

nuevaveleta*



nuevaveleta*



CONCIERTO AÑO NUEVO

VISITA DE LOS REYES MAGOS

PARTICIPACIONES
INTERCAJAS

CONCURSOS CULTURALES

CajaGRANADA, donde tú estés.

A cualquier hora, los 365 días del año a tu lado. Desde Internet, desde tu móvil, por teléfono, entre CajaGRANADA y tú no hay fronteras, ni horarios. Para consultar tus cuentas, hacer transferencias, operar en bolsa, contratar productos, para todo lo que necesites. Además, SMS gratis, menos comisiones, alertas de saldos y movimientos y compras seguras por Internet. Para operar con total seguridad y con un seguro antifraude gratuito. Entra en www.cajagranada.es y date de alta o pasa por tu sucursal y llévate tus claves.





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

José Sánchez López

Loreto García Gómez

Francisco Molina Rayo

Eulalio Martínez Guzmán

Participantes:

Abel Bravo-Parejo Morcillo

Francisco Martín Baena

José Antonio López Berlanga

Enrique P. Sánchez Navarro

José Sánchez Ruiz

Manuel Moya

Rafael Ruiz Centeno

Mª Eugenia Fernández Baldomero

José Casado Aranda

Antonio Gómez Medialdea

Orionet

Diseño y Maquetación:

Orión Network Communication, S.L.

Imprenta: Escandón



Visita de los Reyes Magos

s u m a r i o

Actividades

- 04. XVI Gran Cena de Navidad
- 06. Concierto Año Nuevo
- 08. Visita de los Reyes Magos a Granada
- 12. Visita de los Reyes Magos a Almería
- 14. Papa Noel en Cataluña
- 15. Agradecido en el Premio Especial
- 16. La Hacienda La Laguna
- 20. Intercajas Sabadell 2008
- 22. Viaje a Antequera
- 24. Subida al Corazón de la Sandía
- 26. Campeonato de Bolos
- 28. Concursos culturales

Convenios

- 32. Muebles - Hogar - Cocobolo
- 32. Viajes Iberia - Grupo Iberosta
- 32. JPalmer Ice S.L. - Aire acondicionado
- 32. Escuela Educación Infantil PATOSUCA
- 32. Concesium oferta BMW
- 33. Hoteles Center
- 33. Aquaterm Granada
- 33. Carnet de conducir Avicena
- 33. Convenio Colect PC
- 33. Servigroup Marina Playa Hotel
- 32. O2 Centro Wellness

Demografía

- 34. Bodas y Nacimientos
- 35. Jubilaciones y Altas en plantillas

Cuéntame

- 36. ¿Los Reyes Magos son de verdad?
- 36. Woman Raid
- 40. Agua que fluye

Sorteo

- 43. Relación de premiados sorteo

Muy interesante

- 44. Moteros

Salud

- 46. La mala postura en el trabajo

Buen apetito

- 48. Lentejas de la abuela Plácida
- 48. Patatas en Sobreusa
- 49. Pollo con almendras
- 49. Sopa de Gazpachuelo

Conéctate

- 50. Conéctate

Qué sabes de ...

- 52. Las redes sociales
- 53. Los dispositivos Powerline

Solidarios

- 54. Granada con la tasa de donación más alta

e d i t o r i a l

Inmersos en una situación como la actual, transmitir sensaciones sociales a través de estas líneas, se me antoja quizá como lo más complicado de lo hecho hasta ahora. Pero sin duda puede ser que a la vista de nuestras actividades culturales, deportivas, sociales y recreativas y vuestra respuesta a las mismas, se pueda entender que no pasa nada a nuestro alrededor.

Y evidentemente no es así. Interna como externamente nada de lo que ocurre no es ajeno. Por eso hemos de seguir generando nuestras actividades, promoviendo una actividad económica indudable que permite que los empresarios vinculados noten menos el azote de la crisis económica. Nuestra contratación sigue constante y se basa fundamentalmente en la prudencia con que fueron elaboradas nuestras actividades, asequibles en general en lo económico y en su calendario. Cuando realizamos nuestras actividades, no solo estamos cumpliendo con nuestro programa, no solo vosotros estáis disfrutando de ellas, detrás, de forma no percibida, hay hombres y mujeres que pueden desarrollar su trabajo y percibir un salario más o menos digno.

Para la gran mayoría de nuestro colectivo, la crisis apenas si se percibe. Desconocida para todos, sin embargo nos azota colateralmente. Y es ahí donde todos podemos y debemos contribuir. Hemos de intentar mejorar nuestra sensibilidad y solidaridad para con los más necesitados, porque el futuro nos va en ello. No habrá paz social alguna, mientras haya gente con problemas, no habrá paz social alguna mientras un solo ser humano pase hambre o necesidad. Y no debemos mirar para otro lado. Hoy son ellos, pero mañana nos puede tocar de lleno. La insensibilidad y la indiferencia son malos consejeros en estos momentos.

Desde nuestra Asociación vamos a seguir intentando que se así. La primavera que nos llega con la confirmación de la creación de AGRECA - AYUDA - ONG. Y hará falta vuestra aportación a través del voluntariado y en lo económico. Seguiremos avanzando en esta información y estoy seguro de que los empleados y empleadas de CajaGranada y el resto de las Cajas de Ahorro de toda España aportaremos lo necesario para hacer nuestra Sociedad más justa, más equitativa y con un futuro mejor.

Miguel Mendoza: Presidente ASOCIACIÓN SAGRADA FAMILIA.



XVI Gran Cena de Navidad 2008







Concierto Año Nuevo



Por segundo año consecutivo ofrecimos el tradicional Concierto de Año Nuevo en el Palacio de Exposiciones y Congresos de Granada. Para este año, el IX, pretendimos ofrecer algo distinto, retomando otro anterior. Así la Joven Orquesta Sinfónica de Granada y el Orfeón de Granada nos brindaron un bello concierto músico-coral que agradó a la numerosa asistencia.

Y decimos numerosa porque se atendieron un total de 1.541 entradas, que aún con las ausencias de última hora (la nieve y la lluvia no quisieron perderse el concierto) calculamos que en total habría unas 1.400 personas en la sala García Lorca.

Nuestro agradecimiento a las dos entidades musicales por las facilidades que nos dan para la programación del concierto, a los responsables del propio Palacio de E. y Congresos, y como no a nuestra Obra Social y Fundación Caja Granada por su inestimable colaboración.

Miguel Mendoza





Visita de los Reyes Magos a Granada







Para los Reyes Magos de Lara:

Queremos mi familia y yo:

Das bicis, magia bonitos, la mi, una plancha
para el pelo el juego de animal crossing, quienes
quien a y una cosa un tamagotchi de muñecas
una cosa así:



Melchor



Gaspar



Baltasar

A y una novia para el tito Roberto y
un primo pasapmi.



Visita de los Reyes Magos a Almería







Visita de Papa Noel a CajaGranada en Cataluña

Como durante estas entrañables fiestas muchos nos marchamos por tener a la familia lejos, en la zona de Cataluña pedimos a Papá Noel que pasara por la oficina donde está ubicada la Dirección de Zona, Barcelona-Empresas, para dejar algún regalito a nuestros hijos. A saber, si no, el problema logístico que ocasionaríamos a los Reyes Mayos si les hacemos venir dos semanas antes para luego marcharse y volver de nuevo el día de Reyes a la ciudad... y, lo que es peor, cómo explicamos ésto a nuestros avispados retoños...

Aún así hay que aguzar el ingenio para resultar convincentes.

De este modo, organizamos el evento. A veces una no sabe quién disfruta más: si los niños o los papás que los observan extasiados.

Papá Noel haciendo uso de ese recurso universal y limitado que es el tiempo (cosa que le agradecemos) llegó acompañado, como era de esperar, por su paje. Y es que forman ya un tándem inseparable, algo así como Hércules Poirot y Hastings, o Sherlock Holmes y el “elemental” Dr. Watson.

Tomó posesión de su trono ante la mirada atónita de los párvulos, que se mostraban con la mayor de las disposiciones para disfrutar de ese momento mágico. Fue bonito ver la fascinación con que los niños y niñas se sentaban en su regazo. Eso sí, pedimos que para años venideros Santa Claus cambie sus gafas, que no pareció agrandar demasiado a algún que otro bebé.

Por cierto, les felicitamos porque han sabido acertar de pleno en la elección de los regalos. Se han ganado el contrato indefinido. Tal es el éxito, que tuvimos un payaso-mago acompañándonos y al pobre no le hacían ni caso, entusiasmados con sus regalos. Hay que decir que como mago era bueno. El próximo año le diremos que venga antes que Papá Noel; así tendrá asegurado el éxito, deslucido esta vez por los presentes del Escandinavo.

¡Ay de la inocencia de estos tiranillos, que sí en cambio recurrían al payaso para que les hiciera figuras con los globos! ¿O debo decir “la tiranía de estos inocentes”? Paradójico, en cualquier caso.

En definitiva, hemos concluido que hay que mantener a Papá Noel y su paje en la plantilla de la empresa. Y que los papás con sus niños (algunos ya no tanto) los veamos cada año por estos lares.

Martina Carrasco





Agraciado en el Premio Especial del Sorteo 31 de Octubre de 2008



Nuestro compañero Jose Luis del Castillo Rubio, ha sido agraciado con el premio especial del 31 Octubre del 2.008 del sorteo semanal de la ASF con la cantidad de 3.000 euros.



Fiesta Anual División Territorial de Jaén. La Hacienda La Laguna











Intercajas Sabadell 2008



Un año más llegó la fecha de celebración del torneo Intercajas de Fútbol Sala. Esta vez fue la ciudad de Sabadell la que se encargó de su organización en los días del 11 al 18 de Octubre de 2008.

Este año con nuevas incorporaciones y con una moral bastante alta, desde el primer partido nuestro equipo se mostró dispuesto a revalidar la fama de mejor equipo del torneo según acredita nuestro palmarés que dice que somos el único equipo campeón en 7 ocasiones, seguidos muy de lejos con la, a la postre campeona de este año, Caja Catalunya con 3 campeonatos.

Haciendo un desarrollo cronológico os contaremos que cogimos el “Sabadell Express”, ese tren que nos llevó a la estación de Sants en Barcelona en un largo viaje nocturno por media geografía española. Una vez allí, ya a la mañana siguiente cogimos un cercanías que nos llevó a la ciudad sede del Campeonato. Por la tarde la ceremonia de inauguración y a la mañana siguiente nos esperaba Caja Vital equipo duro y, como la mayoría de equipos jugando contra Caja Granada, cerrados atrás con el objetivo de encajar el mínimo de goles posible. Tan cerrados que el partido acabó con un 0 – 0. Tuvimos oportunidades pero no se pudieron materializar.

El día siguiente tocaba jornada de descanso por estar encuadrados en un grupo de solo tres equipos (lo normal es que los grupos sean de 4), día que la mayoría aprovechamos para escaparnos a Barcelona de visita, y al tercer día, Murcia, otro equipo muy peleón, bien posicionado en la pista y contra los cuales se consiguió un luchadísimo empate 3 – 3.



Aunque los resultados no hacen justicia al buen juego y entrega de los jugadores de nuestro equipo, lo importante era que estábamos clasificados para la siguiente fase. En los cruces nos tocó contra Asturias, equipo amigo con el que nos hemos encontrado en la final en varias ocasiones y siempre les hemos ganado, equipo que practica un buen fútbol sala pero a los que ganamos 3 – 0. Con este resultado mejorábamos la clasificación del año anterior en el que quedamos en el puesto 12. Ya luchábamos por los puestos del 1 al 8.

En cuartos de final nos cruzamos con Caixa Catalunya, vigentes campeones, muy conjuntados y a los que empezamos plantándoles cara sin miedo alguno, pero la suerte no estuvo de nuestro lado y en la primera parte se nos lesionó Nacho Calero, jugador indispensable en nuestro combinado, lesión que se notó en demasía y que el enemigo supo aprovechar. Perdimos pero con un honroso 3 – 1 en un partido muy disputado. De esta manera, nos quedamos para disputar los puestos del 5 al 8 y nos enfrentamos a la Sagrada Familia de Burgos a los que les ganamos por un resultado de 3 – 2.

En resumen, en la clasificación final quedamos quintos, muy buena clasificación que, continuando por la vía de renovación e incorporación de nuevos valores, se puede mejorar para ediciones venideras.

En lo extradeportivo resaltar que nos llevaron a visitar el estadio de Fútbol del Nou Camp así como sus instalaciones, al igual que nos llevaron a hacer un visita guiada a lo que ellos llaman la Ruta Modernista de los edificios mas singulares de la ciudad de Sabadell

Desde aquí queremos invitar a todos los compañeros que consideren tener nivel en la práctica de este deporte, a ponerse en contacto con los responsables de nuestra Asociación para poder participar en la selección de los componentes del próximo equipo.



También animar a las compañeras de nuestra Entidad. Cada año son mas los equipos de Fútbol Sala Femenino que participan en este torneo y sería bueno que Caja Granada se erigiera en Campeona Masculina y Femenina de la próxima edición. Desde estas líneas, ¡¡¡¡¡ANIMO A TODAS LAS COMPAÑERAS!!!!!!.

Y como el equipo en sí es muy famoso, pero muchos no sabéis nuestros nombres, o no nos ponéis cara, paso a presentarnos de Izquierda a derecha y de arriba a abajo:

Pepe Mingorance (Segundo entrenador), Manolo Correa (Delegado), José Martín (Portero titular), Ignacio Calero (Nacho), Luis Daza, Jesús Martín, José Carlos Álvarez, Miguel González (Portero suplente), Paco Mingorance (Entrenador), Juan Francisco Fernández (Nikki), Santiago Morales (Santi), Alberto Martín, Salvador Vargas (Salva), Antonio Hernández (Nono) y Alejandro García (Jandro).

Reiterar nuestro agradecimiento a la Asociación Sagrada Familia por el enorme esfuerzo que realiza año tras año para que podamos participar en este torneo, y también especial mención a Rosi, Sandra y María José (junto con sus dos hijos Aarón y Nora), esposas de Manolo, Paco y Pepe respectivamente, no solo por acompañarnos sino por ser las mejores animadoras de todo el campeonato.

Fdo. Miguel González



Viaje a Antequera







Subida al Corazón de la Sandía



Amaneció un bonito día.
Nos juntamos diecitantos.
Todos curados de espantos,

cargaditos de energía,
y animados por el guía
a descubrir los encantos
del Picacho, del Abantos,
y el Corazón de la Sandía

Iniciamos la excursión
por la pista de la ermita.
¡Esto es un rollo Rafita!
¿no existe ningún atajo,
una cuesta del carajo,
o alguna rambla maldita

que trochando nos permita
aliviar tanto trabajo?

¡Y existía! ¡Claro es!
¡Que pedazo subidón!
¡Una cuesta del copón!
Pero dándole a los pies,
con empeño e interés,
culminamos la ascensión.
(que como es ya tradición,
terminó monte a través).

Alguno llegó medio roto,
con cara de sufrimiento.
Alguno acabó muy contento
y posando para la foto.
La chicas, como una moto,
subieron sin un lamento
el Barranco del Tormento.
Yo, un poco más y exploto.

Continuó la travesía,
Quedaba mucho que hacer.
Paramos para comer,
recuperar la energía,
recargar la batería,
y las fuerzas reponer.
Paramos para comer.
Y de postre ... La Sandía.





Llegaba el momento ahora
de tomar la decisión,
de enfocar bien la cuestión.
Pues se acercaba la hora
de preparar sin demora
la subida al Corazón.
Terminada la misión...
¡Viva la madre priora!

Y en la cumbre ¡que contar!.
¡Que paisajes! ¡que visiones!
¡Que grandiosas sensaciones!
¡que maravillas sin par!.
Tocaba ahora bajar
y si no hacían falta crampones,
si nos haría falta un buen par.
Un buen par ... y precauciones

No se pudo acabar mejor.
No faltaron emociones.
Y para descargar tensiones,
paradita de rigor,
cervecitas, buen humor,
fiesta, risas, bendiciones
y mas que tapas, taponés.
Volveremos ¡si señor!

Y esto fue lo que ocurrió
aquel legendario día
que animados por el guía
nos juntamos diecitantos,
y cargados de energia
descubrimos los encantos
del Picacho, del Abantos
y el Corazón de la Sandía.





I Campeonato de Bolos. Empleados Región de Murcia "Trofeo Aniversario Apertura"



El programa se inició negociando las reglas del trofeo en la bodega del Restaurante Casa Cándido de Lorca, cuando las reglas básicas estuvieron claras, tirar los bolos, nos dirigimos a la nueva bolera del Centro Comercial Almenara de Lorca, donde algunos tuvieron su primer contacto con los zapatos de bolos.

Como se puede ver en la foto, todos los integrantes de la plantilla de la región de Murcia se atrevieron a probar sus diferentes técnicas de lanzamiento.

En la foto podemos ver a los integrantes del equipo de bolos de nuestra región,

Por la oficina de Murcia: Manuel , Manolo y Jose

Por la oficina de Cartagena: Lorena, Rafa y Juan Luis

Por la oficina de Lorca: Loly, Narciso y Alberto;

de reservas por las oficinas de Garrucha y Carboneras: Silvia y Fran

Tras la emocionante competición celebramos la victoria con diferentes alcoholes internacionales.

Alberto L. Martín Vílchez
LORCA





CONCURSOS CULTURALES

Damos a conocer los resultados de los Concursos Culturales internos, convocados por la Junta Directiva de la A.S.F., siguiendo la convocatoria de ACRECA. Los trabajos premiados en n/Asociación en sus distintas modalidades han sido enviados al Concurso Nacional de la Federación.

Destacar la alta participación en el Concurso Infantil de Dibujo por IV año consecutivo y la alta participación en el Concurso de Tarjetas y Postales de Navidad.

Reunidos los distintos Jurados, el resultado es el siguiente:

POESIA	NOMBRE	TITULO	PREMIO
1º Premio	Miguel Sánchez López	“ Del Negro Caballero “	150 €y Trofeo
2º Premio	Elvira Jimenez Zacagnini	“ Haiku “	120 €y Trofeo
3º Premio	Reyes M. Sanchez Pertiñez	“ Demasiado tarde “	95 €y Trofeo

RELATOS

1º Premio	Juan Torres Colomera	“ El Orfanato “	150 €y Trofeo
2º Premio	Reyes M. Sánchez Pertiñez	“ La oscuridad del sentir “	120 €y Trofeo
3º Premio	Guiomar Sánchez Ramirez	“ Ceniza del olvido “	95 €y Trofeo

MICRORELATOS “ B “

1º Premio	Miguel Sánchez López	“ Nata agria “	105 €y Trofeo
2º Premio	Reyes M. Sánchez Pertiñez	“ Vivir o mentir “	85 €y Trofeo
3º Premio	Juan Torres Colomera	“ El Paraíso “	70 €y Trofeo

Los Premios del Concurso Infantil de Dibujo y Tarjeta y Postal de Navidad serán 1 Trofeo y Premio, que la Junta Directiva se reserva poder modificarlos en función de los establecidos por ACRECA.

DIBUJO INFANTIL

CATEGORIA “ A “ 3 A 5 AÑOS

1º Premio	Ana María Sánchez López	Hija de Antonio J. Sánchez Sánchez
2º Premio	Laura Navarro Moreno	Hija de Andrés Navarro González
3º Premio	Manuel Navarro García	Hijo de María García Estévez

CATEGORIA “ B “ 6 A 8 AÑOS

1º Premio	Luis Martín Sáiz	Hijo de Alicia Sáiz Forero
2º Premio	Julia Arenas Toledo	Hijo de Julia Toledo Castro
3º Premio	Francisco Martín Sáiz	Hijo de Alicia Sáiz Forero

CATEGORIA “ C “ 9 A 12 AÑOS

1º Premio	José M. Linde García	Hijo de Manuel Linde Ramirez
2º Premio	Esperanza Barrales Espinar	Hija de M ^a . Jesús Espinar Aguilera
3º Premio	María Aguayo Gálvez	Hija de Valeriano Aguayo Ferreira

CATEGORIA “ D “ 13 A 15 AÑOS

1º Premio	Ignacio Barrales Espinar	Hijo de M ^a . Jesús Espinar Aguilera
-----------	--------------------------	---



Dibujos premiados en el concurso infantil





Dibujos premiados en el concurso infantil



TARJETA Y POSTAL DE NAVIDAD

CATEGORIA "A" 3 A 5 AÑOS

1º Premio	Julia Moreno López	Hija de M ^a . Paz López Castellano
2º Premio	Adoración López González	Hija de Mario López Martos
3º Premio	Alejandra Ródelas López	Hija de Dolores López Castro

CATEGORIA "B" 6 A 8 AÑOS

1º Premio	Paula Jordán Rodríguez	Hija de Paula Rodríguez Vieco
2º Premio	Elena Sánchez Carazo	Hija de M ^a . Antonia Carazo Carazo
3º Premio	Elena Rancaño Correa	Hija de Susana Correa Pérez-Pedrero

CATEGORIA "C" 9 A 12 AÑOS

1º Premio	Sara Díaz Carmona	Hija de Gregoria Carmona Moreno
2º Premio	Isabel Ortega Contreras	Hija de José Antonio Ortega Pérez
3º Premio	Julia Martín Pérez	Hija de Silvia Pérez González

CATEGORIA "D" 13 A 15 AÑOS

1º Premio	Jesús Benegas Estévez	Hijo de Ana M ^a . Estévez Lamas
2º Premio	Pilar Pérez Hita	Hija de Pilar Hita Huertas
3º Premio	Desierto	

CATEGORIA "E" MAS DE 15 AÑOS

1º Premio	Gregorio Pérez López	
-----------	----------------------	--

FOTOGRAFIA A COLOR

1º Premio	Francisco Javier Pérez Herrera	75 €y Trofeo
2º Premio	Josefa Manuela Caparros Rasmussen	60 €y Trofeo
3º Premio	Marta M. Jiménez Castellano	45 €y Trofeo

FOTOGRAFIA EN BLANCO Y NEGRO

1º Premio	Antonio Garrido de Toro	105 €y Trofeo
2º Premio	Francisco Javier Pérez Herrera	85 €y Trofeo
3º Premio	Desierto	

Enhorabuena y Felicidades para todas/os.

Los premios se entregarán en un acto próximo, que ya os comunicaremos.

Para esta importante actividad Cultural así como con el resto de actividades de esta índole, contamos con la colaboración y patrocinio de la Obra Social de CajaGranada

Granada, 8 de Enero de 2009

LA JUNTA DIRECTIVA



Mueble - Hogar

Con la firma COCOBOLO, para el equipamiento integral de viviendas: Salones, dormitorios, cocinas, juveniles, sofás etc.

Descuentos:

15% en mobiliarios
20% en sofás

Garantía

1 año para mobiliario
10 años para sofás

Si el cliente lo desea realizan un Proyecto en 3D, gratuito

Para cualquier consulta, contactar al telf: 968253430. Para más informacion en www.cocobolointeriorismo.com

Viajes Iberia - Grupo Iberostar

Condiciones del Convenio:

Descuento

Compra Anticipada 60 días
General
Promoción Novios

8 %
5 %
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

Para conseguir los Descuentos, los/as Socios/as deberán acreditarse como miembros de la A.S.F. mediante la Tarjeta de asociado/a en vuestro poder.

Condiciones del Convenio:

Aparatos : DAIKIN - MITSUBISHI - THERMOTHECNIC - GENERAL ELECTRIC - FUJITSU

El Descuento será entre un 22% a un 37%, sobre precio de venta al público en aire acondicionado, según las marcas. 50% de Descuento en la siguiente factura de la luz. (solo 1 recibo)

El/La interesado/a también podrá optar por elegir entre otras marcas que pudiesen parecer más atractivas, pero ya no podría ser en las condiciones de esta oferta.

La instalación tendrá una garantía de 2 años. Los equipos tendrán una garantía de 2 años.

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

Escuela educación infantil PATOSUCA

Situada en la Crta. de Armilla, entre Centro Comercial Sanchez y el Hotel Los Galanes (nada más pasar la rotonda de la autovía), información y condiciones para que los/as Socios/as que deseen inscribir a sus hijos//as, puedan hacerlo en condiciones ventajosas.

Para más información visite nuestra web www.asociacionsagradafamilia.com

Concesium oferta BMW

Para ver los descuentos del convenio, por favor visite www.asociacionsagradafamilia.com, apartado ofertas.



Acuerdo colaboración Hoteles Center

Acuerdo especial para socios de Asociación Sagrada familia.
Para más información visite la web: www.asociacionsagradafamilia.com

Aquaterm Granada

- Circuito SPA Especial Empresas (circuito + masaje de 15 minutos): 20 €
- 30 % de descuento en todos los tratamientos y servicios durante todo el año
- Excepto promociones ya existentes

A través de la web www.aquaterm.es, se puede obtener mas información acerca de los servicios y tratamientos que ofrece Aquaterm Granada.

Convenio carnet de conducir Avicena

El Centro Médico de Conductores AVICENA, situado frente a la Jefatura de Tráfico nos hace una oferta muy interesante para todos/as los/as Socios/as de la Asociación Sagrada Familia, así como para los Cónyuges/Parejas e hijos/as. La oferta consiste en ofrecer un Servicio integral para nuestros/as Socios/as en la renovación del Carné de Conducir, clase A – A-1 y B, para su gestión ante Tráfico y un Descuento en el precio. Para más información, por favor visite la web www.asociacionsagradafamilia.com, en el apartado de ofertas.

Convenio Colect PC

El presente Convenio estará en vigor durante un periodo de 2 años, renovándose por periodos iguales tácitamente, si no se produce denuncia previa por las partes.

Para poder adquirir los productos que esta firma ofrece se ha de entrar en la página web www.colect.es, registrarse como usuario, indicando en el lugar reservado para Empresa CAJAGRANADA (respetando este formato) y a partir de ese trámite ya se puede visitar las instalaciones y adquirir los productos deseados. En la propia página web se indican algunos de los productos ofrecidos, con los precios ofertados para nuestro colectivo.

Servigroup Marina Playa Hotel

Os ofrecemos el Hotel MARINA PLAYA, ubicado en MOJACAR, con sus magníficas instalaciones, entorno natural, aguas cálidas y buenas playas (Desayuno, comida y cena, bufet libre).
Por pertenecer a ACRECA a estos precios se aplicará un Dto. del 10%, debiendo acreditarse como tales,

Precio por persona/día. 7% IVA incl. Niños 2/12 años Descto. del 50% compartiendo habitación con 2 adultos. La 3ª y 4ª persona compartiendo habitación doble, tienen un Descto. del 25%.

Para reservas, llamar al Tfno. 902105910 indicando pertenecer a A.C.R.E.C.A., o a través de indicando el código de Descuento ACR0736

02 Centro Wellness

02 CENTRO WELLNESS NEPTUNO mantiene un acuerdo de colaboración con la A. S. F., que consiste en ofrecer a nuestros/as Socios/as el uso de sus instalaciones en unas mejores condiciones económicas.

CUOTA DE INSCRPCION SOCIOS/AS A.S.F.:	Descuento del 10% en las siguientes
Descuento del 50%	áreas de servicios:
CUOTA SOCIOS/AS A.S.F.: 56 €	Beauty Center - Fisioterapia - Ludoteca -
BENEFICIARIOS: El Socio/a y un familiar	Entrenamiento personal - Cursos de natación

Para más información, por favor visite la web www.asociacionsagradafamilia.com

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



Bodas

Nombre

José Montes Rodríguez
 Rocío Cortes Riscarts
 Sandra Cortes González
 Federico E. Hervas Cabrera
 Angel Eduardo Rodríguez Rey
 Antonio Joaquín Ruiz Rosillo
 Yamila Medí Lazaar
 Sierra María Lucena Rasero
 Ana María Castaño Giménez

Nacimientos

Nombre	Fecha nacimiento	Nombre	Fecha nacimiento
Natalia Castañeda Fuster	24/01/2009	Lucia Arias Fernández	12/11/2008
Guillermo García Godoy	15/10/2008	Valeria Gutiérrez Laura	05/11/2008
Paola Pérez Bejar	19/10/2008	Gonzalo Cantos Morales	08/11/2008
Diana Conde Muñiz	13/10/2008	Beltrán Martínez García	12/11/2008
Daniel Martínez Gil	11/10/2008	Hugo López Mentrída	21/11/2008
Martina Sánchez Cruz	14/11/2008	Alejandro Torres Lorenzo	29/12/2008
Eva Justicia Vico	07/01/2009	Fernando Rubio Ruiz	12/12/2008
Mateo Huete Martínez	09/01/2009	Maria Andrade Conquero	31/12/2008
Elena Hernández Reyes	03/01/2009	Blanca Torres Linde	30/11/2008
Álvaro Montes Fernández	05/12/2008	Pedro Alonso Carreño	22/12/2008
Hugo Laín Krishna Cobos Gómez	18/11/2008	Luís Román Palomo	17/01/2009
Iván Pleguezuelos Castillo	02/12/2008	Daniela Martínez Rodríguez	19/01/2009
Eira Rodríguez Rosales	30/01/2009	David Pérez Cáceres	29/12/2008
Carla González Gutiérrez	07/11/2008	Lucia Albelda García	15/01/2009
Paula Cruz Jaén	24/02/2009	Marco Considine Jiménez	11/01/2009
Maria Zulategui Barrena	25/01/2009	Raquel Román Sánchez	08/02/2009
Diego Molero De Haro	09/12/2008	Alex Fernández Martínez	06/02/2009
Laura Martínez Alamos	14/10/2008	Aurelia Ávila Gómez	25/12/2008
Enric Megías Gallego	09/12/2008	Alicia Ayala García	26/10/2008
Miguel Velasco Rubio	06/10/2008	Carla Mariscal Serrano	19/02/2009
Pablo Ríos Sánchez	10/01/2009	José De Damas Freís	31/10/2008
David Pérez Cáceres	29/12/2008	David González Fernández	14/02/2009
Andrés Chica Cruz	15/12/2008	Antonio López Álvarez	23/02/2009
José Manuel Manrique Rodríguez	29/12/2008	Andrea Vargas Cruz	05/10/2008
Matías Cabello Sánchez	08/11/2008	Paula Sampedro Torres	10/11/2008
Rosa Maria Rodríguez González	02/01/2009	Lucia Estepa Lozano	06/11/2008
Juan Miguel De la Rosa Tallón	10/10/2008	Beatriz Gordo Asid	30/01/2009
Raquel Gálvez Reyes	22/10/2008	Maria Rodríguez Lara	30/01/2009
José Castillo González	25/10/2008	M ^a Isabel Jiménez Guzmán	21/08/2008
Nicolás Martín Aguilera	25/10/2008	Joaquín Nieto Marín	11/10/2008



Jubilaciones

Nombre

Maria Elisa Acosta Montero
Montserrat Ledesma Rubio
Telesforo Ulierte Ruiz
Manuel Aivar Montoro
Manuel Coca Coca
José Luís Jiménez Cabrera
José Miguel Fernandez Garcia
José Maria Latorre Hortal
Manuel Arantave Hernández
Juan Molina Torres
Victoria Pérez López

Jubilaciones parciales

Nombre

José Caba Moreno
Juan Manuel Fernández Serrano
Federico Enrique Hervas Gil
Manuel Lozano García
Inmaculada Álvarez Ruiz
Renee Francoise Clementi Denis
Joaquín Bastida Collado
Francisco Contreras Pérez
Indalecio García Sánchez
Diego Lázaro Lorite Molina
Enrique Pedro Sánchez Navarro
Rafael Fernández Guerrero
José Maria Moreno Sarmiento

Altas en plantilla

Nombre

José Luís García Atero
Natalia Buendía Martínez
Maria Trinidad Aljazairi López
Sonia Castillo García
Maria Dolores González Pérez
Maria Ángeles Cáceres Valverde
Maria Isabel Arroyo Cardenete
Miguel Ángel Fernández Iruela
Ruth Maria Ceballos Bailón
Sonia Titos Vázquez
Maria Carmen Quintero García
Sergio Hinojo Lucena
Sylvia Chacón Bueno
José Víctor Mateos Araque

*Datos hasta el 28 de Febrero 2009



¿ Los Reyes Magos son de verdad ?

- ¿Papá?
- Sí, hija, cuéntame.
- Oye, quiero... que me digas la verdad.
- Claro, hija. Sabes que papá no miente nunca-respondió el padre sorprendido.
- Papá, ¿existen los Reyes Magos?

El padre de Ana enmudeció y miró a su mujer, intentando descubrir el origen de aquella pregunta, pero sólo pudo ver un rostro tan sorprendido como el suyo.

- Mis amigas dicen que son los padres. ¿Es verdad?
- ¿Y tú qué crees, hija?
- Yo no sé papá. Por un lado me parece que sí que existen porque tú no dices mentiras, pero como las niñas dicen eso...
- Mira, hija, efectivamente son los padres los que ponen los regalos pero...
- ¿Entonces es verdad? -cortó la niña llorosa-. ¡Me habéis engañado!
- Nunca te hemos engañado porque los Reyes Magos sí que existen -respondió el padre
- Entonces no lo entiendo, papá.
- Siéntate, Anita, y escucha esta historia que te voy a contar porque ya ha llegado la hora de que puedas comprenderla -dijo el padre, mientras señalaba con la mano el asiento a su lado.

Ana se sentó entre sus padres ansiosa de escuchar lo que para ellos debió de ser la verdadera historia de los Reyes Magos:

<<'Cuando el Niño Jesús nació, tres Reyes que venían de Oriente le llevaron regalos y el Niño se puso tan contento y parecía tan feliz que el más anciano de los Reyes, Melchor, dijo:

- ¡Es maravilloso ver tan feliz a un niño! Deberíamos llevar regalos a todos los niños del mundo y ver lo felices que serían.
- ¡Oh, sí! -exclamó Gaspar-. Es una buena idea, pero es muy difícil de hacer. No seremos capaces de poder llevar regalos a tantos millones de niños como hay en el mundo.

Baltasar, el tercero de los Reyes, comentó:

- Es verdad que sería fantástico, pero Gaspar tiene razón y, aunque somos magos, ya somos muy mayores y nos resultaría muy difícil poder recorrer el mundo entero entregando regalos a todos los niños. Pero sería tan bonito...

Los tres Reyes se pusieron muy tristes al pensar que no podrían realizar su deseo. Y el Niño Jesús, muy atento, sonrió y dijo:

- Sois muy buenos, queridos Reyes Magos, y os agradezco vuestros regalos. Voy a ayudaros a realizar vuestro hermoso deseo. Decidme: ¿qué necesitáis para poder llevar regalos a todos los niños?
- ¡Oh! necesitaríamos millones y millones de pajes, casi uno para cada niño que pudieran llevar al mismo tiempo a cada casa nuestros regalos, pero no podemos tener tantos pajes, no existen tantos.
- No os preocupéis por eso -dijo el Niño-. Yo os voy a dar, no uno sino dos pajes para cada niño que hay en el mundo.
- ¡Sería fantástico! Pero, ¿cómo es posible? -dijeron a la vez los tres Reyes Magos con cara de sorpresa y admiración.
- Decidme, ¿no es verdad que los pajes que os gustaría tener deben querer mucho a los niños?
- Sí, claro, eso es fundamental - asistieron los tres Reyes.
- Y ¿verdad que esos pajes deberían conocer muy bien los deseos de los niños?
- Sí, sí. Eso es lo que exigiríamos a un paje -respondieron cada vez más entusiasmados los tres.
- Pues decidme, queridos Reyes: ¿hay alguien que quiera más a los niños y los conozca mejor que sus propios padres?



Los tres Reyes se miraron asintiendo y empezando a comprender lo que el Niño Jesús estaba planeando, cuando su voz de nuevo se volvió a oír:

- Puesto que así lo habéis querido y para que en nombre de los Tres Reyes Magos de Oriente todos los niños del mundo reciban algunos regalos, yo ordeno que en Navidad, conmemorando estos momentos, todos los padres se conviertan en vuestros pajes y que, en vuestro nombre regalen a sus hijos los regalos que deseen. También ordeno que, mientras los niños sean pequeños, la entrega de regalos se haga como si la hicieran los propios Reyes Magos. Pero cuando los niños sean suficientemente mayores para entender esto, los padres les contarán esta historia y a partir de entonces, en todas las Navidades, los niños harán también regalos a sus padres en prueba de cariño. Y recordarán que gracias a los Reyes Magos todos son más felices.>>

Cuando el padre de Ana hubo terminado de contar esta historia, la niña se levantó y dando un beso a sus padres dijo:

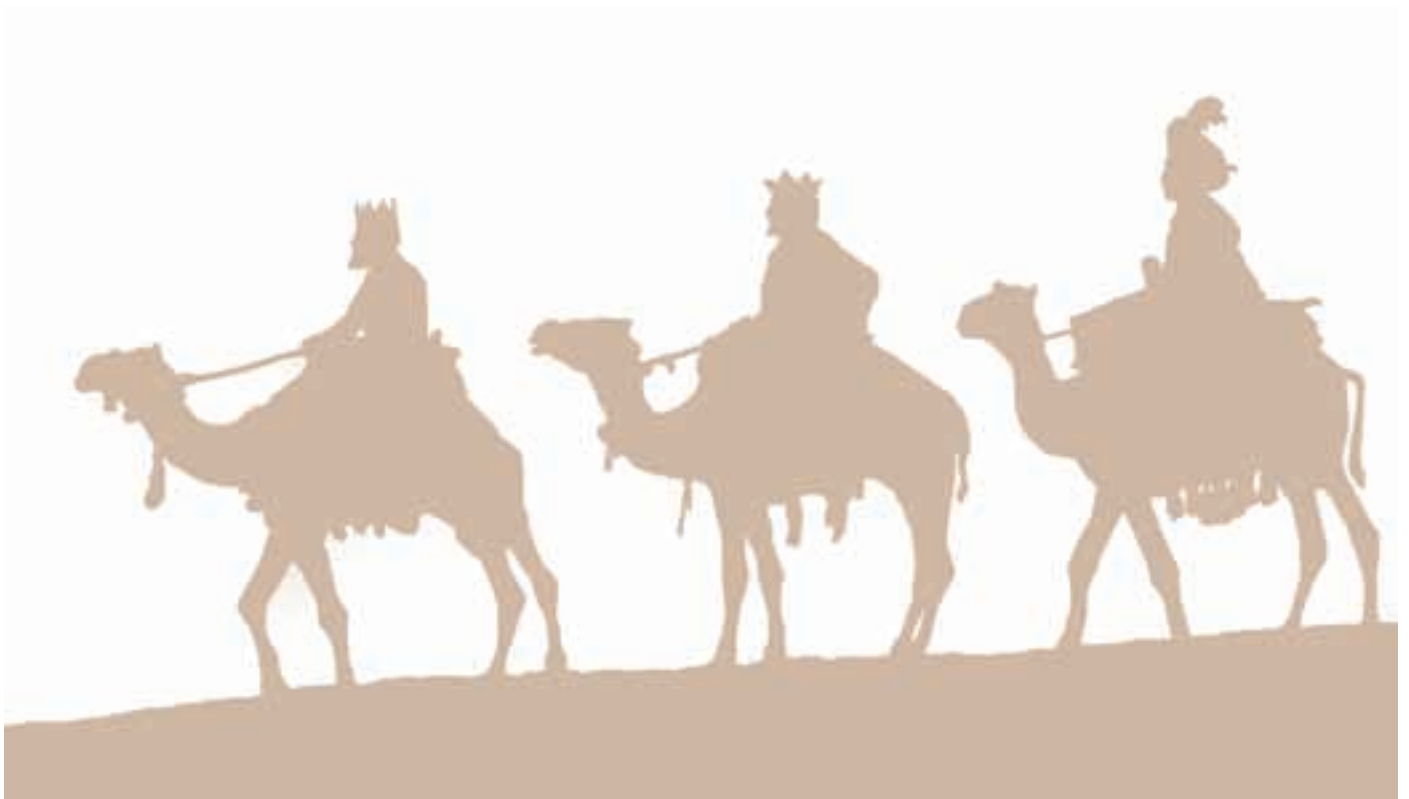
- Ahora sí que lo entiendo todo papá. Y estoy muy contenta de saber que me queréis y que no me habéis engañado.

Y corriendo, se dirigió a su cuarto, regresando con su hucha en la mano mientras decía:

- No sé si tendré bastante para compraros algún regalo, pero para el año que viene ya guardaré más dinero.

Y todos se abrazaron mientras, a buen seguro, desde el Cielo, tres Reyes Magos contemplaban la escena tremendamente satisfechos.

José Casado Aranda





WOMAN RAID

Todos los años desde 2004, se celebra en Madrid, en la Rozas, un evento deportivo muy interesante y exclusivamente diseñado para las mujeres, el WOMAN RAID. La finalidad: concienciar a las mujeres de que la actividad física reduce considerablemente las posibilidades de desarrollar cáncer de mama.

Se trata de disfrutar de un magnífico día al aire libre, como si se “jugara” en un gran parque de atracciones construido en plena naturaleza.

Preparado para todo tipo de edades y condiciones físicas, este año coincidió el evento, con el 19 de octubre, DÍA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA.

Para participar no es necesario ser una experta, ni gran preparación física ya que existen muchas otras habilidades importantes para su realización, como la estratégica, debido a que el recorrido es libre y cada equipo, en el tiempo limitado fijado por la organización, decide qué hacer. Además se cuenta con monitores especializados para superar con éxito todas las pruebas.

¿QUÉ ES EXÁCTAMENTE?

Es una actividad “multiaventura”, de orientación combinada con actividades señaladas en cada punto de control, en la que, por parejas, se debe realizar un recorrido con mapa y brújula. Las pruebas especiales son opcionales y van desde la piragua, pasillo topográfico, cerbatana de relevo, puente tibetano, rápeles...





Tú decides cuáles haces y cuáles no en base a una puntuación indicada al inicio del recorrido, porque eso sí, es imposible completarlo todo; así que la estrategia será importante para sumar puntos.

Todo el material específico, como canoas, BTT, arneses, arcos, flechas, cascos, etc. , es facilitado por la organización y lo único que se debe llevar es la brújula, unos guantes para las pruebas de cuerdas: rappeles, puentes tibetanos...y un silbato para situaciones de emergencia.

Agradecer al Ayuntamiento de la Rozas, a través de la Concejalía de Deportes y de la Fundación Marazuela y la Consejería de Empleo y Mujer de la Comunidad de Madrid su esfuerzo para poner en marcha y hacer pervivir este magnífico evento-deportivo y animar a otras instituciones a idear más pruebas de este tipo para conseguir que las mujeres mantengan una vida saludablemente deportiva.

Se trata de un gran día y os animo a todas a que os apuntéis al Woman Raid 2.009 como una forma de ser parte activa en la lucha contra el cáncer de mama, porque lo único necesario son grandes dosis de entusiasmo, ilusión y saber trabajar en equipo; la aventura y diversión están garantizadas.

¿NOS VEMOS EN EL PRÓXIMO?



Agua que fluye

Al acabar la última página y cerrar el informe no lo podía creer. Me tomé algún tiempo intentando rescatar de mi memoria algo que corroborara lo que acababa de leer. Pero no recordé nada concreto, tan sólo pequeñas referencias ambiguas que no tenían la fuerza suficiente para admitir como verdadero lo leído. ¿Cómo era posible que algo así fuera cierto? ¿No se trataría acaso de una fabulación? ¿Una broma quizá? Sí, podría ser, pero en ese caso ¿qué sentido tendría que fuera dirigida a mí? ¿Por qué a mí? Mi memoria voló entonces varios meses atrás, cuando toda esta historia se inició...

Paseaba temprano por el bosque de La Alhambra, en Granada, disfrutando de sus brumas matinales e intentando aspirar ese halo de misterio, esa magia perdida en el tiempo, esas vibraciones tan especiales que la envuelven cuando fijé mi atención en un hombre de mediana edad que, al retroceder para tomar una foto de los olmos majestuosos que tanto abundan allí, perdió contacto con el sendero en el que ambos estábamos y empezó a rodar ladera abajo, arrastrando arbustos y frenando su inesperada bajada el golpear con una de sus piernas en un castaño centenario que evitó que su caída fuera aún más peligrosa y prolongada. Cuando conseguí que, apoyándose en mí y con algún que otro pequeño esfuerzo de los dos, nos sentáramos en un banco, me ofrecí para conseguir ayuda médica, pero él, con una mueca de dolor



y con un tobillo que se hinchaba por momentos, me sonrió levemente y declinó mi ofrecimiento. “Pero sí te voy a pedir que me ayudes a llegar a una fuente que hemos visto más abajo” recuerdo que me dijo. Una vez allí contemplé como, parsimoniosamente, se dedicó a lavar su tobillo mojándolo una y otra vez con el agua fría que extendía sobre él con su mano, mientras permanecía en silencio y con los ojos cerrados. Después, mientras le acompañaba despacio bajando hacia la ciudad, y al comentarme que se sentía mucho mejor pensé que había conseguido rebajar la hinchazón por la temperatura fría del agua y así se lo expuse. “Claro, eso es evidente, pero en realidad el agua tiene una multitud de beneficios que aún no conocemos bien” me contestó con voz serena y enigmática. “¿Beneficios que no conocemos?” pregunté con cierta incredulidad. “Ajá, eso es. Mira yo soy investigador científico y acabo de participar en una investigación que, si te soy sincero, ha sido el trabajo más apasionante de los que he realizado en toda mi carrera” Y mientras yo reprimía mi impaciencia por saber esos supuestos beneficios, él fue contándome como a raíz de un congreso en el que había coincidido con varios amigos, científicos como él, se gestó de una forma “casual” un trabajo multidisciplinar sobre el elemento más abundante y más característico de nuestro planeta, el agua. “Ha sido un trabajo maravilloso, un estudio que, aunque no ha estado patrocinado por ninguna organización ni estamento oficial, hemos enfocado sabiendo que se trataba de algo realmente importante, hemos reunido desde científicos hasta místicos de diversos países, y el resultado es asombroso, espectacular. Al menos así me lo parece a mí, y estoy seguro de que a tí pasará lo mismo, porque ... tú quieres conocer el estudio ¿verdad?” me preguntó mientras su sonrisa se hacía más abierta y evidente.

Y ahora, varios meses después, con el informe en mis manos y con toda la información circulando a la velocidad de la luz dentro de mi cabeza, no sabía como tomarlo. Quizá lo mejor sea que me aprenda bien todo esto, que lo asimile, y que empiece a comprobarlo en el terreno de la práctica, pensé. Y abrí al azar de nuevo el informe.

Página 7

El agua es, como ya se sabe, el líquido en el que se sustenta la vida. Gran parte del cuerpo está formado por agua y también sabemos que es el medio en el cual se desarrollan la práctica totalidad de las reacciones químicas, pero además el agua es un acumulador de energía vital y como tal tiene una gran capacidad para percibir energías. Pero ¿qué tipo de energías es capaz de absorber y acumular? En principio el agua, en su estado natural, se carga de energía vital que procede del medio ambiente y del sol y se acumula en ella, pero su gran sensibilidad hace que pueda recibir cualquier vibración que se enfoque en ella. Si le enviamos pensamientos de una determinada cualidad los acogerá en función del potencial de ese sentimiento. Se ha comprobado que quizá una de las funciones más básicas y más fáciles de realizar se produce cuando ese agua es portadora de energía blanca, y en este caso su función será la de limpiar,



purificar y descontaminar, pudiendo ser usada entonces como portadora de salud. Pero además de introducir energía en el cuerpo también puede ser un disolvente para extraer otras del mismo. Se recomienda una práctica sencilla consistente en tomar un vaso de agua y enviarle energía de salud. Esto se puede hacer visualizando como se envía al agua una energía blanca luminosa de salud que se recibe por el centro de la bóveda craneana y que se emite por el centro de las palmas de las manos. Unos pocos minutos bastarán y después se puede beber esa agua lentamente, y se comprobará como se mejora la vitalidad del organismo.

Mejorar la vitalidad del organismo simplemente al enviar un pensamiento al agua, ¿sin tomar complejos vitamínicos o minerales, sin hacer ejercicio físico, sin dietas estrictas? No puede ser tan fácil, recuerdo que pensé. Y abrí el estudio por otra página.

Página 11

Es importante volver a incidir en este punto. El agua puede recibir la energía negativa, la energía desequilibrada o estancada en alguna parte del cuerpo, en algún órgano dañado, para después ser devuelta purificada al organismo. Se trata de un proceso de transmutación que se hace con energía de amor, que podríamos imaginar que parte del corazón y cuya tonalidad parece ser blanca plateada. Se trataría de acercar un recipiente con agua limpia al órgano dañado de la persona enferma y apelando a nuestros más auténticos sentimientos de amistad, de camaradería, de comprensión, de amor por esa persona, pedir que esa energía desequilibrada o estancada se concentre en el líquido, que se irá tiñendo de algún color hasta que esté ya toda concentrada en ella. Imaginando como un rayo de luz blanca plateada parte de nuestro corazón, pediremos que la energía invierta su polaridad, que se convierta en el mejor remedio para esa dolencia, en un remedio potente y personalizado mientras visualizamos como el rayo de luz procede a ir aclarando la tonalidad del agua, hasta volver a ser cristalina y transparente. El paciente deberá beber lentamente ese agua, a pequeños sorbos, y la mejoría resultará sorprendente en un corto espacio de tiempo. Se ha constatado como hay terapeutas y grupos que están obteniendo resultados espectaculares con esta técnica. En algunos casos se le pide al paciente que vaya bebiendo diariamente algún sorbo de este preparado porque, si bien parte de la carga energética se va perdiendo con el tiempo, sin embargo al ingerirla así se refuerza el efecto con el pensamiento de sanación. Esta técnica será muy oportuna cuando se trate de disolver energías atascadas, normalizar acúmulos energéticos desequilibrados, pero no cuando la dolencia o el órgano dañado lo esté así por falta de energía. El principio esencial es el poder transmutador del agua y la sensibilidad para acoger energía y la intención sanadora del que la usa.

¿Agua convertida en la medicina más potente que pueda existir para determinadas dolencias? ¿Seguro que participaron científicos en este estudio? Y si lo hicieron, ¿qué tipo de científicos eran? Porque yo no conozco muchos de ese estilo. Bueno, mejor seguir leyendo...

Página 3

El agua es la corriente de vitalidad energética que recorre la tierra para fecundarla y darle vida. Hay un continuo ciclo del agua desde los océanos a través de la atmósfera. Se difunde por las nubes y se carga de energía cósmica para derramarse en la tierra y fecundarla. Por eso el agua de lluvia es un agua muy energética, pero no en las ciudades, ya que suele arrastrar las impurezas de la atmósfera a la que limpia de residuos y de pensamientos negativos, sino en el campo. El agua recoge también las energías telúricas, de ahí las propiedades sanadoras de los manantiales. El agua de los ríos, al correr, va recogiendo la vitalidad de la tierra y por tanto es muy vital. Cuando se impregna en la tierra adquiere una vibración local característica que las personas más sensibles son capaces de distinguir. El agua del mar tiene propiedades de gran potencial energético y resulta muy salúfera.

Vaya, y yo que pensaba que el agua era solo agua...

Página 2

El agua tiene una propiedad para limpiar y disolver ya conocida, pero no solo a nivel externo sino también a nivel interno. El agua bebida de forma abundante y a pequeños sorbos, con la conciencia puesta en que se está recibiendo un don de purificación puede librar de muchas enfermedades y dolencias. Y si se quiere aumentar la carga energética del agua basta con moverla, con trasvasar varias veces el agua de un vaso a otro para potenciar su energía, sus vibraciones. Hoy día se hacen estudios en los que se puede constatar la influencia de esa transmisión de conciencia al agua para aumentar los efectos acumuladores y regeneradores de la misma. Uno de ellos es ya muy conocido a nivel mundial, y se trata



de emitir pensamientos de diversa índole a un recipiente con agua para congelarla inmediatamente después, y comprobar la diferente geometría de los cristales formados. Otro de ellos se basa en la diferencia de crecimiento observada en dos plantas regadas con agua, una de ellas previamente energizada y otra no. Las diferencias son ostensibles. Aquí recomendamos un ejercicio que se puede realizar fácilmente en cualquier domicilio, y se trataría de energizar el agua de una bañera para tomar un baño después. Cualquiera comprobará los efectos altamente positivos de ello.

Bueno, esto ya es otra cosa, estudios rigurosos, resultados palpables, comprobación empírica. Mucho mejor así, ¿verdad?

Página 12

El “agua de vida”, de la que hablan algunos místicos de diferentes partes de nuestro planeta, es un agua de tipo interdimensional que porta la esencia de vida del universo. Es un agua que regenera y transmuta, y es de procedencia espiritual, manifestándose en los planos mentales y energéticos, pero no de forma directa en el plano físico. Se podría intentar acercarla a través de una meditación en la que habría que enfocar sentimientos de amor universal sobre el agua física y después beberla para que su beneficio llegara a las células del cuerpo. Aunque su utilidad tendría más que ver con la elevación espiritual, con la iluminación si se quiere llamar así, más que con la salud.



En realidad tampoco está tan mal esto de la mística, confieso que empieza a atraerme todo ese mundo.

Página 15

Las criaturas etéricas que energizan el agua han sido conocidas por muchos pueblos que les han dado nombres diferentes como ninfas u otros. De hecho estas criaturas o devas constructores de los elementos eran visibles para la mayoría de la gente que tenía cuerpos menos densos que los actuales y de ahí su fama. Estas ondinas son de muchas categorías evolutivas desde las más elementales a las más desarrolladas, que guían a las demás. Las ondinas son visibles sobre todo allí donde el agua está en movimiento porque se recrean acompañando el fluir de las fuentes o ríos y son muy plásticas y cambiantes en sus formas. Se puede intentar observarlas donde el agua fluya con constancia, en medio del bosque, en jardines, en fuentes... Para ello hay que observar los movimientos del agua, dejarse llevar por su ritmo y en algún momento se puede tener vislumbres de ellas, pues les gusta hacerse visibles a los que sienten simpatía por ellas. No tienen forma humana ni una forma constante ya que están fluyendo y cambiando sin parar a imagen de los pensamientos, y no tienen ego ni individualidad, no se sienten separadas sino unidas a un fluir universal al que no oponen resistencia. Son seres interdimensionales.

Devas, ninfas, ondinas... Todo un mundo mágico que en nuestros días parece destinado a vivir sólo en la imaginación de algunos soñadores o en la inocencia de los niños. Un mundo de pociones milagrosas y de elixires maravillosos que se perdieron en la noche los tiempos... y nosotros ya hemos dejado de ser niños ¿o no?

Rafael Ruiz Centeno
Grupo Gamma
Granada



RELACIÓN DE PREMIADOS SORTEO ASOCIACIÓN

FECHA	NOMBRE	NÚMERO
03/10/08	NO	402
10/10/08	ANTONIO MARTÍN SAMPER	483
17/10/08	M ^a HENAR VALENTÍN ARÉVALO	152
24/10/08	NO	174
31/10/08	JOSE LUIS DEL CASTILLO RUBIO	730
07/11/08	JOSÉ JIMÉNEZ ORTEGA	528
14/11/08	JOSE A. ÁLVAREZ RODRÍGUEZ	312
21/11/08	MARIA JESÚS NAVARRO CIRRE	733
28/11/08	M ^a CARMEN MÉNDEZ OLIVARES	005
05/12/08	JOSÉ MEDINA SÁNCHEZ	245
12/12/08	MANUEL LOZANO GARCÍA	520
19/12/08	JESÚS POLO BEAS	894
26/12/08	JAIME SÁNCHEZ HUETE	034
09/01/09	ISABEL M ^a GARCÍA REYES	977
16/01/09	VALENTÍN MORALEDA MARTÍNEZ	935
23/01/09	VALENTÍN SÁNCHEZ SANTAELLA	551
30/01/09	ROSA GUTIÉRREZ CONDE	092
06/02/09	CLAUDIO GUGLIERI LÓPEZ	703
13/02/09	FRANCISCO SALAZAR RODRÍGUEZ	208
20/02/09	MANUEL MIRANDA ARANDA	839
27/02/09	ELÍAS PALMA BAUTISTA	552
06/03/09	EDUARDO CABALLERO MEDINA	108
13/03/09	JULIO RIVAS ALONSO	571
20/03/09	RENÈ FRANCOISE CLEMENTÍ DENIS	158
27/03/09	MIGUEL A. MADERO LÓPEZ	940

*Relación de números premiados sorteo Asociación Sagrada Familia desde 01/10/08 al 31/03/09



Moteros



“¡Hola, Moteros! Pues si, he dicho moteros y si, me dirijo a ti. ¿Que a ti no te gustan las motos y este artículo no es para ti? Venga, si has empezado a leer sigue un poco más, quizá descubramos algo interesante. No pienso enrollarme con el “concepto”, tranquilo, este artículo, he de reconocerlo, no es más que una reflexión “en voz bajijta”. ¿Quiénes son los moteros? ¿Esos que tanto odias cuando se ponen delante tuya en los semáforos? ¿Esos que te adelantan como locos bajando a la playa? ¿Los que no te dejan dormir con sus escandalosos escapes? Te sorprendería saber la fauna que forma este colectivo ó por decirlo de otra forma, hay gente de todas clases, como en todos sitios. ¿Quién te dice que ese compañero de trabajo tan serio y formal no se pone un chaleco de clavos el fin de semana y conduce su Harley hasta donde se pone el sol? (solo imaginarme a más de uno con chaleco de clavos ya hace que se me escape la risa...) Permíteme que me tome una pequeña confianza, en el fondo, seguro que sientes un poco de envidia de ellos, que también te gustaría ponerte el primero en ese semáforo, ó adelantar como un tornado al lentorro de turno que ocupa el carril de la izquierda en la autovía, ó perseguir el último rayo de luz y que te sorprenda la noche montado en tu moto...porque déjame decirte algo que quizá no te guste, ellos disfrutan poniéndose delante, adelantándote porque eres más lento que ellos, continuando el camino cuando tú vuelves a casa. ¿Por qué son tan diferentes? ¿Es que realmente lo son? Tal vez simplemente ellos hayan tomado una decisión que tú, quizá, alguna vez te has planteado. Una decisión difícil, arriesgada, por que esta afición lo es, esa es una de las cribas que hay que pasar para ser... simplemente... ser. Si jugar al golf te hace sentir vivo, adelante, ¿el tenis, tocar la bandurria? Bravo, al menos tienes algo y en estos tiempos eso ya es mucho. ¡Joder, qué filosófico que me está quedando esto! No es el enfoque que quería darle, pero si sigues leyendo esto una de dos, o estás muy aburrido o empiezas a captar lo que yo, en mi torpeza no consigo transmitir. En definitiva, sólo quería compartir contigo un poquito de las virtudes de este medio de transporte/ocio/aventura. Sé de muy poquitas cosas, pero te aseguro que sé extraer las posibilidades a una moto y en mi búsqueda de la moto perfecta he llegado a la conclusión de que esta no existe. Se trata de un elemento tan especializado que si es bueno en un ámbito, no lo es en otro. Ahí sí miro con cierta envidia el mundo automovilístico, donde hay coches que son auténticas maravillas para ir con comodidad por ciudad, hacerte un Dakar “Light” y divertirti en carreteras de curvas.



Eso no ocurre con las motos. Hay motos completísimas, me viene a la mente un modelo de BMW al que he visto dar la vuelta al mundo, hacer una etapa de enduro e incluso rodar en circuito, pero con demasiados compromisos. En la actualidad y en mi experiencia, me gusta tanto rodar en campo como en circuito y las veces que he intentado encontrar una moto que me sirva para los dos, he fracasado. La solución parece obvia, tener dos motos (yo las tengo), pero no es eso lo que te sugiero, vayamos poco a poco. Si esta “sección” gusta, me gustaría explicarte número a número las características de los distintos segmentos que hay dentro de las motos y que busques y encuentres el que se acerque más a tus gustos/necesidades ó simplemente te llamen la atención. Tal vez sea un moderno scooter de 125 cc que actualmente puedes conducir sin carnet de moto para llevarte cómodamente de casa a la oficina, ó tal vez algo más dinámico y versátil como una trail para explorar un poco el fuera de carretera (vivimos en una ciudad que tiene rincones inimaginables para los “animales de ciudad”) y por supuesto mostrarte las características de auténticos misiles tierra/tierra cuyas virtudes sólo pueden ser exploradas al máximo en circuitos de velocidad sino quieres acabar con tus huesos/cartera (por las multas) en número rojos. Así pues me despido, espero que volvamos a vernos. V’s.”

DUKER



La mala postura en el trabajo

Las posturas inadecuadas pueden provocar múltiples trastornos, entre los que se incluyen los dolores de espalda, el codo de tenista o las contracturas, y otras como la tendinitis, el síndrome de túnel del carpo o la vibración de la mano y el brazo. Este tipo de lesiones se han visto incrementadas a los esfuerzos exagerados o posturas forzadas e inadecuadas ya sea en el ámbito laboral, o en la casa.

Dolores de espalda, varices, cansancio visual, contracciones musculares, dolores de cabeza, éstas son sólo algunas de las molestias que pueden provocar las malas posturas y un entorno poco adecuado en el trabajo. Si no corrige estos malos hábitos es posible que estas dolencias se le conviertan en una enfermedad más graves como dolores musculares crónicos, lesiones de espalda o incluso trombosis.

Debido a que las malas posturas, en su mayoría, salvo que existan problemas óseos u otras anomalías físicas, se deben a un acortamiento muscular, los kinesiólogos o especialistas en este área no recomiendan el uso de pesas o ejercicios que requieran ciertos movimientos en los que pueda usted salir afectado, estar mucho tiempo sentados y procurar no estar en la misma posición.

En cambio, son aconsejables los deportes como la natación, el atletismo, el vóleybol donde se involucran todas las partes del cuerpo. Es recomendable que antes de realizar algún deporte usted consulte con su médico.

Las posturas rígidas, de tensión constante, de ensimismamiento, favorecen los procesos de osteoporosis, los problemas cardiovasculares, y el envejecimiento precoz. En cambio si la actitud es de apertura, la circulación, la respiración, las funciones del organismo son mejores. Por este motivo, las profesionales recomiendan actividades de enlongación, respiración y de apertura de los músculos, articulaciones y tendones.

Hay actividades como la danza o el baile que logran darle a su cuerpo cierta tranquilidad y la posibilidad de divertirse y de estar en constante movimiento ofreciéndole a su cuerpo feliz una postura armoniosa. Para los especialistas el aspecto psíquico y corporal son inseparables y por lo tanto deben trabajarse conjuntamente.

Las emociones juegan un papel fundamental. En una situación angustiante y tensa, su postura será cerrada, encorvada. En cambio, una situación alegre, distendida, placentera, le abrirá el pecho. Se expresa continuamente el estado de ánimo a través del cuerpo. El cuerpo muchas veces contradice lo que verbalmente esta contando, afirman los expertos.

Otro factor importante son las posturas que se sostienen a través del tiempo por el puesto de trabajo. Todo esto contribuye a que las partes blandas se retraigan y entonces se ubican en una situación cómoda que no concuerda con la función original, perdiendo elasticidad.

Procure si su trabajo es muy sedentario pararse unos 15 minutos, caminar, estirarse, esto le ayudara a sentirse mejor, inclusive al retomar nuevamente su trabajo sera más satisfactorio.

Recomendaciones

Para no llegar a estos extremos los especialistas recomiendan una reeducación en los hábitos posturales, acondicionamiento adecuado del puesto de trabajo y ejercicios de desentumecimiento

Si usted se dedice a trabajos en fábricas o empresas como embotelladoras que le exigen esfuerzos en sus brazos, cuello, tronco o piernas seguramente las molestias seran más pronunciadas en estas áreas. La monotonía de los movimientos requiere una gran dosis de paciencia por su parte para corregir todas las posturas negativas que seguramenteha adquirido con el tiempo.

Las molestias las sentira seguramente en los en hombros, codos y muñecas debido a los movimientos repetitivos que se realizan durante todo el día. Dolores de espalda y cuello generados por estar en la misma posición (sentada o de pie) por periodos largos de tiempo y la circulación reducida en las piernas por falta de movilidad.



Soluciones para este tipo de trabajo

- Utilice sillas que se ajustan fácilmente para reducir al mínimo posturas incómodas.
- Si trabaja de pie existen estereras anti-fatigas que promueven la circulación y reducen la fatiga.
- Mantenga la espalda recta y evita doblar el cuello en exceso.
- Realice descansos breves y frecuentes para desentumecer los músculos y cambiar de posición.

Los trabajos en los que se requiere una actividad física importante, como en la construcción, hostelería, comercio o similares, además de generar un importante nivel de estrés, son los sectores en los que se producen más bajas laborales y mayor siniestralidad.

En esta clase de trabajos los dolores suelen ser en zonas como el cuello, espalda y lumbalgias al cargar más peso de lo que se debe, mala circulación de la sangre, varices y riesgo de trombosis por estar demasiado tiempo de pie, pesadez de piernas y brazos y sensación de hormigueos y agarrotamiento de las extremidades.

- No abarque más trabajo del que pueda realizar.
- No cargue más peso del que pueda llevar sin forzar demasiado.
- Utilice las herramientas idóneas para facilitarse el trabajo.
- No realice movimientos agresivos y elija siempre las posturas adecuadas a cada tarea. Por ejemplo, si tiene que coger algo del suelo, hagalo con la espalda recta y flexionando las piernas, o si tiene que cargar peso, hagalo con las dos manos para distribuirte la carga y nunca por encima de la cabeza.
- Los trabajos que requieren gran fuerza deben ser realizados a un ritmo bajo

Los siguientes ejercicios le ayudarán a desentumecer su cuerpo y a calmar algunas molestias que le impiden realizar exitosamente su trabajo:

- rotaciones de tobillos
- elevaciones y rotaciones de hombros
- círculos con los brazos estirados
- caminar
- estiramientos -relajación: con las piernas flexionadas, doblar la espalda y la cabeza hacia abajo, dejando los brazos caídos.

Si todos los días reserva o saca un tiempo corto de su jornada laboral a realizar estos ejercicios, notará en pocos días una mejoría en las molestias causadas por su trabajo. Usted debe cuidarse también de las malas posturas para así mejorar su salud física y rendir en su labor diaria.





Lentejas de la abuela Plácida

INGREDIENTES: 1 vaso y 1/2 de Lentejas
1 Cebolla
2 Dientes de ajos
1 Hoja de laurel.
2 Rebanadas de pan
1 cucharadita de harina de trigo
1/2 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharada de vinagre de vino
Aceite de oliva y sal.



PROCEDIMIENTO:

Se ponen en remojo las lentejas durante 12 horas y se cuecen junto con la cebolla cortada en octavos, los dientes de ajo enteros y sin pelar, la hoja de laurel y dos cucharadas de aceite de oliva.

En una sartén con un poco de aceite de oliva se doran las rebanadas de pan y se reservan. En el mismo aceite se tuesta ligeramente la cucharadita de harina y el pimentón dulce. Se vierte la harina y el pimentón en el vaso de la batidora junto con las rebanadas de pan, la cucharada de vinagre y un poco de caldo de la cocción de las lentejas y se bate.

Se añade el batido a las lentejas, se rectifican de sal y se deja reposar un par de minutos antes de servir.

Patatas en SOBREUSA

INGREDIENTES: 1k. de patatas para cocer
1/2 k. de cazón, rape, raya o bacalao
20 almendras
2 rebanadas de pan
2 dientes de ajo
1/2 cebolla
1 pimiento verde
1 tomate maduro
1 hoja de laurel
Cominos molidos
Condimento amarillo
Aceite de oliva y sal



PROCEDIMIENTO:

Se sala, enharina y fríe el pescado en aceite de oliva y se reserva (si no se tienen sobras de otros días).

En el mismo aceite se fríen los dientes de ajos pelados y enteros, las almendras peladas y las rodajas de pan y se reservan.

Se pelan y trocean las patatas y se cuecen, con sal y laurel, en una olla con agua abundante. Mientras, en el mismo aceite se hace un sofrito con la cebolla, el pimiento y el tomate, pelado y sin pepitas.

Se pone en el vaso de la batidora el sofrito, las almendras, los ajos, el pan, comino molido, condimento amarillo y un poco de agua de la cocción de las patatas, y se bate todo bien y se reserva.

Cuando estén tiernas las patatas se incorpora el pescado y se deja cocer 2 minutos a fuego suave. Después se retira del fuego y se deja reposar 5 o 10 minutos.

Por último se añade el batido, se rectifica de sal y se sirve. (Si hay que calentarlo no debe hervir).



Pollo con almendras

INGREDIENTES: 1 k. de pollo
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 vaso de caldo de pollo
2 rebanadas de pan
100 grs. de almendras
Vino blanco seco
(yo uso fino Montilla-Moriles)
Aceite de oliva
Sal



PROCEDIMIENTO:

Se trocea el pollo en cuartos u octavos. Se sala, enharina y fríe en aceite de oliva hasta dorarlo y se reserva.

En el mismo aceite se doran dos dientes de ajo pelados y enteros, las almendras peladas y las rodajas de pan. Con un poco de caldo se tritura todo en la batidora hasta obtener una salsa fina que se reserva.

En el mismo aceite se sofríe la cebolla picada hasta dorarla; entonces se incorpora el pollo y se riega con un vaso de vino y otro vaso de caldo de pollo. Se deja cocer a fuego lento hasta que reduzca el caldo a la mitad.

Por último se incorpora la salsa a la cacerola y se deja cocer a fuego lento 5 minutos más. Se rectifica de sal y se sirve acompañado de un arroz blanco o patatas fritas.

Sopa de Gazpachuelo

INGREDIENTES: 1 huevo
1 diente de ajo
3 rebanadas de pan
Pimienta negra en grano
Perejil
Vinagre de vino
Aceite de oliva
Sal



PROCEDIMIENTO:

En una olla se hierve durante 5 minutos agua suficiente para la sopa con sal y pimienta en grano. A continuación se añade la clara del huevo y se bate, retirándola del fuego cuando esté cuajada.

En el baso de la batidora se incorporan la yema del huevo, el diente de ajo pelado, una ramita de perejil, la miga del pan y 2 cucharadas de vinagre y se tritura todo muy bien. A continuación, y sin dejar de batir, se añaden poco a poco 4 cucharadas de aceite hasta formar una crema tipo mayonesa.

Se deja templar la sopa y, mientras se remueve, se le añade poco a poco la crema, previamente diluida con un poco de agua fría. Por último, se rectifica de sal y vinagre y se sirve sola o con trozos de pan.

(Opcionalmente, en la primera cocción se puede añadir pescado y/o marisco como rape, merluza, bacalao, gambas, calamares, etc.)



www.servifutbol.com

Red social de Ociomedia dedicada al deporte rey donde, además de disfrutar de contenidos de actualidad, podréis crear vuestro propio once ideal, valorar a vuestros jugadores favoritos, participar en foros de debate, subir vuestras fotos y vídeos preferidos y crear vuestros propios clubs de fans.



www.knightrideronline.com

¿Quién no recuerda la mítica serie de tv "el coche fantástico"? para los nostálgicos deciros que vuelve KITT y esta vez en la carrocería del nuevo Mustang de Ford. Si quereis saber más sobre la primera temporada, ver fondos de escritórios, entrevistas, foros, concentraciones...esta es su web oficial.



www.faceyourmanga.com

Una web muy entretenida y original en la que con unos pocos pasos y mucha imaginación podemos crear nuestra propias caricatura al más puro estilo MANGA para poder poner en sitios como messenger, redes sociales, fondos para movil etc.



www.mcanime.net

Web dedicada al mundo anime. Espectacular colección con todas las series japonesas en diferentes versiones, sus mangas, sus OST, y actualización diarias de noticias. Tiene un apartado para foros y de descargas.



www.bet-at-home.com

Es un consorcio oferente autorizado de apuestas que ofrece desde su inicio las apuestas deportivas. Online-Casino, donde podrá jugar a los juegos de mesa, juegos de carta, vídeo Póker y máquinas tragaperras. Bet at home destaca por su fiabilidad y rápida atención al cliente.



www.myspace.com

MySpace es el lugar adecuado para estar en contacto con los amigos. Estas herramientas te ayudarán a encontrar gente que conoces y gente que te gustaría conocer. o por edad, ubicación, etc. para hacer amigos nuevos.



www.anipedia.net

Anipedia es una comunidad para los amantes de los animales y las mascotas. Aquí podrás compartir fotos, dibujos para colorear y videos de animales; y compartir experiencias con otros usuarios en nuestro foro o mediante mensajería privada.



www.pueblosandaluces.com

Ofrece datos de interés sobre las localidades de Andalucía, turismo rural, empresas, hoteles, restaurantes, actividades relacionadas con el ocio y tiempo libre.



www.bricolajeyhogar.com

Si tenemos claro que queremos ahorrarnos lo que nos pueda cobrar un especialista pero nos sabemos por donde empezar, en esta web usted podrá aprender fontanería, carpintería, electricidad y trucos, consejos e ideas para pintar y decorar. Contiene ilustraciones y enlaces relacionados.



www.luisroyo.com

Sin duda uno de los mejores ilustradores del mundo. Artista español que destaca por sus ilustraciones erótico-fantásticas, ya sea con tintes mecánicos o más épicos. Por otra parte también cuenta con ilustraciones futuristas, de ciencia ficción, o fantástico-épicas.



www.autocity.com

Es hoy el portal de Automóvil con mayor tráfico en España. Recibe una media de 60.000 visitas diarias, con un total de 650.000 visitantes únicos al mes. El portal ofrece una información de gran calidad dirigida tanto a automovilistas como al profesionales de la automoción.



www.todoellas.com

En esta web encontrarás información actual para la mujer de hoy sobre temas de moda, actualidad, salud y viajes. Destaca por su apartado de noticias de prensa rosa.



Las redes sociales



Las redes sociales son grupos de personas relacionadas entre sí por temas o afinidades específicos. Sitios como MySpace, Facebook, Hi5, Orkut, entre muchísimos otros, permiten intercambiar comentarios, contenidos de audio y video, fotografías, hacer amigos en cualquier parte del mundo y “pertenecer” a un grupo que en teoría nos comprende y comparte los mismos intereses. “Las redes sociales resultan de gran utilidad para la sociedad —escribe Enrique Bustamante, autor de *Redes sociales y comunidades virtuales en internet*— porque satisfacen una necesidad real de expresión y reconocimiento”.



Formar parte de una red es fácil: basta crear un perfil (real o ficticio), invitar por correo electrónico a posibles “amigos” y casi al instante comenzar a tejer una compleja telaraña de relaciones que implican compartir información regularmente y realizar comentarios a los perfiles, artículos o blogs de los miembros. De acuerdo con Bustamante, “gracias a las redes sociales tenemos la posibilidad de interactuar con otras personas para el beneficio común. Cada miembro que ingresa transforma el grupo en otro nuevo; la fortaleza de las redes sociales está en sus miembros que contribuyen constantemente al crecimiento de las relaciones”.



La influencia de las comunidades sociales abarca prácticamente todo, desde la música y la forma de vestir, hasta actitudes, apoyo psicológico, consejos sobre temas como maternidad, salud, sexualidad o educación de los hijos, comunidades religiosas entre una incontable variedad de tópicos. Cualquier tema puede encontrar su nicho en alguna red social. Para esto, no todas las comunidades deben contar con millones de usuarios. Algunas subsisten con apenas unos cientos o miles de suscriptores. Una búsqueda de Google sobre redes sociales religiosas, por ejemplo, da como resultado más de 48 millones de ligas.

Las redes sociales son también una oportunidad de negocios. Una encuesta celebrada por la consultora JupiterResearch reportó que 48% del marketing de internet presupuestado para este año se realizaría a través de las redes sociales. Según esta empresa, uno de cada cuatro usuarios de internet navega al menos una vez al mes por alguna comunidad virtual, y uno de cada tres miembros de redes sociales son influenciados por ésta a la hora de comprar algún producto.

Y es apenas el principio. La tendencia es integrar las diferentes comunidades en un solo espacio. Actualmente, muchísimos internautas utilizan diferentes proveedores. Con el tiempo, estos servicios (aunque sean de diferentes compañías) podrán integrarse. “Los días en que los usuarios ‘pertenecían’ a las compañías han terminado”, comenta Gina Bianchini, CEO de la empresa Ning, uno de los primeros miembros de OpenSocial, una iniciativa de Google para que los programadores creen aplicaciones que puedan funcionar con diferentes sitios y redes sociales.

Las comunidades virtuales, que ya de por sí están haciendo sentir su peso e influencia en la forma en que concebimos internet, se preparan para tomar nuevamente por asalto la red... y nuestras vidas.



Los Dispositivos Powerline

Tras superar numerosos problemas legales y técnicos, ya se puede decir que el futuro de las redes e Internet pasa por el enchufe de casa.

El PLC (Power Line Communications) se implanta en España a través de las compañías eléctricas, que no han dudado en invertir grandes cantidades en esta nueva tecnología, que promete un Internet mucho más veloz y cómodo que el actual.

A Telefónica no le convenía, hay que tener en cuenta, que el ADSL, la conexión más habitual hoy día, pasa toda por su infraestructura, y, en consecuencia, cobra por ello. Evidentemente, es un presunto monopolio que, muy posiblemente, no beneficia al consumidor final. El PLC no, es completamente independiente del teléfono. Viaja y se distribuye a través de la red eléctrica tradicional, y esto ha retrasado su lanzamiento, por intereses económicos.



Al principio, su uso se limitaba al control de líneas eléctricas y a la transmisión a baja velocidad de los datos de las lecturas de los contadores. Más tarde, las compañías comenzaron a utilizar este tipo de conexión para transmitir datos a través de redes internas, pero su salto como método de comunicación con la red de redes no se ha podido llevar a cabo hasta que la tecnología no se ha mejorado y depurado, gracias a los intensos avances que han sufrido las técnicas de modulación y codificación, y que han permitido velocidades que superan el ADSL. PLC utiliza los cables de baja tensión ya instalados por todo el país. Al igual que el ADSL se aprovecha de una frecuencia no usada por el hilo de cobre telefónico, y por ello se puede navegar y hablar por teléfono a la vez, PLC utiliza alta frecuencia para transportar datos, voz y vídeo, mientras que la energía eléctrica llega en forma de corriente alterna moviéndose sólo entre los 50 y los 60 Hz.

Los nuevos dispositivos están diseñados para facilitar a los usuarios la transformación de sus redes eléctricas en puntos de conexión a la red de manera que cualquier enchufe puede utilizarse para conectar ordenadores, reproductores digitales y equipos multimedia. La gran ventaja de esta es que supone una alternativa real frente a las instalaciones de **red en el hogar** o en pequeñas oficinas que precisan de cables de par trenzado y accesorios como hubs, **routers** y **switches**, para conectar equipos y que dispongan de acceso a la red.

El usuario tan sólo necesita enchufar uno de los adaptadores a un router y el otro donde quiera recibir la señal, ya sea un PC, una consola de videojuegos, un servidor o una televisión de alta definición, entre otras posibilidades.

Sus ventajas son indiscutibles. El hecho de aprovechar una infraestructura ya universalmente implantada (el cableado eléctrico), la posibilidad de velocidades troncales, la facilidad de instalación y conexión (nuestra casa será una inmensa intranet), la liberación final del mercado (ya no dependeremos de Telefónica) y la posibilidad de transmitir a la vez voz y datos. Además, una gran diferencia con respecto a la conexión actual, es su simetría, lo que quiere decir que se alcanza la misma velocidad de bajada y subida de datos, al contrario que el ADSL, que normalmente transmite a la mitad de lo que recibe.

Esta tecnología ofrece una alternativa que nadie había propuesto hasta ahora y que resulta realmente atractiva para el ideal de sociedad completamente comunicada que busca poder mirar cara a cara a Europa.



Granada con la tasa de donación más alta

El Virgen de las Nieves, entre los 6 hospitales españoles donde se iniciará la donación cruzada entre familias con miembros de distinto grupo sanguíneo

La tasa de donación de órganos en Granada supera a la de España, que vuelve a batir récord mundial en 2008.

El Hospital Virgen de las Nieves de Granada será uno de los seis centros españoles donde se iniciará la donación cruzada, que permitirá que familias con pacientes renales y grupos sanguíneos incompatibles entre sus miembros puedan intercambiar órganos con otras donde se dé el mismo caso de incompatibilidad, pero coincidan ambas entre sí.

El proyecto se iniciará previsiblemente en el segundo semestre de este año, según anunció hoy el director de la Organización Nacional de Trasplantes, Rafael Matesanz, durante la presentación del IV Curso Internacional de Coordinación de Trasplantes, organizado por la Fundación Iavante, en el CMAT de Granada, que este año traerá a 40 profesionales de España e Iberoamérica.

Según explicó Matesanz, a veces se da el caso en que dentro de una familia, un paciente renal tenga un grupo sanguíneo “incompatible” con el de su familiar donante, mientras que en otro lugar haya una segunda familia “en que ocurra lo mismo”, pero ocurre que coincidan el grupo sanguíneo del donante de la primera familia con el paciente de la segunda, así como el del paciente de la primera familia con el donante de la segunda. Algo que “parece simple, en la realidad es mucho más complejo”, según Matesanz.

La Organización Nacional de Trasplantes inició hace un año un programa para poner de acuerdo a los centros hospitalarios con más experiencia en donación de vivos (entre ellos, el Virgen de las Nieves de Granada y el Virgen del Rocío de Sevilla), para ver “cuántos pacientes hay en esta situación, elaborar una lista, arbitrar un mecanismo informático para ver las necesidades y adoptar todas las medidas legales y éticas, de forma que ya está todo en marcha”, explicó Matesanz.

Añadió que cuando las dos parejas van a intercambiar sus órganos al mismo tiempo, “hay que poner de acuerdos distintos hospitales de distintas provincias, por lo que todo tiene que estar muy bien medido”, y valoró las “muchas ventajas” que reportará en los casos de insuficiencia renal crónica”.

Granada, por encima de la media española

El que el centro hospitalario granadino sea uno de los pioneros en este nuevo tipo de donación no es casualidad, ya que la provincia volvió a superar la media andaluza y española en su tasa de donación de órganos el pasado año: 37,8 donantes por millón de habitantes, lo que permitió que se realizaran 87 trasplantes, de ellos 53 de riñón y 26 de hígado, según datos del Ministerio de Sanidad aportados por la delegada de Salud en Granada, Elvira Ramón.

A su vez, España ha vuelto por su parte a batir un nuevo récord mundial el pasado año, y alcanzó la cifra de 34,2 donantes por millón de habitantes -1.577 donantes y 3.945 trasplantes-, mientras que Andalucía, con una cifra “similar”, según Ramón, vio realizarse 635 donaciones, de las cuales 25 eran de donantes vivos. El pasado enero se volvió a alcanzar una cifra histórica: se registró el mayor número de donantes en un mes, con 35 donaciones que permitieron 80 trasplantes.

La delegada anunció sin embargo que los márgenes de crecimiento son “más reducidos” entre otros factores por el descenso de la siniestralidad en la carretera, pero en cambio aumentan los donantes cuya causa de muerte es una accidente cerebrovascular.

Además, la edad media del donante es mayor –de 35 años en 1991 a cerca de 56 en 2008- por lo que disminuye la media de órganos válidos por persona. Por último, 3 de cada 5 donantes fueron hombres.

Acuerdo Especial con Viajes Iberia

Asociación Empleados Caja Granada

TUS PRÓXIMAS VACACIONES CON MÁS VENTAJAS

hasta un

8% Dto.

Válido para reservas hasta el 31 de Diciembre de 2009.

Islas, Caribe, Europa, África, Oceanía, América, Esquí, Paradores, Balnearios, Viajes de Novios,
Fines de semana ...



Consulta condiciones generales del Acuerdo de Colectivos 05. Plazos Limitados.

VIAJES IBERIA



Espacio
Autónomos

Por ser
autónomo,
lo tienes
todo



**todo
nuestro
crédito**

Línea especial
de créditos preconcedidos



**toda
nuestra
confianza**

Oferta exclusiva
de productos y servicios

**todo
nuestro
compromiso**

3500 profesionales buscando
requeridas personalizadas



Infórmese en cualquiera de nuestras sucursales.



902 100 095 www.cajagranada.es