de enloquecer totalmente al sistema inmunológico. Es por eso que debemos hacerlo mejor que la propia naturaleza", dijo Baltimore.

DESALIENTO

Según Baltimore, los intentos de controlar el virus causante del SIDA mediante anticuerpos o estimulando el sistema inmune del organismo han fracasado.

Ello, según el científico, ha causado desaliento en la comunidad científica que busca una vacuna contra el VIH, ya que no perciben que vayan a tener éxito.

Es por eso que, como señaló Baltimore, **los científicos ahora están decantándose por nuevas técnicas**, como la terapia génica o con células madre, aunque éstas se encuentran en una fase inicial.

"En el ser humano sólo tenemos una posibilidad que consiste en tratar de cambiar los genes en las células madre", afirmó el profesor.

"Y eso es lo que estamos tratando de hacer, diseñar vectores que puedan portar genes que tengan provecho terapéutico".

David Baltimore preside la AAAS y dirige el laboratorio Baltimore en el Instituto Tecnológico de California, que cuenta con el apoyo de la Fundación Gates, y que está trabajando para encontrar la manera de potenciar genéticamente en sistema inmunológico contra agentes infecciosos, particularmente contra el VIH.



RIESGOS DEL TABAQUISMO PASIVO



La exposición pasiva al humo se relaciona con cáncer pulmonar y enfermedades del corazón, en individuos no fumadores. Como resultado, se ha legislado sobre el uso del tabaco en lugares públicos. Además, se ha regulado los sitios donde está prohibido fumar, la publicidad y otros factores.

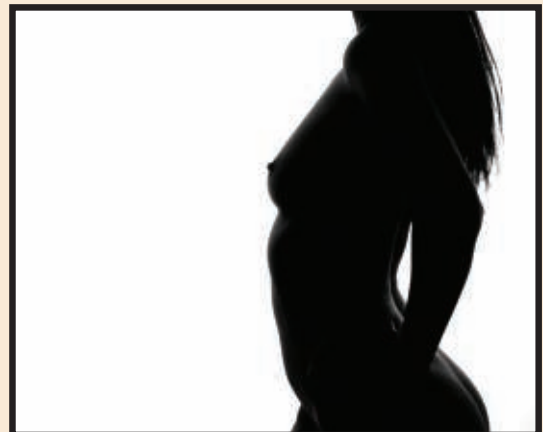
Es evidente que las personas con enfermedades respiratorias o cardíacas y los ancianos están expuestos a riesgos de salud especiales cuando reciben humo pasivamente. Los lactantes tienen el triple de probabilidades de fallecer por muerte súbita, si la madre fuma durante el embarazo y después de éste.

Los niños menores de un año que están expuestos al humo acuden más a los hospitales debido a enfermedades respiratorias que los hijos de padres no fumadores.

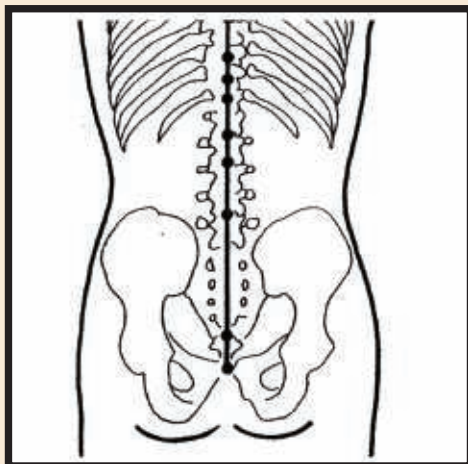
El tabaquismo pasivo también aumenta el riesgo de que los menores contraigan infecciones de los oídos, neumonía, bronquitis o amigdalitis.

DOLOR DE LAS MAMAS

La causa más frecuente de dolor mamario es la mastitis, debida a una infección o inflamación. Es frecuente que aparezca en una sola mama. La sensibilidad incrementada a la palpación en ambas mamas es habitual, sobre todo en la semana que precede a la menstruación, además de ser un síntoma del síndrome premenstrual. Ciertos ejercicios, como la carrera y los de carácter aeróbico, pueden incrementar la sensibilidad de las mamas. Asimismo, es posible que ésta obedezca a la presencia de un quiste inflamado. Debe sospecharse una infección en caso de presentar fiebre y enrojecimiento. Aunque las infecciones no son frecuentes, pueden ocurrir durante la lactancia.



ESPONDILITIS ANQUILOPOYETICA



Se trata de un cuadro no infrecuente que afecta principalmente a adultos jóvenes del sexo masculino. Se caracteriza por anquilosis de las articulaciones sacroilíacas, artritis inflamatoria de las articulaciones sinoviales de la columna vertebral y osificación de los ligamentos vertebrales.

La clínica manifiesta rigidez y dolor en la parte inferior de la espalda, con inmovilidad espinal progresiva y a veces enfermedad constitucional. Se presenta en el 0,6% de adultos varones. La máxima frecuencia se encuentra entre los 15 y los 40 años de edad. La proporción entre el sexo masculino y el femenino es de 5 a 1.



Que es GPS y como funciona

El Global Positioning System (GPS) o Sistema de Posicionamiento Global es un Sistema Global de Navegación por Satélite (GNSS) que permite determinar en todo el mundo la posición de un objeto, una persona, un vehículo o una nave, con una precisión hasta de centímetros, usando GPS diferencial, aunque lo habitual son unos pocos metros. Aunque su invención se les atribuye a los gobiernos francés y belga, el sistema fue desarrollado e instalado, y actualmente es operado, por el Departamento de Defensa de los Estados Unidos.

El GPS funciona mediante una red de 27 satélites (24 operativos y 3 de respaldo) en órbita sobre el globo, a 20.200 km, con trayectorias sincronizadas para cubrir toda la superficie de la Tierra. Cuando se desea determinar la posición, el aparato que se utiliza para ello localiza automáticamente como mínimo tres satélites de la red, de los que recibe unas señales indicando la posición y el reloj de cada uno de ellos. En base en estas señales, el aparato sincroniza el reloj del GPS y calcula el retraso de las señales; es decir, la distancia al satélite. Por "triangulación" calcula la posición en que éste se encuentra.



La antigua Unión Soviética tenía un sistema similar llamado GLONASS, ahora gestionado por la Federación Rusa.

Actualmente la Unión Europea está desarrollando su propio sistema de posicionamiento por satélite, denominado 'Galileo'.

El sistema GPS se compone de:

- 1.- Sistema de satélites. Está formado por 24 unidades con trayectorias sincronizadas para cubrir toda la superficie del globo terráqueo. Más concretamente, repartidos en 6 planos orbitales de 4 satélites cada uno. La energía eléctrica que requieren para su funcionamiento la adquieren a partir de dos paneles compuestos de celdas solares adosados a sus costados.
- 2.- Estaciones terrestres. Envían información de control a los satélites para controlar las órbitas y realizar el mantenimiento de toda la constelación.
- 3.- Terminales receptores: Indican la posición en la que están; conocidas también como Unidades GPS, son las que podemos adquirir en las tiendas especializadas.

Margen de error del sistema GPS:

Debido al carácter militar del sistema GPS, el Departamento de Defensa de los EE.UU. se reservaba la posibilidad de incluir un cierto grado de error aleatorio, que podía variar de los 15 a los 100 m. La llamada disponibilidad selectiva (S/A) fue eliminada el 2 de mayo de 2000. Aunque actualmente no aplique tal error inducido, la precisión intrínseca del sistema GPS depende del número de satélites visibles en un momento y posición determinados.

Con un elevado número de satélites siendo captados (7, 8 o 9 satélites), y si éstos tienen una geometría adecuada (están dispersos), pueden obtenerse precisiones inferiores a 2,5 metros en el 95% del tiempo.

Usos del sistema GPS:

- Navegación terrestre, marítima y aérea. Bastantes coches lo incorporan en la actualidad, siendo de especial utilidad para encontrar direcciones o indicar la situación a la grúa.
- Topografía y geodesia. Localización agrícola (agricultura de precisión).
- Salvamento.
- Deporte, acampada y ocio.
- Para enfermos y discapacitados.
- Aplicaciones científicas en trabajos de campo (ver geomática).
- Geocaching, actividad consistente en buscar "tesoros" escondidos por otros usuarios.
- Se lo utiliza para el rastreo y recuperación de vehículos.
- Navegación Deportiva.
- Deportes Aéreos: Parapente, Ala delta, Planeadores, etc.
- Existe quien dibuja usando tracks o juega utilizando el movimiento como cursor



SMS certificado, una alternativa al burofax

"Le comunicamos que su solicitud de microcrédito para mujeres emprendedoras ha sido aceptada. En breve le comunicaremos la fecha de firma del convenio. (SMS CERTIFICADO). Este es el texto del primer SMS certificado de España que el Ayuntamiento de Lérida ha enviado a una ciudadana que había solicitado un microcrédito. La operadora de mensajes de texto, Lleida.net, es quien ha puesto en marcha este sistema que tiene la misma validez legal que una carta certificada o un burofax ya que proporciona certificación del contenido y fecha de envío mediante copia certificada con acuse de recibo.

"La ley habla de una notificación fehaciente, y este sistema permite saber a través de un tercero que se ha entregado un mensaje, qué día y a qué hora", explica Sisco Sapena, director de Lleida.net, quien resalta además que este sistema resulta mucho más rápido, cómodo y económico que las cartas certificadas o los burofax.

"Para que un nuevo sistema se imponga, este debe sustituir al anterior con ventajas, y el SMS certificado, lo consigue", asegura Sapena, quien resalta que los teléfonos móviles tienen una penetración del 107% de la población.

El sistema de Lleida.net es bastante sencillo de utilizar. En primer lugar hay que darse de alta en su página web en la sección del SMS virtual, que sirve para enviar mensajes cortos desde el ordenador. Una vez registrado, el usuario escribe el mensaje y marca la casilla de certificado al enviarlo.

El SMS pasa por Lleida.net, que tiene una red propia de mensajes que interconecta con todos los operadores, de modo que sabe cuándo el mensaje ha llegado a su destinatario. Entonces Lleida.net genera un certificado en PDF en el que se dice que el mensaje ha sido recibido, y Camerfirma, que es una autoridad certificadora oficial, ofrece el sello del tiempo en el que se dice el día y la hora. El hecho de tener dos certificadores hace que se cumpla rigurosamente con las exigencias legales.

Lleida.net acaba de lanzar este servicio para España, pero en breve, va a extenderlo a 27 países europeos. El nuevo servicio para Europa se presentará oficialmente durante la feria World Mobile Congress, que se celebrará el próximo 11 de febrero en Barcelona.

Enviar un SMS certificado cuesta 60 céntimos, todo incluido, frente a los 3 euros que cuesta enviar una carta certificada y los 9 del burofax. La operadora asegura que puede ser utilizado "para notificaciones urgentes con carácter de prueba frente a terceros", es decir, debe ser admitido como una prueba en los juzgados. Los mensajes de texto tienen validez en toda Europa.



El ayuntamiento pionero ha comenzado a aplicar el servicio en procedimientos relacionados con urbanismo, oposiciones, subvenciones y convocatorias, y está estudiando su implantación en otras áreas. Los habitantes de la ciudad catalana ya pueden recibir la confirmación de su inscripción en la lista de espera de las guarderías, votar en el concurso de fuegos artificiales o recibir información de actos culturales. Aunque de momento, sus SMS certificados complementan a los procedimientos tradicionales, y evitan el retardo de las cartas, los problemas por cambio de domicilio y el retraso en los asuntos urgentes.



Teatro infantil para niños ciegos

Museos, cines o teatros son algunos de los edificios que han mejorado en accesibilidad, pero el camino aún es largo. En el caso de las personas invidentes o con deficiencia visual, la principal barrera es superar las limitaciones de la falta de visión. De ello se ocupa el sistema de audiodescripción, que detalla lo que ocurre en una escena a través de la voz de un locutor. La ONCE cuenta con dos equipos móviles para atender las peticiones de las salas de todo el país, pero apenas media docena de teatros tienen instalado el sistema de forma fija y, sólo uno de ellos, cuenta con programación específica para niños y niñas.

El sistema de audiodescripción facilita el acceso a la cultura de las personas ciegas o con deficiencia visual. La esencia de este sistema es compensar la falta de percepción de imágenes con descripciones sonoras complementarias.



En concreto, se explican los gestos de los personajes, los trajes que llevan, su situación en el escenario o los paisajes que enmarcan la trama.

Hasta el momento, el Teatro San Pol en Madrid es el único que ofrece representaciones infantiles con audiodescripción. Para ello, tiene instalado el Sistema Audiodesc. Mediante este sistema un locutor emite en directo, desde una cabina insonorizada, todo lo que ocurre en el escenario. Esa información llega a través de un equipo inalámbrico a los menores, que cuentan con un pequeño receptor portátil y un auricular ultraliviano que se colocan en una de las orejas, dejando la otra libre para escuchar el sonido directo del escenario.

Más información en : <http://www.teatrosanpol.com>

El 57% de los jóvenes sufriría pobreza si se emancipara



Según el Informe de la Inclusión Social 2008, publicado por la Fundación un Sol Món, en caso de vivir solos un 43% de los jóvenes de entre 26 y 35 años sufrirían pobreza y la cifra llegaría al 57% si se tienen en cuenta todos los costes que supone adquirir una vivienda. En el caso de vivir con pareja, trabajando uno de los dos y con un hijo a cargo, la pobreza se situaría en un 81%, incluyendo los costes.

En la actualidad, un 13% de los españoles de entre 26 y 35 años es pobre, el 36% vive en casa de sus padres y el riesgo de pobreza entre los emancipados se sitúa en un 12,5%. Estos datos coinciden con el anuncio que estos días ha realizado también la Comisión Técnica de la Asociación de Promotores y Constructores de España, que explica que en los últimos diez años se ha construido el doble de las viviendas necesarias como fuente de inversión y que en estos momentos, con las garantías necesarias, podrían salir al mercado del alquiler.

Los datos de Fundación Un Sol Món explican también que los menores de 16 años son los que tienen mayor riesgo de sufrir pobreza en el Estado español. En concreto, el 10,3% de los menores de 16 años en España vive en situación de pobreza alta y severa. De estos, el 5,4% padece pobreza severa y el 4,9% restante pobreza alta.

El estudio, cuyas conclusiones finales se presentarán el próximo mes de julio, ha sido elaborado a partir de datos del Instituto Nacional de Estadística en 2005 y con el apoyo de investigadores de las universidades de Barcelona y Autónoma de Barcelona, así como del Instituto de Infancia y Mundo Urbano.



Qum
muebles

MUNDO
INTERIOR

Qum Granada

Camino de Ronda, 64
Granada
qumgranada@qum.es
Tfno.: 958 261625

Qum Jaén

Paseo de la Estación, 58
Jaén
qumjaen@qum.es
Tfno.: 953 26 23 10

Cocinas y Hogar
www.qum.es

Servicio

EXTRANÓMINA

EXTRAORDINARIAS VENTAJAS

ExtraNómina, el nuevo Servicio de Nóminas de CajaGRANADA te permite obtener un rendimiento "extra" de tu nómina con:

- X Una cuenta más rentable y sin comisiones.
- X Anticipo de hasta 3 nóminas sin intereses.
- X Atención de recibos habituales del hogar aunque no tengas saldo.
- X Condiciones de financiación preferente para tu vivienda y para lo que necesites.
- X Y muchas ventajas más para tus inversiones, para asegurar tu vida y tu casa, etc...

Infórmate de las ventajas del servicio ExtraNómina en nuestras sucursales.

 CAJA
GRANADA

902 100 095 www.cajagranada.es