

revista mensual gratuita

ARAN

naus

era revista dera Val d'Aran

Noviembre 2008

Èm en temps de cambis e per tant, Aran Nau, era revista dera Val d'Aran,
demore contunhar damb illusion: d'entretier-vos, informar-vos e aumplir
es expectatives de toti es que viuem en aquesta maravillosa tèrra.

Gràcies a toti pera confiança.

Eth equip d'ARAN NAU

Estem en temps de canvis i per tant, Aran Nau, era revista dera Val d'Aran,
espera continuar amb il·lusió: entretenint, informant i omplint les especta-
tives de tots els que vivim en aquesta maravillosa tèrra.

Gràcies a tots per fer-nos confiança.

L'Equip de ARAN NAU

Estamos en tiempos de cambios y por tanto, Aran Nau, era revista dera Val d'Aran,
espera continuar con ilusión: entreteniendo, informando, y llenando las expectativas
de todos los que vivimos en esta maravillosa tierra.

Gracias a todos por la confianza.

El equipo de ARAN NAU

Dans un temps de changement et évolution, ARAN NAU, le revue de la Vallée d'Aran,
Aussi créé pour nos amis français, attend continuer avec la même joie et le même plaisir
de vous intéresser avec son contenu, tel qu'il a fait jusqu'au présent.

Merci d'avance a tous, pour continuer à nous faire confiance

L'Équipe d'ARAN NAU

ARAN
nau
na revista dera Val d'Aran



Les nostres oficines estan a:

C/ Jaime II, 14 Baixos
Vielha 25530 (Lleida)
Tel: 973 640 487
628 157 538

nauaran@nauaran.com
articulos@nauaran.com





www.sebasaran.com
617 578 854
ASESOR INMOBILIARIO

Inmobiliaria del valle de Aran y Costa Blanca



AP. BETREN-PRIVILETGE
2 hab. Perf. Estado.
Amueblado
156.000€



CASA VILAMOS
Obra nueva. 130m². Sol
y vistas. Parking
Desde 229.000€



CASA SALARDÚ
Obra nueva. 220m²
Sol y Vistas. Muebles de
diseño 936.000€ (Parking)



DUPLEX VILAC
Seminuevo 80m² Sol y
vista espectaculares
270.000€ (Parking)



AP. BETREN - TUCA
Perfecto estado. 1hab
45m². Amueblado
165.000€



CASA GAROS
Nueva a estrenar 175m²
Amueblada
713.000€ (Parking)



AP. VIELHA-SOLANA
Seminuevo 76m²
Amueblado. Soleado
280.000€



CASA FOS
Centro del pueblo
150m². Soleado
115.000€

ALQUILERES TEMPORADA ESQUÍ DESDE 3000€ (Toda la Temporada)
ALQUILERES TODO EL AÑO DESDE 350€/mes

masajes
maquillaje profesional
depilación
depilación de cejas
manicura
pedicura
limpieza de cutis
tratamientos faciales



tratamientos corporales
extensiones de pestañas
tinte de pestañas
fotodepilación
blanqueamiento dental
test nutricional
piercing dental

ULTRATONE
Ultra Sonolite Systems

www.sylvia
montestetic
.com

Avda. Garona 17 / Local 6 (frente guardería municipal) // 25530 Vielha, Lleida // telf. 973643282

CORTINES I TAPISSERIES SANT JORDI

PRESUPUESTOS A DOMICILIO
DISEÑO Y CONFECCIÓN PROPIOS

Donatiu

c/ Penedés, 87 - 25005 - LLEIDA (Balafía)
Tel: 973 24 9950 Fax: 973 24 9954

R. 9428

an 3

SUMARIO



Portada:
Valle de Varradós

Foto: Aran Nau

Edición:

NAU ARAN S.C.P.

Impresión:

ANFIGRAF S.A.

Maquetación y Diseño:

esigual.com

Tirada:

5000 ejemplares

Depósito legal:

1-1145-08

Distribución:

Gratuita

Nau Aran, S.C.P.

*no se responsabiliza del
contenido de los artículos
facilitados por terceras
personas en esta revista.*

- 6 HOROSCOPO
- 7 ECO-GESTOS
- 8 SENTIDO DE LA VISTA
- 10 IES ARAN
- 12-13 MASCOTAS
- 14 EL INGLES ES FACIL
- 15 PASA RATOS
- 16-17 ACTIVIDADES DE MONTAÑA
- 18-19 SONQUE ARAN
- 20 CONSEJOS DE OSTEOPATIA
- 22 COMIC
- 24 ERA BIBLIOTECA
- 26 MEDICINA Y ESTETICA
- 28 CUENTOS Y LEYENDAS
- 32-33 GENT D'ARAN
- 34 EL SOMMELIER
- 35 TRUCOS VARIOS
- 36-37 MILI ARANESA
- 38 ERA VAL DE D'AUTI TEMPSI
- 40 ANUNCIOS ECONOMICOS
- 42-43 HUMOR
- 44-45 HORARIO AUTOBUSES
- 46-47 RECETARIO
- 48 POUR NOS AMIS
- 50 MI PEQUEÑA HISTORIA NATURAL
- 52 TEMAS DE ASESORIA
- 54 TELEFONOS DE INTERES
- 55 LENGUA VIUA
- 56 PUEBLOS DE ARAN
- 57 ETH 7AU SAGET
- 58-59 INDICE DE ANUNCIANTES

ARAN
nau 
na revista dera Val d'Aran

NAU ARAN, S.C.P.
C/ Jaime II, 14 Baixos
25530 Vielha
Tel: 973 64 04 87

nauaran@nauaran.com

Suscripciones a ARAN NAU

Llamar al teléfono 973 64 04 87 y por sólo 30€* anuales
(55€ para Francia), les enviaremos puntualmente la revista a su casa



**VIELHA
COMPUTER**

Venta de Equipos - Accesorios - Consumibles
Mantenimiento - Reparación - Formación
Páginas Webs - Cyber Cafe
Servicios a Empresas y Particulares

INSCRIPCIONES ABIERTAS!!
CLASES DE INFORMÁTICA
ADULTOS (NIVEL 1 AL 3)
NIÑOS (8 A 14 AÑOS)



Alquiler y Venta de acceso a
Internet por monedas:
Sistema autónomo
Protegido contra virus

BBVA
FINANCIAMIENTO



Instalación de Video vigilancia



iPods y Accesorios

Avda. Castiero N° 15, Local 13. Vielha - Lleida
Teléfono: 973.64.10.53 Fax: 973.64.29.69
web: www.vielhacomputer.com (compra online)

T&A
TOLÓ
ASSOCIATS
ASSESSORIA INTEGRAL
GARANTIA DE QUALITAT

Av. Castiero, 15 Entlo 1
25530 VIELHA (España)
Tel. 973 64 21 58
jose@toloassociats.com
www.toloassociats.com

EMPRESARIO, AUTÓNOMO:

Tienes a tu disposición la asesoría más próxima
especializada en:

- GESTIÓN EMPRESARIAL Y ECONÓMICA
- CREACIÓN Y DESARROLLO EMPRESAS Y NEGOCIOS
- ALOJAMIENTO DE SOCIEDADES
- BOLSA DE TRABAJO GRATUITA

NUEVO SERVICIO JURIDICO

YOLANDA AMIELL SANGÜESA
Abogada

Atención personalizada, proximidad y disponibilidad

Llama para concertar entrevista
y te informaremos del servicio

Teléfono 973.64.17.22
Yolanda@aranweb.com

HOROSCOPO



ARIES: Te encuentras en un buen momento en el terreno sentimental. Sin embargo, tu situación confirma muy poco compromiso sentimental y demasiado énfasis en el aspecto hedonístico. Si actúas y piensas según lo que sientes en tu interior, nunca estarás equivocado ni te sentirás mal contigo mismo. Tenlo en cuenta.



TAURO: Es importante durante estos días que muestres tu sentido protector hacia los demás. Los sentimientos y las emociones son poderosos pero dominados por el cerebro. Trata de dejarte ir por la corriente y evita someter a las relaciones que te llevan a excluir la sensibilidad y el afecto. No te enfrentes con las personas, saldrías perdiendo. Tenlo en cuenta.



GEMINIS: Ha llegado el momento de que pienses más en los demás que en ti mismo. Ellos han cedido muchas veces y ahora ha llegado tu turno. Es importante que tu generosidad salga de tu corazón y que sepas disfrutar de los pequeños detalles que te ofrece la vida en este momento. Si demuestras tu amor a quienes quieres, ellos te premiarán cien veces más. No lo dudes.



CANCER: Es imprescindible que no olvides que toda causa lleva consigo un efecto. Por eso cuando vayas a actuar debes recordar que no importa lo que piensa la gente. Lo único que importará será tu intención. Así que concéntrate en lo que quieres realmente y lo que dicta tu corazón. No lo olvides.



LEO: Es un buen momento para crear unas bases sólidas en tu relación afectiva. No necesitarás imponerte ni convencer a que tu fuerza interior irradiará tal energía que destruirá cualquier muro separador. Así que tienes a tu alcance un poder incalculable para ser el canal de transmisión de una sonrisa sincera capaz de traducir tu amor y confianza.



VIRGO: Te sentirás particularmente dichoso durante este mes. Te encantará compartir momentos agradables con alguna persona de distinta cultura a la que posiblemente acabas de conocer. Esto te hará sentir muy bien ya que gozarás de un amor correspondido y de una tranquilidad interior que necesitas desde hace tiempo. No lo olvides.



LIBRA: Este mes será bastante positivo, sin embargo tendrás que reevaluar algunos puntos de tu compartimiento en pareja. Para ello, es aconsejable que busques en tu interior las respuestas e intenta eliminar el descontento que a veces se te apodera si quieres realmente sentirte sereno y satisfecho contigo mismo. No lo olvides.



ESCORPIO: Estás entrando en una época más tranquila ya que se ha finalizado un periodo de preocupación y tensión. Podrías tener la posibilidad de viajar o de recibir un visitante que viene de muy lejos. En todos los casos, estás entrando en una etapa mucho más radiante y serena.



SAGITARIO: Vas a pasar por momentos de buena suerte y felicidad. Si tienes hijos, te alegrarás de estar junto a ellos y es probable que realices un viaje para poder pasar más tiempo en su compañía. Te sentirás pleno y completo gracias a una mayor aceptación de tus límites y de tus talentos.



CAPRICORNIO: Estás a punto de comenzar una nueva fase sentimental en tu vida. Una situación inesperada puede aparecer repentinamente o puede ser llamado a tomar una decisión importante que te llevará hacia nuevas aventuras. No dudes en arriesgarte ya que seguramente encontrarás más de una respuesta a tus inquietudes. Tenlo en cuenta.



ACUARIO: Los presentimientos van a ser una guía confiable durante estos días. En este momento van a surgir en tu vida afectiva opciones diferentes sobre las cuales tendrás que tomar una decisión. Ser un buen estratega te evitará cometer errores y perder el tiempo en algo que no merece la pena.



PISCIS: Es posible que durante estos días tengas la impresión que has perdido el tiempo, pero este no es el caso. Lo que realmente te está pasando es que necesitas revalorar tus sentimientos y que decidas una vez por todas por tu felicidad y serenidad. Unos días de reflexión te esperan a la esquina. Aprovechalos.

CONSUMO RESPONSABLE DESDE EL HOGAR.

El modelo actual de consumo que tenemos en el mundo, occidental, basado en la cultura de "usar y tirar" es claramente insostenible si se plantea el disfrute del mismo estado de bienestar material para todos los habitantes del planeta, a causa de la limitación de recursos.

El mundo occidental, que representa una cuarta parte de la población mundial, consume más de un 75% de los recursos y es el responsable de tres cuartas partes de las emisiones contaminantes del planeta. En este marco el hogar tiene un peso muy importante ya que una importante parte de las emisiones provienen precisamente de él.

Otro indicador del impacto en el consumo de recursos es el consumo de energía. En nuestro país, el hogar es el responsable de un tercio de la energía total utilizada. El hogar devora electricidad, agua, además de ser un generador cada vez mayor de residuos sólidos.

A lo largo de la historia, nuestros hogares se han convertido en espacios donde se ha ido añadiendo infinidad de productos.

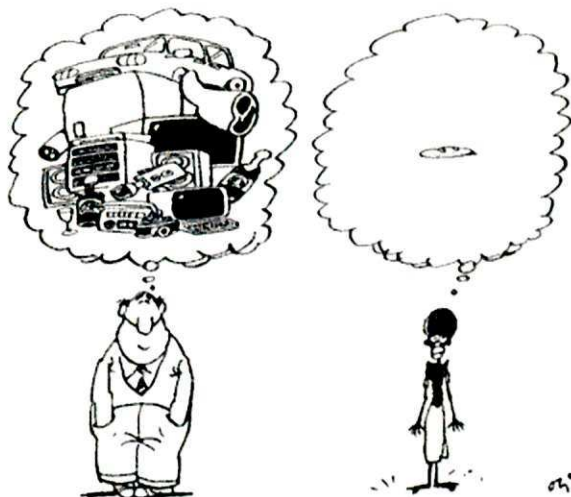
En los últimos 50 años han aparecido muchos productos de uso cotidiano: muebles, electrodomésticos, ordenadores, productos para la higiene personal, etc., cada vez más sofisticados. En principio todos estos productos se diseñaron para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, mediante el confort y la comodidad del hogar, reduciendo el tiempo para ciertas labores y proporcionando tiempo libre.

Estos productos se idearon con criterios de industrialización masiva para hacerlos accesibles económicamente a los consumidores, pero no se pensó en sus repercusiones globales sobre el medio ambiente. La protección del medio ambiente también puede empezar en nuestras casas. En nuestros hogares entran productos que han sido fabricados con materiales diversos, que consumen agua y energía y que pueden tener un destino u otro. Adquirir bienes, ya sean electrodomésticos, muebles, bombillas o grifos, es una oportunidad para practicar el consumo responsable.

El consumo responsable, desde el punto de vista ambiental, es aquel que opta por aparatos de eficiencia energética, que incorpora mecanismos ahorradores de agua o que ha sido fabricado teniendo en cuenta la posible reutilización o reciclaje de sus materiales.

Nuestro poder como consumidores es muy importante para influir en el mercado de forma que los bienes y productos más sostenibles sean valorados y estimulados.

Optando por estos productos contribuimos a gestionar de forma más sostenible los recursos naturales y a la mejora del medio ambiente.



SENTIDO DE LA VISTA



¿QUIEN EXAMINA LA VISIÓN?

Los Oftalmólogos y los optometristas son los profesionales encargados de evaluar todo lo relacionado con la visión.

Un oftalmólogo es un médico general que ha realizado la especialidad de oftalmología. Está capacitado para comprobar si los ojos y la vía visual están sanos. En el caso de detectar cualquier enfermedad recetarán el fármaco adecuado, realizarán la cirugía necesaria para obtener la mejor cura, pero también prescribirán gafas o lentes de contacto. En definitiva aplicarán cualquier procedimiento diagnóstico o terapéutico para conseguir unos ojos sanos y mejorar la visión.

Un optometrista es un profesional sanitario, no médico, que está capacitado para prevenir, detectar y solucionar problemas visuales mediante procedimientos que no incluyen medicinas ni cirugía. Su objetivo es lograr el máximo rendimiento visual con la mínima fatiga. Los problemas visuales del ojo sano que un optometrista puede detectar son defectos refractivos tales como la hipermetropía, miopía, astigmatismo, presbicia o anomalías sensoriales de la visión mono y binocular. En el caso de detectar cualquier alteración prescribirá lentes, prismas o una terapia visual específica.

Los oftalmólogos evalúan la salud de la visión y los optometristas evaluamos la funcionalidad de la visión.

¿Cuándo se debería realizar el primer examen de la visión? y ¿Con que frecuencia?

Si los padres y educadores no sospechan de ninguna alteración o si no existen antecedentes familiares que aconsejen revisiones mas frecuentes, lo recomendable seria:

A los **2 y 6 meses**, el pediatra en su examen rutinario, incluye la evaluación de la visión del bebé, para descartar cualquier problema importante y para asegurar un desarrollo normal.

A los **3 años**, prevenir cualquier problema visual como ojo vago y otros.

A los **5 años**, es importante saber si tiene todos los requerimientos básicos para afrontar el aprendizaje de la lectura y escritura.

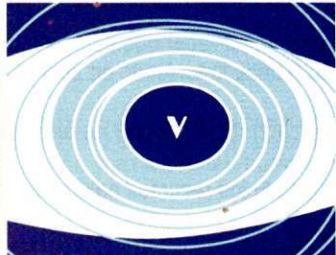
La prevención y detección precoz la conseguiremos en la **etapa escolar**, con una revisión anual. De la **juventud a la edad adulta** lo aconsejable seria una revisión cada 2 años.

Para los **mayores de 60 años** una revisión anual ya que se incrementa el riesgo de enfermedades tales como cataratas, glaucoma y otras.

Un oftalmólogo y un optometrista son los dos profesionales que cuidaran de que sus ojos estén sanos y que su visión funcione correctamente.

Artículo facilitado por Laura Vicens-Optometrista.

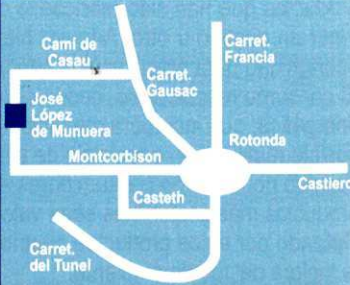
CENTRE TERAPIA VISUAL



LAURA VICENS

OPTOMETRISTA

- Examen optométrico completo.
- Detección precoz de problemas visuales.
- Terapia visual para estrabismos y ojo vago.
- Problemas de rendimiento escolar.
- Problemas de aprendizaje y atención.
- Movimientos rítmicos y Reflejos primitivos.



Carret. de Casau
Carret. Gausac
Carret. Francia
Carret. del Túnol
Casteth
Montcòrbison
Rotonda

c/ José López de Munuera, 4
25530 - VIELHA

Tel. 973 64 23 54
lauravicens@cnoo.es

ALTI IMMO

www.alti-immobilier.com

Tel: 00 33 561 79 77 77

Fax: 00 33 561 79 76 05

Eduardo y Manuel Lázaro

Promotores - Constructores

Promoción de apartamentos y casas nuevas en Luchon

Próximas a las pistas de esquí, complejos deportivos, golf, equitación, parapente, vaporarium.

Apartamentos T2 y T3, con 2 plazas de parking, trastero, balcón y terraza.
Precio a Consultar.

SOCIÉTÉ
ALTI
Immo

ALTI IMMO 29, Allés d'Entigny 31110 LUCHON



Ventas de pisos, Apartamentos y Casas

VIERNES

Aperitivo y música en vivo a partir de las 19h

SABADOS

Aperitivo y concierto a partir de las 19h

Después del Jazz, discoteca a partir de medianoche

La Rotonde
Bar - Jazz

Tel / Reservas: 00 33 561 88 47 06
contact@alti-immobilier.com

MEDIACIÓ ESCOLAR: UNA EINA DE MILLORA

L'IES d'ARAN forma part d'un total de 19 instituts de la província de Lleida que tenen com a **eina de convivència i millora** la mediació escolar, des del curs 2006/07.

Són un total de 19 alumnes d'entre 2n d'ESO i 2n de Batxiller, juntament amb un total de 15 professors, els qual formem part d'aquesta xarxa de mediació.

En què consisteix què fa aquesta xarxa de mediació?

Pas número 1: dos o més alumnes tenen un problema

Pas número 2: es deriva el problema a qualsevol dels membres de la xarxa de mediació.

Pas número 3: el dos mediadors (un professor i un alumne) amb caràcter confidencial i els 2 mediats responsables de l'incident, s'asseuen a l'aula de mediació de forma voluntària.

Pas número 4: primer un, i després l'altre, exposen la situació.

Pas número 5: s'arriba a un acord i es signa, amb l'objectiu de poder conviure plegats en el mateix centre.

Pas darrer: revisió i tancament de l'assumpte.

Quins són els **objectius** que pretén aquest projecte educatiu?

Responsabilitzar i implicar els/les alumnes en la dinàmica del centre

Millorar la convivència

Contribuir a formar els alumnes en valors com la tolerància, el respecte, la cooperació i el treball en equip

Potenciar la funció integradora i de cohesió social de l'institut

Evitar la marginació i/o abusos per part dels alumnes més grans

Aplicar la filosofia de l'aprenentatge entre iguals i fomentar el voluntariat

Treballar l'assertivitat i l'estil de resposta cooperatiu.

A través d'aquest projecte potenciem la funció integradora i de cohesió social del nostre institut, en especial pels alumnes nouvinguts.

Rosanna Sellart i Vives
Cap d'Estudis Adjunta de l'IES
d'Aran





Funerària Val d'Aran

Servicio permanente 24 h.

Delegados:

Sergi Torres Gascón Tel. 699 575 390 - 973 648 440

Francisco Egea López Tel. 661 047 404 - 973 641 631

Oficina Central: Tel. 973 258 023 - 973 258 261

- Traslados provinciales, nacionales e internacionales.
- Servicios de todas las Compañías de Seguros. Incineraciones
- Depósito de cajas en Vielha.
- Disponibilidad del Tanatorio.

25 años dando
servicio al
Valle de Aran

Arres de Jos, Arres de Sus, Arròs, Arties, Aubert,
Bagergue, Baqueira, Betlàn, Betrèn, Casarilh,
Casau, Escunhau, Garòs, Gausac, Gessa, Mont,
Montcorbau, Montgarri, Salardú, Tredòs, Unha,
Vielha, Vila, Vilac, Vilamòs

Desde siempre, la Funeraria de Les y Bossòst

Delegado:

Juanito Ferrera Velardo 619 099 274 / 973 647 161

Arró, Bausen, Begòs, Benòs, Bossòst, Canejan,
Era Bordeta, Es Bòrdes, Les, Pontaut

Oficinas:
c/ Pomarola, 3
VIELHA

MONT 708

**presupuestos
sin compromiso**

**AUTOMATIZACIÓN DE: PUERTAS
VENTANAS
PERSIANAS
TOLDOS**

**CERRAJERÍA
CRISTALERÍA
AIRE ACONDICIONADO
TABIQUERÍA EN PLADUR Y OBRA
ELECTRICIDAD, CALEFACCIÓN Y GAS
ENYESADOS CON MÁQUINA
REPARACIONES EN GENERAL
PLACAS FOTOVOLTAICAS (LUZ + CALEFACCIÓN)**

**SOLICITE
NUESTROS
SERVICIOS**



619 507 163 - 676 132 132

HOSTES INDESITJABLES

Tenir una mascota a casa, implica seguir certes mesures higièniques bàsiques per tal de que la convivència sigui perfecta. Aquestes pràctiques són importants tant per la salut de l'animal com per la salut de les persones que hi conviuen.

Un dels aspectes que hem de tenir més presents, són els possibles paràsits que pugui presentar el nostre animal. A més a més de les conseqüències que puguin ocasionar en l'animal, molts d'ells són transmissibles a les persones i poden generar un problema. Són els que s'anomenen malalties zoonòtiques, malalties en humans transmeses per animals. Segons diferents estudis, es creu que un 30% dels animals domèstics al nostre país presenten algun tipus de paràsit potencialment contagiós.

Qualsevol animal pot ser parasitat. El problema no es exclusiu de gossos o gats, altres espècies com rèptils o aus poden tenir els seus propis paràsits, podent ser igualment transmissibles a les persones.

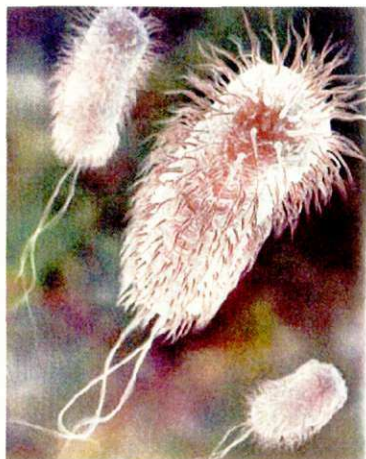
Existeixen moltes espècies de paràsits que poden "colonitzar" la nostra mascota. A grans trets, els 2 grups bàsics són: els paràsits interns (bàsicament localitzats al tracte digestiu o a les cèl·lules sanguínies) i els paràsits externs (localitzats sobre la pell o el pèl de l'animal).

Dins les espècies internes podem trobar, cucs i microorganismes intestinals, cucs pulmonars o cardíacs, microorganismes en glòbuls vermells o en glòbuls blancs, etc. i en el grup del externs podem trobarem puces, paparres i àcars.

Alguns paràsits com puces i paparres poden ser vehicle per a la infestació per altres tipus d'organismes i causar greus malalties. També existeixen insectes, com mosquits, transmissors d'altres espècies parasitàries.

Els efectes que els paràsits poden provocar són molt variats, depenent bàsicament de l'espècie parasitària que estigui afectant al nostre animal i del grau d'infestació o estat de l'animal. Els signes poden anar des de una simple apatia (l'animal pot estar més trist), passant per picors, diarrea, febre, anèmia, fins, en algun cas, arribant a provocar la mort.

Hem de tenir especial cura en la desparasitació de cadells o animals immunosuprimits (animals amb alguna malaltia crònica). La infestació parasitària en aquests casos pot provocar signes més greus.



(continua en la página siguiente)



Algunes espècies parasitàries es podrien considerar estacionals, on el mesos de primavera i estiu són les èpoques de major incidència. Tot i així les nostres latituds permeten que molts paràsits estiguin presents durant tot l'any. És important, per tant, mantenir la prevenció també la resta de l'any, especialment en zones rurals.

Com hem dit, els signes que pot presentar un animal parasitat poden ser molt subtils i passar totalment desapercebut per al propietari. De tal manera, és important seguir una desparasitació periòdica tant externa com internament.

Existeixen multitud de productes antiparasitaris de fàcil aplicació per a les nostres mascotes, segons als paràsits front al que es vol lluitar. Podem trobar productes orals, en comprimits, en pasta o xarop. I

productes d'aplicació externa, com pipetes monodosi, xampús, collars o sprays. Actualment molts tractaments antiparasitaris són efectius front els paràsits de l'animal i alguns dels que es troben al seu entorn. A més són inofensius i segurs tant per l'animal com per nosaltres.



Cal que consulteu al vostre veterinari habitual sobre les pautes de desparasitació que heu de seguir i sobre el producte antiparasitari més adient per al vostre animal.

Mantenint la nostra mascota lliure d'habitants indesitjables, estarem guanyant en la seva salut i en la nostra pròpia.

EL INGLÉS ES FACIL

UP THE STAIRS

Bill, Jim, and Scott were at a convention together and were sharing a large suite on the top of a 75 story sky scraper.

After a long day of meetings they were shocked to hear that the elevators in their hotel were broken and they would have to climb 75 flights of stairs to get to their room. Bill said to Jim and Scott, let's break the monotony of this unpleasant task by concentrating on something interesting. I'll tell jokes for 25 flights, and Jim can sing songs for 25 flights, and Scott can tell sad stories the rest of the way. At the 26th floor Bill stopped telling jokes and Jim began to sing. At the 51st floor Jim stopped singing and Scott began to tell sad stories. "I will tell my saddest story first," he said. "I left the room key in the car!"

Artículo facilitado por Keith Kirwen de The English Planet, de Vielha



Alumna del mes CARLA GONZALEZ JIMENEZ

Felicidades Carla por ser tan entusiasta con el inglés. Tu puntuación en el examen de Cambridge, Starters era muy buena. ¡Es un placer enseñarte!



THE ENGLISH PLANET

SUS ESPECIALISTAS
EN INGLÉS Y FRANCÉS



- Aprovecha los cursos de francés e inglés subvencionados al 50% por Torisme Val d'Aran.
- Traducciones de cartas de restaurantes, folletos, páginas web, etc..
- Preparación para los exámenes de Cambridge.
- Profesores nativos con carrera universitaria y titulación del idioma.

Nunca es tarde para empezar a aprender un idioma extranjero...no duden en pasar por nuestra escuela para informarse...ya es hora que el inglés o el francés no sea su "asignatura pendiente".



University of
CAMBRIDGE

c/ Arnals, 10 (Frente al Hospital) - VIELHA

www.tep.es - tep@tep.es

973 641 095 / 620 855 965

**CONTIGO EN EL VALLE
DESDE 1995**

PASA RATOS

Sopa de letras

En esta sopa de letras hemos escondido dieciocho ciudades de Europa: Atenas, Berlín, Berna, Colonia, Estocolmo, Kiev, Lisboa, Milán, Niza, Oporto, Oslo, París, Praga, Roma, Sofía, Viena, Zagreb y Zurich.

E	S	T	O	C	O	L	M	O
A	G	A	R	P	A	R	I	S
C	N	A	O	B	S	I	L	L
O	A	R	B	R	O	M	A	O
L	T	B	E	R	L	I	N	N
O	E	K	R	B	U	D	E	D
N	N	I	G	S	O	F	I	A
I	A	E	A	Z	I	N	V	S
A	S	V	Z	U	R	I	C	H

¿QUIÉN LO HA DICHO?:

- 1 - Levantaré a los caídos y oprimiré a los grandes.
- 2 - Mi esposa tiene un buen físico.
- 3 - Nunca pude estudiar derecho.

DE COMPRAS:

Un comerciante compró bolígrafos, lapiceros y gomas de borrar. Cada bolígrafo le costó 10 euros, cada lápiz 1 euro y por cada 8 gomas pagó 1 euro. Si en total pagó 100 euros y se llevó 100 artículos ¿cuántos artículos de cada clase compró?

Sudoku

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

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

ACTIVIDADES DE MONTAÑA

BTT POR EL BAJO ARAN

Recorrido de bicicleta de montaña, donde el ciclista podrá tener unas espectaculares vistas del Valle de Aran, sin tener que ir muy lejos de Vielha. De dificultad media y de horario asequible es 100% ciclable en todo el recorrido.

RUTA: Salimos desde **Vielha (974m)** dirección a Francia. Al llegar a la rotonda de la salida del pueblo continuamos hasta llegar al parque de bomberos de Vielha y justo antes tomamos un callejón que nos dirige hacia el hotel Hipic. Detrás de él comienza un sendero que empieza a empinarse y que nos hará pasar por debajo del túnel del agua. El sendero, empedrado, asciende hasta llegar a la Urb. de Sta. Gemma, que nos queda a la izquierda y poco después salimos a una pista asfaltada, desde la cual vemos Vilac abajo. Nosotros nos vamos a la derecha, de subida. En el siguiente cruce que encontramos nos vamos a la izquierda. Poco después volvemos a encontrar otro cruce en el que tomaremos la pista de la izquierda, bajando, hasta cruzar un barranco y una fuerte pero corta subida. En este punto comienza un descenso hasta el río Salient, donde nos dirigiremos por la izquierda hacia el río. Lo cruzamos con cuidado y cruzamos un prado hasta un sendero, que tomaremos en dirección a Mont.

Después de una pequeña rampa llegamos a la pista forestal. La tomamos a la izquierda y llegamos a **Mont (1.237m)**, que cruzaremos por la carretera hasta la primera curva, donde hay un sendero que sube y luego llanea por prados hasta el barranco de Roques Neres. Lo cruzamos, bajamos a la carretera y la atravesamos para seguir por el sendero de la derecha. Volvemos a cruzar el barranco un poco más adelante y tomamos un camino empedrado que nos llevará hasta **Betlán (1.041m)**, donde entraremos y llegaremos hasta la plaza. Seguimos, en bajada, por la calle de la izquierda y luego a la derecha, a unos 50 metros. Bajamos entre prados, hasta llegar a la carretera. La cruzamos y continuamos hacia **Aubert (912m)** donde llegaremos hasta la plaza de la Iglesia y de ahí bajar por la calle a la carretera.

En este punto tenemos dos posibilidades:

- a) Volver a Vielha por la carretera (4km).
- b) Bajar por la carretera hacia Francia y justo al final del pueblo de Aubert, a mano izquierda, tras la parada de autobús, tomar una pista que primero baja y luego, tras la curva comienza a ascender. La pista está asfaltada en todo momento. La seguimos hasta llegar a un cruce con otra pista que no está asfaltada (que nos llevaría, por el "Camin Reiau" hasta Es Bordes). Nosotros seguimos por la pista asfaltada, subiendo cada vez más fuerte, hasta un cruce con otra pista asfaltada. En este punto torcemos a la izquierda, en suave ascenso, hasta pasar el merendero del "Pla de Batalher". Seguimos por la pista y volvemos a encontrar otro cruce con pista asfaltada (nos subiría a la Bassa d'Oles). Seguimos por la principal en descenso hasta llegar a **Gausac (994m)**, pasamos la piscina y en el cruce continuamos bajando por la izquierda. Ya solo queda continuar hasta llegar a **Vielha (974m)**.

(continúa en la página siguiente)

SITUACIÓN: Medio Aran

DIFICULTAD: Fácil – Media.

PUNTO DE PARTIDA: Vielha. Se puede iniciar en cualquiera de las poblaciones descritas.

DESNIVEL: 450m. **HORARIO TOTAL:** 3h 30' **ALTITUD MÁXIMA:** 1.237m

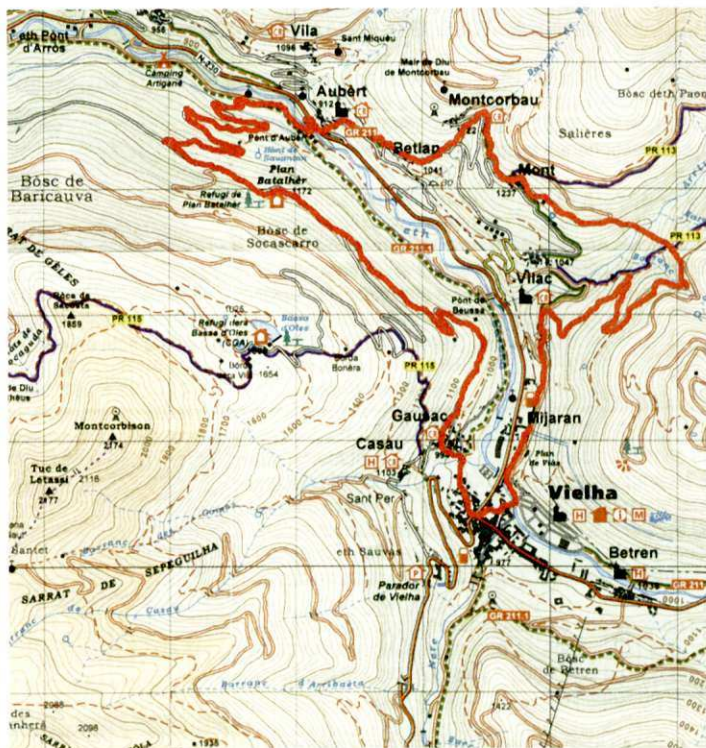
ÉPOCA RECOMENDADA: Todo el año, excepto épocas de nieve

INFORMACIÓN:

Podremos coger agua en todas las poblaciones por las que pasa el camino.

Hay bares-restaurantes en: Vielha, Aubert y Gausac.

Llevar mapa de la zona, chubasquero, repuestos de bicicleta y teléfono móvil.





ARAN E SANT GAUDENS CONVÒQUEN UN ENCONTRE PIRENEC SUS ES INFRAESTRUCTURES DETH SÈGLE XXI

Eth sindic d'Aran, Francès Boya, e er alcalde de Sant Gaudenç, Jean-Raymond Lépinay, s'an emplaçat entà convocar ua trobada d'infraestructures entarapòrleu primauèra damb era participacion de totes es regions e comunautats transpirenenques. Er objectiu ei "tractar sus es infraestructures deth sègle XXI en marc d'ua estratègia transfronterera que melhore es vies de comunicacion e garantisque era connexion telecomunicativa entre andús costats dera termièra", segontes a anonciat eth Sindic dempús dera amassada qu'a mantengut damb Lépinay ena sua visita entà Aran. Francès Boya a assegurat qu'eth Conselh Generau e er Ajuntament de Sant Gaudenç trabalhen amassa ena elaboracion d'un projècte "entà amiar entà dauant era connectivitat entre andús punts per miei dera fibra optica". Atau madeish, andús representants s'an reafirmat en compromès entà "articular en hilat era atencion sanitària" entre Aran e es espiatus de Sant Gaudens, Luchon e Tolosa.



Era trobada, era dusau qu'a lòc entre Boya e Lépinay dempús qu'eth Sindic visitèsse Sant Gaudens a finaus de junhsèga.

ES AGENTS DE MIEI AMBIENT OBTIEN IMATGES DERA OSSA HVALA E ES SÒNS PETITS

Es agents de Miei Ambient deth Conselh Generau d'Aran an enregistrat a aumens d'ossi ena zòna deth Baish Aran. Segontes es tecncs deth Departament de Miei Ambient e Pagesia, se tracte dera ossa Hvala e de dus auti petits, que corresponderien as dus cadèls qu'era ossa auec en gèr de 2007.

Aguest hèt confirmarie qu'era ossa va acompanyada d'aumens un cadèl, pr'amor que, a despièch de qu'enes imatges non apareishen amassa, transite pera madeisha zòna a on a estat detectada era mair. Aguestes imatges son es melhors qu'enquia ara s'an obtengut en Pirenèu d'ossi en libertat, a on se pòt veir un cadèl que jògue. Es gravacions an estat efectuades pendent es trabalhs qu'es guardes realizen entath seguiment dera fauna sauvatja per miei de camèras fixes, que placen enes aïraus a on i a indicis deth pas des plantigrads. Es aparells s'activen quan detècten moviment.



GASIFICACION D'ES PÒBLES D'ESCUNHAU E CASARILH

Damb era finaueta de contunhar damb eth projècte de gasificacion deth municipi de Vielha e Mijaran iniciat en an 2000, era Entitat Municipau Descentralizada d'Escunhau e Casarilh, er Ajuntament de Vielha e Mijaran e era empresa Repsol Butano S.A., an signat eth convèni que permeterà era installacion des depòsits de gas en part nauta dera vila d'Escunhau entà facilitar eth subministrament des gas des dus nuclèus.

Aguesta gasificacion non compòrte excessiu trabalh en çò que tanh ara òbra civila en interior des poblacions, ja que quan s'urbanizèren era majoria des carrèrs, era EMD d'Escunhau e Casarilh uec era prevision de plaçar er hilat de besonh soterranh.



Era connexion en Escunhau se harà ara seguida dera canalizacion dera zòna dera glèisa enquiath nau depòsit, e en Casarilh se connectarà a traùers dera canalizacion deth carrèr Sant Sebastian d'Escunhau. Era prevision d'utilizacion deth servici ei tath tresau trimèstre der an 2009.



COMUNICAT DETH SINDIC D'ARAN

Eth sindic d'Aran, Francés Boya, manifestè era volentat de qu'Aran forme part deth projècte dera candidatura des Jòcs Olímpics d'Iuèrn entà 2018 pr'amor qu'a d'èster ua iniciativa transversau entà tot eth Pirenèu. Entath Sindic, era candidatura constituis ua magnifica oportunitat entà qu'Aragon, Catalonha, Andorra e Aran somen actius e sinèrgies en tot proporcionar era experiència, es infraestructures, equipaments e servicis que cada encastre ei capabe d'aportar segontes es sues capacitats e ambicions, pr'amor qu'amassa ei mès facil d'arténher er objectiu d'impulsar ua candidatura en condicions. Sensequ'arrés ne gesque perjudicat, ei era unica manèra de compdar dambpossibilitats reaus entà guanhar.



FORESTAUS D'ARAN E ARAGON COMPARTISSEN INFORMACION ENTATH SEGUIMENT DERA FAUNA SAUVATJA

Agents forestaus d'Aragon e dera Val d'Aran s'an amassat ena sedença deth Conselh Generau, a on an compartit informacion e experiències sus eth trabalh de seguiment dera fauna sauvatja, entre d'autes accions qu'amien a tèrme. Atau madeish, an manifestat eth besonh d'estreir era collaboracion entre andús còssi enes montanhes termierenques, entà pr'amor de facilitar eth sòn prètzhèt a favor dera proteccion dera natura. Damb aguest objectiu, s'an emplaçat a mantier mès jornades de trabalh, coma era mantenguda en Conselh Generau en Vielha.



SUPÒRT D'ICV ENTARA MELHORA DETH RÈGIM ESPECIAU

Eth Sindic advòque peth 'maximom consens' entà arténher era naua Lei d'Aran

Eth sindic d'Aran, Francés Boya, a recebèc ua delegacion deth grop d'Iniciativa per Catalunya Verds – Esquerra Unida i Alternativa en Parlament entestada peth sòn pòrtavotz, Jaume Bosch, ena prumèra visita qu'un grop parlamentari realize entath Conselh Generau damb era finalitat d'abondar era actualizacion e melhora dera lei sus eth règim especiau. Ena amassada, Francés Boya a emplaçat a elaborar era naua Lei d'Aran "damb eth maximom consens possible". Entad aquerò, a rebrembat qu'es grops deth Conselh Generau e eth Departament de Governacion dera Generalitat son en plen procès de debat entà reformar eth tèxte legau. En aguesti moments, era comission dera part aranesa, formada pes fòrces politiquas deth plenari e tres juristes de reconeishut prestigi, an trabalh at amassa ena elaboracion d'un brolhon, que se tròbe en periòde d'esmènes, damb era finalitat de consensuar un projècte de lei damb eth govèrn catalan. Un còp definit, eth Conselh Generau "daurirà un procès de participacion ciutadana" entà arténher era concertacion dera naua lei damb es ajuntaments, entitats e personas que ne volguen formar part, segontes a anonciat eth Sindic.



TORISME DINAMIZE ES INSTALLACIONS ESPORTIVES DERA VAL D'ARAN

Eth Conselh Generau prebotge era activitat esportiva e pr'amor d'açò vò promocionar e dinamizar es installacions esportives des municipis d'Aran. Atau s'a referit eth vicesindic 3au e conselher de Torisme, Comèrc e Transpòrt, Juan Antonio Serrano, entà balhar era informacion sus er stage en Aran dera Union Esportiva Lleida qu'auèc lòc en passat mes de junhsèga. A demana deth grop dera oposicion, eth departament qu'entèste Serrano a facilitat eth detalh deth patrocini mejançant er stage der equip lheidatan, qu'a suposat ua despena de 2.320 èuros "entà dinamizar es installacions esportives damb un equip de prumèr nivèu coma eth deth Lleida". Frut d'aguest acòrd, es contraprestacions ath Conselh Generau consistiren en un espaci publicitari coma spònsor pendent ua setmana enes diaris Segre e La Mañana, atau coma era insercion dera imatge corporativa dera maxima institucion d'Aran ena samarrèta deth Lleida coma precursor der espòrt enes installacions pròpies.

CONSEJOS DE OSTEOPATIA

OSTEOPATIA MAGIA O EFICACIA

La Osteopatía es para casi todo el mundo algo desconocido, incluso en el ámbito profesional de la medicina, existe una nebulosa de ideas y confusión entre la fisioterapia, osteopatía, quiromasaje, kinesiología, etc. De una forma sencilla vamos a intentar aportar algo de claridad y diferencias para entender mejor lo que significa la osteopatía.

La base de la osteopatía es la utilización de las diferentes acciones que se realizan basándose fundamentalmente en el origen y raíz de los problemas que causan dolor y malestar; sin embargo, en otros ámbitos basan el problema en solucionar el dolor local, que en algunos casos vuelve al poco tiempo.

Esta filosofía diferenciada hace que la osteopatía aporte no solo la mejora inmediata de la lesión momentánea, sino que previene la recaída en el problema al actuar sobre el origen.

No es necesario sentir un gran dolor para que modifique nuestra vida cotidiana, basta con que algo nos impida ir al gimnasio, o la compra o realizar nuestras aficiones u obligaciones laborales, para que sea susceptible de ser solucionado. La osteopatía no es solo el momento de la manipulación, que en muchos casos produce miedo o reparo, es mucho más, es un conjunto de tratamientos destinados a restablecer el recorrido de nuestras articulaciones, existen distintos tipos, los más comunes son:

Osteopatía estructural (Patologías de columna cervical, dorsal y lumbar).

Osteopatía periférica (Patologías de extremidades superiores e inferiores).

Osteopatía visceral (problemas de incontinencia, estreñimiento, hernia de hiato, colon irritable, etc.).

Osteopatía cráneo-sacral (dolor de cabeza, alteraciones del sueño, etc.)

La función de la Fisioterapia, es la de prevenir, tratar y curar enfermedades, y en el caso de que quede alguna secuela o discapacidad, ayudar al individuo en su adaptación al entorno.

Pero no sólo trata con sujetos enfermos, también ayuda a los sanos previniendo enfermedades. Los Fisioterapeutas trabajan en hospitales, colegios de educación especial, residencias de ancianos y centros de salud , tanto en atención primaria como especializada dependiendo del médico. Así mismo, en gabinetes de ejercicio libre, centros médicos, etc.



El quiromasaje es la realización de masaje con las manos,

Kinesioterapia , o Terapia por el Movimiento. Masoterapia: aplicación de distintas modalidades de masaje, como el masaje terapéutico , para aliviar algunas dolencias, el drenaje linfático manual, para movilizar elementos de desecho, el masaje transversal o ciliar, masaje con hielo, masaje deportivo, liberación miofascial , técnicas manuales neuro-musculares, mioeléctricas, masaje del tejido conjuntivo. Mas todos los tipos de masajes relajantes o estéticos, que por falta de espacio no vamos a entrar. En cualquier caso cualquier tratamiento pasa por las manos expertas de profesionales con la formación adecuada, que en la mayoría de los casos nos pedirán el diagnóstico del médico y las mismas pruebas radiológicas y pruebas de imagen para poder valorar la situación .

En definitiva, primero al médico que nos diga que nos pasa o que no nos pasa y después al profesional formado que corresponda que nos ayude.

Artículo escrito por el Sr. César Suela



osteopatía
y otros tratamientos.

César Suela
Palacio de Hielo (Vielha)
consulta: 973642864
reg-nac-ost:00195

S.P.F. SAURA



**FUNERARIA
SAURA**

**SERVEI
PERMANENT**

Jorge Belmonte 609 571 098
Alberto Castet 619 842 915
Jaime Delseny 686 246 090

**Venta y reparto
de leña a
domicilio**



**Flors
e
Floretes**

Centre Caprabo
Ctra. de França, s/n
VIELHA (Lleida)
Tel. 973 64 23 45
Fax 973 64 10 10



CUBIERTAS Y PIZARRAS ARAN S.L.

VENTA Y MONTAJE DE CASAS DE MADERA
CONSTRUCCIÓN DE TEJADOS DE PIZARRA
ALQUILER DE GRÚAS TELESCÓPICAS Y ELEVADORES TIJERA
VENTA DE PIZARRA DE 1ª CALIDAD, GARANTIZADA

CENTRO COMERCIAL ELURRA
Edif. Ezguzki - Local 4

Tel. 973 64 32 37 - Fax 973 64 32 38



¡¡GRAN OPORTUNIDAD!!

**SE ALQUILA MAGNÍFICO LOCAL EN
ZONA COMERCIAL DE BOSSÒST
124 m2 ÚTILES**

**A 20 m. DEL PARKING DE BOSSÒST
(FÁCIL APARCAMIENTO)**



**973 648 338
607 669 808**

AH, POR FIN
UNA **GRÁFICA**
QUE **SUBE**

ES LA
DEL **PARO**



¡ES LA
ECONOMÍA,
ESTÚPIDOS!



por Pallarés

mercastelló s.l.

SUPERCAVE RUBIO

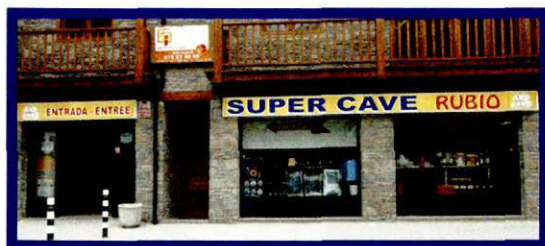


SUPER GROW SHOP

Han ampliado sus instalaciones para atenderles mejor

GRAN CAVA DE VINOS Y LICORES
COMESTIBLES - CHARCUTERIA - FRUTAS - VERDURAS
MENAJE Y PERFUMERIA

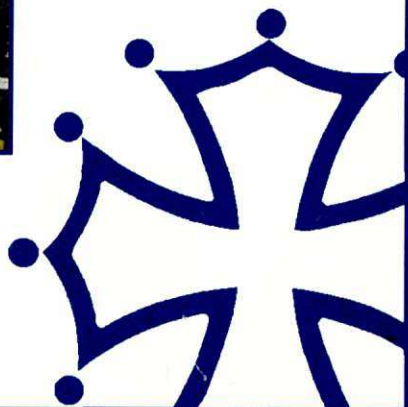
Parking para
clientes



mercastello@hotmail.com

c/ deth Lop, 8 25550 - Bossòst

Tel. 973 64 72 31 Fax 973 64 73 53



GUIDA: ERA CODINA ENTÀ MAINATGES E MAINADES

En aquesta guida auem seleccionat ua lista de libres sus era codina, mès un tipe de codina adreçada ara mainadèra tamb recèptes plan senzilles mès plan bones.

- Baliu de Kirchner, Glòria: ***Cuina de festes i celebracions cuinar sense foc i al forn.*** Barcelona: Pòrtic, 2002.
- Baliu de Kirchner, Glòria: ***Cuina sense foc.*** Barcelona: Pòrtic, 1999.
- Bull, Jane: ***El Llibre de cuina.*** Barcelona: Molino, 2002.
- Drew, Helen: ***El Gran llibre de cuina per a tu.*** Barcelona: Molino, 2003.
- Enrich, Maria: ***Deixa'm cuinar a mi!*** Barcelona: Rosa dels Vents, 2005.
- Fargas, Eulàlia: ***Cuinem junts 30 receptes per cuinar en família.*** Barcelona: RBA, 2006.
- Geis, Patricia: Nèstor Tellini. Barcelona: Combel, 2003.
- Ribas Aguilera, Remei: ***Àvia Remei, vull cuinar receptes.*** Valls: Cossetània, 2004.
- Sabaté i Rodié, Teresa: ***El Pa.*** Barcelona: Salvatella, 2005.
- Sabaté i Rodié, Teresa: ***El Sucre.*** Barcelona: Salvatella, 2005.
- Sabaté i Rodié, Teresa: ***El Vi.*** Barcelona: Salvatella, 2005.
- Sabaté i Rodié, Teresa: ***La Llet.*** Barcelona: Salvatella, 2005.
- Sabaté i Rodié, Teresa: ***La Mel.*** Barcelona: Salvatella, 2005.
- Sabaté i Rodié, Teresa: ***La Sal.*** Barcelona: Salvatella, 2005.
- Sabaté i Rodié, Teresa: ***L'Oli.*** Barcelona: Salvatella, 2005.
- Segarra, Mercè: ***Berenars i pica-piques.*** Barcelona: Molino, 2003.
- Segarra, Mercè: ***Pasta i pizzas.*** Barcelona: Molino, 2003.
- Segarra, Mercè: ***Pastissos i postres.*** Barcelona: Molino, 2003.
- Tames, Richard: ***La Comida banquetes, cocineros y cocinas.*** Madrid: Anaya, 1995.
- Trimbach, Francine: ***Els Incomparables sandvitxos de Panoràmix per a petits gals, espavilats i llaminers.*** Barcelona: Timun Mas, 1996.





LES

NUEVA CONSTRUCCIÓN

Casa unifamiliar de 204 m2. Cuatro habitaciones, 3 baños, garaje 2 coches y trastero. Acabados primera calidad. Directo promotor. 360.000 €.

Apartamento dúplex. 3 habitaciones, 2 baños, parking y trastero. 270.000 €.

Tel.629 355 224



**Carmen
CAUBET**
DECORACIÓN

PROYECTOS DE DECORACIÓN
TAPICERIAS
OBJETOS DE REGALO

Passeg dera Libertat, 18
25530 Vielha
Tel. 973 640 157
Fax: 973 641 758

TALLERES GARONA

CARROCERIA Y PINTURA DEL AUTOMÓVIL

INSTALACIÓN
DE LÁMINAS DE
CONTROL SOLAR,
HOMOLOGADAS



VENTA DE
CADENAS TEXTILES

SUSTITUCIÓN
DE LUNAS

Pólig. Mijaran · Nave 3 Tel. 973 64 02 09 - Móvil 619 03 55 71
25530 - VIELHA Fax 973 64 19 37

MRW

30 años generando confianza

TRANSPORTE URGENTE

SE TRASPASA

De hoy para hoy:

- CATALUÑA
- ZARAGOZA
- HUESCA

**TRANSPORTE
DE
MASCOTAS**

URGENTE: 10 a.m.

SEMI URGENTE: 24 horas

**GUARDAMUEBLES
Y MERCANCÍAS**

**Avda. Maladeta, 14 Local 2
(La Solana)**

25530 - VIELHA

Tel. 973 64 12 52



CONSTRUCCIONES

**José
Rodríguez**

**c/ Sacuma, 2 2º
25598 -GAUSAC**

**Tel./Fax 973 64 09 59
Móvil 619 073 863**



(Camión porta-escombros)

**ALQUILER
DE
MAQUINARIA**

JOAQUÍN CALVO

VIBRADORES
MARTILLOS ELÉCTRICOS
CARRETIILLAS
RODILLOS
COMPRESORES
GRUPOS ELECTROGENOS
DUMPERS
HORMIGONERAS ETC....

Carret. de Francia s/n
25530 - VIELHA
Tel./Fax 973 64 25 44

Carret. Nacional 230, km.124, 2
25520-EL PONT DE SUERT
Tel./Fax 973 69 10 27

MEDICINA Y ESTETICA

NUEVA GENERACIÓN DE PEELING MEDICO PARA REJUVENECIMIENTO FACIAL.

En los últimos congresos internacionales de Medicina Estética se ha vuelto a poner de manifiesto la enorme EFICACIA de la nueva generación de PEELING MEDICO PARA REJUVENECIMIENTO FACIAL. El moderno peeling médico es un auténtico PEELING BIOLÓGICO. Mucho más eficaz que un peeling cosmético. Mucho más natural que un peeling químico agresivo.

La EFICACIA se pone de manifiesto en su tremenda utilidad en:

Eliminación de manchas faciales.

Aclaramiento del rostro.

Suavizar las arrugas y pliegues. Incluso llega a eliminar las superficiales.

Aumentar la eficacia de tratamientos faciales muy actuales y efectivos. El más representativo de todos ellos es la infiltración de las arrugas y labios de modernas moléculas de ácido hialurónico. En varias ocasiones me he referido a estos tratamientos más eficaces que el colágeno inyectable tan utilizado en los años 80 y 90.

Realizar una auténtica hidratación en profundidad el rostro.

Además es un peeling natural ya que reproduce los fenómenos que se dan en la piel de un modo natural. Induce la producción de fibras del tejido conjuntivo y la hidratación de los tejidos de un modo similar al que tiene lugar en la piel. Esto permite repetir el efecto del peeling evitando los efectos agresivos del peeling que se utiliza en dermatología para tratar diferentes patologías.

Estas características hacen que esta técnica sea una de las más demandadas en la consulta de medicina estética. No hay que olvidar que se trata de un tratamiento médico. Por ello es necesario dedicar tiempo a la adecuada información sobre la técnica y los cuidados posteriores, base del éxito del tratamiento. Básicamente se trata de lo siguiente:

1. Consulta básica. Estudio de la piel. Preparación previa en domicilio si procede.
2. Sesión de peeling personalizado. El médico trata con el producto peeling cada una de las zonas del rostro de acuerdo con el problema concreto. Con un bastoncillo especial extiende y producto, lo deja actuar y lo neutraliza. Así se llega a la profundidad adecuada.
3. Cuidados posteriores. Tan importantes como el tratamiento en consulta el paciente debe cuidar la piel en su domicilio. Los factores de protección solar y productos biológicos hidratantes y regenerantes serán la base de esta fase.
4. Repetición de otra sesión aproximadamente al mes de la primera si fuera necesario.

Artículo escrito por la Dra. María José Cutando Longás

**MEDICINA
NATURALISTA Y
ESTETICA**

Dra. María José Cutando Longás

Colegiada nº 12.011

Plaça Pas d'Arrò, 5 1º 3ª - 25530 VIELHA (Val d'Aran)

Tel. 661 68 64 84

www.medicinanaturistayestetica.com

**OBESIDAD Y CELULITIS - MESOTERAPIA Y DIETO TERAPIA
MANCHAS FACIALES - PEELING MÉDICO
RELLENOS DE ARRUGAS Y LABIOS
VARICOSIDADES - PUNTOS RUBI
VERRUGAS - ACNÉ - CAÍDA DE CABELLO
ACUPUNTURA - HOMEOPATÍA - FITOTERAPIA**

**INFORMACIÓN
GRATUITA
PREVIA CITA**



ESCOLA MUSICAU VAL D'ARAN

(Vinculada con El Liceo de Barcelona)

Lenguaje musical - piano - flauta travesera - acordeón - violín
guitarra española y moderna - clarinete - percusión (batería...)
saxofón - trompeta - trombón de varas - acordeón diatónico



Tel. 973 64 32 61

www.escolamusicau.com
info@escolamusicau.com

Matrícula abierta Curso 2008 - 2009

c/ Pomarola, 3 (Edificio Copirineo)
25530 - VIELHA

**BANDA MUSICAL
CANTO CORAL**



PINTURAS NASARRE

*Pintura en general
Barnizados y lacados
Multiservicios del hogar
Decapados abrasivos con chorro de arena*



c/ Sant Serat, 18 25550 - BOSSÒST

Tel. 973 64 83 67 - 607 18 21 43
Fax 973 64 74 00

INMOBILIARIA VISSER (Saint Béal)

Sr. Felip Bonnet (A.P.I.)

Concertar cita previa

00 33 681 37 81 14
646 13 42 52

www.escambi.com



A 10 min del Valle, casa en buen estado, comedor con chimenea, cocina amer., 3 dorm., baño. Calef. eléctrica. Zona tranquila, cerca de los comercios. Precio: 82 000€ oportunidad



A 10 minutos del Valle, típica casa de piedra en buen estado. Comedor-salón con chimenea, cocina amer., 4 dorm., sótano. Terraza, balcón, terreno 345 m² (se puede comprar mas terreno) Vistas preciosas. 149 000 €



A 3 minutos del Valle. Casa a reformar. Consta comedor con chimenea, cocina, 2 hab, baños, buhardilla acondicionable. Balcón, vistas, terreno. Mas una bonita cuadra de 2 plantas, con unos 50 m² a cada planta. 117 000€



A 15 minutos del Valle, en un pueblo con todo tipo de negocios, 2 casas adosadas a reformar de una superficie total de 160 m². Precioso terreno de 1700 m² con riachuelo. Vistas. Orientadas Sur. Tienen mucho encanto. 129 000 €



A 2 min del Valle, casa a reformar de 2 plantas y buhardilla acondic. Se pueden tener 120 m² al total. Balcón. Terreno de unos 50 m². Zona muy tranquila. Precio: 86 000 €



A 20 min del Valle, a 10 min de Luchon, en un pueblo de montaña, en la parte alta, bonita granja de 180 m². Grandes cuartos. Cuadra de unos 70 m². Terreno de 5000 m². Vistas preciosas. Finca con encanto. Esta cerca de las estaciones de ski. Oportunidad. 232 000 €



A 15 min del Valle casa buen estado de una sola planta, consta comedor de 40 m² cocina, 2 habit, baños, es posible tener una o dos habitas más buhardilla. Terrenito de unos 200 m² bien cuidado, terraza y barbacoa. Orientada Sur. Buenas vistas. Zona tranquila. Precio: 159 000 €



A 10 minutos del Valle de Aran, bonito terreno edificable totalmente llano de 2700 m². Muy tranquilo. 59 000 €

CUENTOS Y LEYENDAS

HISTORIA DE UNA CIGÜEÑA

Érase una vez una familia de cigüeñas que vivía en una dehesa, en las cercanías de un embalse de aguas claras y frescas. Era primavera, y al igual que el resto de animalillos del bosque, la Señora Cigüeña iba a tener descendencia. Había puesto un sólo huevo, cuando lo normal es que las cigüeñas pongan tres o cuatro, y tras un mes de incubación, el huevo comenzó a romperse. ¡La Señora Cigüeña y el Señor Cigüeña estaban muy nerviosos por ver nacer a su hijito! Así que un momento después apareció del interior del huevo un polluelo chiquitín, desplumado pero muy lindo. Le pusieron de nombre Negruzco, por el color negruzco de su pico, a diferencia del rojo pico de sus padres. Sus patas eran mucho más cortas que las de ellos y no eran



rojas, sino grisáceas.

Sus padres le llevaban comida al nido que se la daban con el pico, unas veces crujientes grillos o escarabajos, otras veces peces, y, en ocasiones especiales, ratoncillos que capturaban en los campos de cultivo próximos a la dehesa, y cuya carne era un verdadero manjar para nuestro amigo.

Pasaron dos meses hasta que Negruzco consiguió salir del acogedor nido que tenían construido sus padres en lo alto de un árbol. Tenía muchas ganas de aprender a volar y de ser el protagonista de las valientes historias

que le contaba Papá Cigüeña. Ya estaba preparado, así que ni corto ni perezoso, saltó del nido, abrió las alas y....cuál no sería su sorpresa cuando en vez de subir alto, alto en el cielo, ¡comenzó a caer en picado al suelo! Suerte que las aguas del embalse amortiguaron la caída. Mamá y Papá Cigüeña no paraban de reírse desde el nido, pero el que no se reía nada era Negruzco, que se había llevado un buen susto. Con paciencia y esmero, consiguió aprender a volar, porque para volar es necesario no sólo abrir las alas, sino moverlas de arriba abajo.

Llegó el invierno y Negruzco se había convertido en un apuesto jovencito. Ya pesaba y medía lo mismo que su padre, unos cinco kilos de peso y metro y medio de largo. Sus patas y su pico se habían vuelto de color rojo, su cuello era largo, y sus alas eran negras con manchas blancas.

Pero en la dehesa pasaban mucho, pero mucho frío, debían emigrar a tierras más cálidas si no querían morir. Y así hicieron, levantaron el vuelo y volaron lejos, lejos, muy lejos, a otra parte del mundo desconocida para Negruzco. Cruzaron mares, ríos, montañas, valles, hasta que llegaron a una zona en el sur del mundo a la que Papá y Mamá Cigüeña emigraban todos los inviernos desde que se conocieron. Era un pequeño pueblecito al otro lado del Estrecho de Gibraltar, asentado al pie de una colina. Papá, Mamá Cigüeña y Negruzco, se posaron en un nido medio derruido que había en lo alto del campanario de la Iglesia del pueblo. Desde allí se divisaba todo el paisaje. ¡Negruzco estaba impresionado! Era en ese mismo sitio donde los padres de nuestro amigo anidaban durante el invierno cada año. Así que comenzaron la tarea. Reconstruyeron el nido con todo tipo de material que vieron a su alcance: ramas, cepellones de paja, musgos, trapos, lana e incluso plásticos. El nido quedó precioso, ya podían descansar del largo viaje. Allí, Negruzco conoció a otros pajarillos que vivían por las inmediaciones, tales como el pinzón, los hermanos gorriones, el colibrí y Blanca, su amiga cigüeña, que también había venido a pasar unos meses huyendo del frío. ¡Era estupendo jugar y pescar en el río!

Pero volvió el invierno y Negruzco debía regresar a la dehesa donde había nacido. Estaba muy triste porque ya no vería más a Blanca, ¡se había enamorado! Papá y Mamá Cigüeña, al verle tan triste, decidieron emprender el viaje de regreso sin él, Negruzco ya se había hecho mayor y debía quedarse con Blanca y formar una familia. Así que se puso muy contento y fue en busca de Blanca para darle la feliz noticia. Ambos volaron a otro lugar del mundo donde demostrar su amor, pero con la idea de volver todos los inviernos donde se conocieron y reencontrarse con sus familias y amigos



RECI 25-25583 DGP 3485



VIDEO
VIGILANCIA

INSTAL·LACIÓ I MANTENIMENT DE:
ALARMS ANTIFURT
VIDEO VIGILANCIA (CCTV)
SISTEMES CONTRA INCENDIS
PROTECCIÓ PERSONAL I LABORAL
DOMÒTICA
CONTROL D'ACCESOS

PUNT DE SERVEI A LA VAL D'ARAN
ALB INSTAL·LACIONS
C/ANETO 7 VIELHA

Tel.973640074 Fax.973642737 MÓBIL 679963006



E-25551466

centre d'informàtica
i telefonia per a
comunicacions

c/Anglada, 6 baixos

Tel. 973 64 06 96

Fax 973 64 33 68

25530 - VIELHA (Lleida)

mail: info@cintelcom.es

Servicio Interflora a domicilio



Floristeria
Florstil

Rebrenbatz plantes e
flors tostemp

Av.Pas d'Arro, 23-C
25530 VIELHA - Val d'Aran (Lleida)
Tel. i fax 973 640 188 Mòbil 699 771 944
florstil@interflora.es

**Se alquila casa en
Unha
3 plantas. 4 hab. 3
baños. calefacción
6 3 0 4 8 3 3 1 7**

66654979 WWW.ESIGUAL.COM WEBMASTER@ESIGUAL.COM

esigual

la teva web

des de 300€*

DISSENY WEB / E-MARKETING
E-COMERCE / PUBLICITAT DIGITAL
POSICIONAMENT A BUSCADORS

WEB PRECENCIAL

Nueva Promoción Vila



Pisos y Duplex de 2 y 3 Habitaciones
Proxima Entrega

**Alquileres
Temporada
de Ski
2008/2009**



Eth Puntet Inmobiliaria



Gestión Integral de Obras y Servicios
Compra-venta de inmuebles
Obra Nueva y Segunda Mano
Tramitación de Permutas
Alquileres de Vacaciones

Mont



Obra Nueva
Apartamentos
Duplex y
Casas de 2 y 3
Habitaciones
Desde 300.000 €

Oportunidades de
Obra Nueva,
Semi Nuevos y
Segunda Mano

Contrate su Alarma de
Hogar



SECURITAS

www.puntet.com
info@puntet.com

973 64 25 31 Avd. Garona 29
605 87 98 36 Vielha



ETH REFUGI D'ARAN APARTHOTEL



Av. Garona, 27 - VIEUHA

Tel. 973 64 30 02

Fax 973 64 30 56



**Deguste nuestra
cocina en el restaurante**

El Acebo



(Abierto todo el año)



**LAS TERMAS
DEL REFUGI**

**HIDROTERAPIA - MANICURA
PEDICURA - DEPILACI'N
SAUNA VAPOR - QUIROMASAJE
REFLEXOTERAPIA - CORRIENTES
TRATAMIENTOS CORPORALES Y FACIALES**

**Avda. Garona, 27 (Junto al Palacio de Hielo)
25530 - VIEUHA (Ueida - Val d'Aran)
Tel. 973 64 30 02 Fax 973 64 30 56
www.elrefugiodearan.com**





GENT D'ARAN

MIGUEL ALMANSA ARTIGA

Nacido en el Valle d'Aran es propietario de la Farmacia de Bossòst que su abuelo fundó. Está casado y tiene dos hijos. Además es Vocal del Colegio de Farmacéuticos de Lleida y Secretario de la U.E. Bossòst de futbol, a la que pertenece desde que era jugador.

¿De donde viene tu interés por la Farmacia?

Pertenezco a la 3ª generación de farmacéuticos de de mi familia, junto a 2 de mis 3 hermanas Mi abuelo compró la Farmacia de Bossòst a principios del siglo pasado. Mi padre la continuó y ahora soy yo el que se dedica a ella.

Con dos hijos, ¿es posible que alguno continúe la 4ª generación?

Es posible, pero todavía son muy pequeños para saber lo que harán en un futuro.

Teniendo la Farmacia en Bossòst, ¿debéis tener mucho cliente francés?

Si, como en todo el Baish Aran tenemos gran parte de la clientela francesa, al contrario de otros establecimientos, a la Farmacia no vienen por la diferencia de precios, sino que vienen a buscar lo que no encuentran en Francia, principalmente productos de Fitoterapia y Homeopatía.

Nos has hablado de la Fitoterapia y de la Homeopatía ¿de que se tratan?

La Fitoterapia es el tratamiento a base extractos vegetales y la Homeopatía ya es más compleja, pero para que se entienda podríamos decir que es un tratamiento a base de diluciones muy bajas de sustancias que producen los mismos síntomas que la enfermedad a tratar.

¿Cómo es la relación médico.farmacéutico-paciente?

Con el paciente muy buena, pero con los médicos no todo lo fluida que debería ser, aunque con la introducción en un futuro próximo de la receta electrónica seguro que habrá mucha mejor colaboración.

¿En qué consiste la receta electrónica?

En la tarjeta sanitaria se podrá guardar además del historial clínico del paciente, la mediación que necesite sin necesidad de soporte papel (la receta actual). Supondrá un paso más en la informatización de los servicios sanitarios y de gran utilidad, sobre todo para los enfermos crónicos. Es todo un reto.

¿Ya está en funcionamiento?

No. De momento sólo se están haciendo unas pruebas piloto en algunos puntos de Tarragona y Girona. Durante el mes de octubre se empezará en Lleida. En el resto del territorio español el lugar donde más adelantado está este proyecto es en Andalucía. En el Valle d'Aran está previsto que se implante en el 1er trimestre del 2009.

Dejando a un lado el aspecto laboral, sabemos que dedicas bastante tiempo a la Unión Esportiva Bossòst, ¿a qué viene esa dedicación?

Desde muy joven y durante 25 años he jugado al futbol en el equipo de mi pueblo, de portero concretamente, y ahora me gusta ayudar en lo que puedo.



¿Qué haces exactamente?

Soy secretario y 2º entrenador, aunque en los Clubs modestos hay que hacer un poco de todo, desde cuidar el césped, a limpiar los vestuarios. De todas formas es un orgullo para mí pertenecer a un Club con tanta historia, un Club que a principios del siglo pasado fue miembro fundador de la Liga de Fútbol del Distrito de Comminges, en la que ha participado desde entonces, hace casi 90 años.

Imagino que te habrá dado más de una satisfacción, ¿cuál es la mayor o la que más recuerdas?

Tantos años dan para mucho, pero sin duda alguna la última Copa de Comminges, que ganamos y el Premio 17 de Junh, que nos otorgó el Conselh Generau d'Aran, como mejor institución deportiva aranesa, son los que más huella me han dejado.

¿Y los peores recuerdos?

Los peores momentos no son deportivos, porque las derrotas, al igual que las victorias, se olvidan fácilmente. Sin embargo, recordar a muy buenos compañeros del equipo que nos han dejado demasiado pronto, eso sí que me entristece mucho.

Dentro del Valle ¿no jugáis ningún tipo de liga?

Actualmente no. Durante unos años el Conselh organizó un triangular entre los 3 equipos seniors del Valle (Bossòst Les y Vielha), pero se dejó de disputar porque algunos no entendían que se trataba de un torneo amistoso.

¿Para finalizar te gustaría decir algo más? ¿Algún llamamiento a la afición?

La afición ya hace bastante con acompañar y animar al equipo. Lo que sí hace falta es gente que colabore en las tareas del día a día del Club.

El mayor llamamiento hay que hacérselo a las instituciones públicas que a mi modo de ver no ayudan lo suficiente a los Clubs de Fútbol del Valle (Bossòst, les Vielha y Escola de Futbol) tanto en el apartado económico, como en el mantenimiento de las instalaciones.



EL SOMMELIER

MARQUES DE RISCAL

Reserva 2004

Vinos de los Herederos del Marqués de Riscal sigue escribiendo su historia en el siglo XXI con el desarrollo de la **"Ciudad del Vino"**, un proyecto que marca un antes y un después en la manera de entender el mundo del vino.

La Ciudad del Vino, situada en El Ciego (Álava), es un complejo compuesto por la **antigua bodega de Marqués de Riscal (1858)**, la más antigua de Rioja, así como un nuevo edificio diseñado por el arquitecto canadiense, **Frank O. Gehry**, y que acoge un hotel, un spa de vinoterapia, un exclusivo restaurante, así como un centro de reuniones y convenciones.

Al igual que el **Museo Guggenheim**, el edificio diseñado por Gehry está recubierto de titanio, aunque en este caso, el arquitecto ha querido impregnar su obra de los **colores de Marqués de Riscal**: rosa, como el vino tinto, oro, como la malla de las botellas de Riscal, y plata, como la cápsula de la botella.

Los reservas de Marqués de Riscal se elaboran, básicamente, a partir de uvas procedentes de viñas de más de 15 años de la variedad Tempranillo, situadas en los mejores suelos arcillo calcáreos de la Rioja Alavesa. Esta variedad soporta bien la crianza en madera y el envejecimiento en botella gracias a su buen equilibrio ácido y a su fina tanicidad. Las variedades Graciano y Mazuelo, cuyo porcentaje en la mezcla no sobrepasa el 10%, aportan frescura y viveza de color. La fermentación se realiza a una temperatura controlada de 26°C con un tiempo de maceración que no sobrepasa los 12 días. Los reservas de Riscal permanecen aproximadamente dos años en barrica de roble americano, configurando un vino que se encuadra dentro de los cánones del clasicismo riojano, fresco, fino, elegante y con un gran potencial de envejecimiento. Antes de salir al mercado tiene un periodo mínimo de afinamiento en botella de un año.



ATRIBUTOS GUSTATIVOS

Vino de color cereza cubierto, Aroma balsámico con notas de fruta madura, complejo y especiado. En boca tiene un ataque fresco y ligero, con taninos suaves y redondos. El final es persistente, con algún recuerdo del roble tostado. El paso en boca es agradable, fácil de beber, fresco y elegante.

Crianza en barrica: 26 meses

Embotellado: marzo de 2007

Temperatura de servicio: entre 16° y 18°C

Escrito por : Ruth Bueno Vila Tfno: 678 75 65 90

TRUCOS VARIOS

BARBAS SENSIBLES: Para las barbas sensibles de los hombres no hay nada mejor como comprar en un herbolario aceite de romero. Un masaje con este aceite después del afeitado será muy efectivo dado su poder cicatrizante y antiséptico.

TORNILLO ATASCADO: Cuando tienes que sacar un tornillo que está mal encajado y no hay forma de hacerlo, moja la cabeza con un poco de aguarrás. Deja que pasen unos minutos e inténtalo de nuevo. Sorprendente.

CALAMAR TIERNO: Cuando compres calamares grandes y temas que su carne quede dura, procede a congelarlos y descongelarlos ya que así se rompen sus fibras y resultan mucho más tiernos.

MICROONDAS LIMPIO: Cada vez que lo utilices, límpialo con un trapo humedecido, secándolo bien. Si ya se han formado costras antiguas, introduce en él un vaso con agua y dos cucharadas de vinagre. Hazlo funcionar tres minutos y los costras se habrán ablandado, así que podrás proceder a limpiarlo sin problemas.

VINO TINTO: Si se derrama vino tinto en el mantel, ten la precaución de espolvorear inmediatamente sal fina sobre la mancha. Cuando haya absorbido el color, lávalo normal.

Trucos cedidos por Lavandería Jonerick de Vielha.

ARAN COLOR

LABORATORIO
DIGITAL

TUS MEJORES FOTOS AL MEJOR PRECIO
TODO TIPO DE TRABAJOS EN IMAGEN
MATERIAL FOTO - VIDEO - AUDIO



Av. PAS d'ARRO. 52 · 25530 VIELHA · 973 640 490

Assessorament

CADION_{s.l.}
Gestion

LABORAU
FISCAU
COMPTABLE

973 64 20 79

c/Dr. Manuel Vidal, 1 1ªA
25530 Vielha (Lleida)

c/Pietat, 19
25550 Bossost (Lleida)



ALEGRÍA TIPARTITA

Hace sesenta años, desde el cauce aranés del Garona, el *Portilhon* era Finisterre sin la soledad del Océano Atlántico, pero con la soledad rota por la compañía de mis hombres (Cabo Primera y soldados: la Sección de Infantería que yo mandaba como Alférez), la de los reyes de los picos montañoses (isards), la de los reyes de los bosques araneses (urogallos) y la de los reyes de los prados araneses (narcisos). Colores del blanco (nieve de día) al negro (despeñaderos de noche), y entremedio el amarillo de los narcisos, el pardo de los isards y el oscuro de los urogallos.



Yo no había visto antes ese maravilloso trío de ases en su rabiosa libertad aranesa, y cuando los descubrí, pensé que si Adán disfrutó de ellos en el paraíso terrenal, era probable que yo los disfrutase también.

Un día hacíamos prácticas de tiro, con un armamento en perfecto estado de funcionamiento después de las reparaciones y revisiones del maestro armero, desde Bausén a Bossòst. Yo procuraba no desperdiciar munición, sobre todo del fusil ametrallador, pues éstas me servían para mi pistola, para la que yo no tenía dotación, y no quería dejar de acertar la cruz del machete en un abeto que nos servía de diana, pues eso daba prestigio ante la tropa. Desde el improvisado campo de tiro se veía entre *Aubas* y *Curadilles*, el *Clot de Baretges*, "ballestas" en la antigüedad por una batalla dura. De allí, hacia nosotros, bajaba el *barranco de Burbé*, que daba el nombre al *Portilhon*. Al otro lado ya era Francia, y bajaba el de la *Frêche* (en Francia "fraiche" que se le parece, es "fresco" – viento -, que allí campa por sus respetos). Antes de disparar yo miraba

con mis prismáticos y en el descreste del *Clot de Baretges* vi claramente tres isards, y avisé al Cabo Primera, que también los vio (era incapaz de darme la razón si yo no la tenía, en cosas fuera del servicio. Al empezar los disparos – hacia viento del norte – los isards desaparecieron, pero yo había decidido hacerles una visita. Al día siguiente, con la media luz de la madrugada, yo con mi asistente Melitón y el acemilero tirando del mulo, empezamos la subida hacia el sur por el camino del bosque. En el mulo iban tres mosquetones cargados, una olla de judías con chorizo, cuatro chuscos y mi bota llena de vino. Después de que un puñado de nieve, caída de la rama baja de un abeto, se me metiese por el cogote, me subí el cuello de la canadiense y me bajé las orejeras de la gorra de montaña. Como ninguno de los tres conocíamos el camino, nos perdimos, desviándonos demasiado hacia la izquierda. Perdidos hacia la derecha, metidos en Francia, hubiera podido ser un problema con los gendarmes, si hubiéramos tenido un accidente. A las tres horas hicimos fuego protegidos por una roca grande, Melitón calentó las judías y el acemilero dio de comer al mulo no se que. Con el chorizo y el vino, en aquel silencio impresionante, nuestra risa parecía viciosamente ofensiva contra la naturaleza. La nieve derretida en la olla sirvió para limpiarla, para beber nosotros y para apagar el fuego, dejando todo el paisaje como lo habíamos encontrado, sin que nadie pudiera darse cuenta después de que habíamos pasado por allí, como nos hacía cumplir nuestro padre cuando íbamos de excursión con él.



(continúa en la página siguiente)



Ni nosotros ni el mulo dejamos rastro alguno. Llegamos al Portilhon a la hora del rancho, y comimos otra vez para consolarnos de no haber visto isards.

Otro día, yendo hacia abajo por el bosque cerca del Portilhon vimos cagadas de urogallo. Por la tarde, en el destacamento, todos querían intentar verlo, pero no podíamos irnos todos. Yo había oído algo sobre urogallos y el Cabo Primera también. Así que decidimos dividir la Sección en cinco equipos según el orden alfabético de los apellidos, y el equipo que más supiese sobre urogallos machos y hembras, celo incluido, vendría aquella noche conmigo, que serviría como entreno para moverse sin ruido.

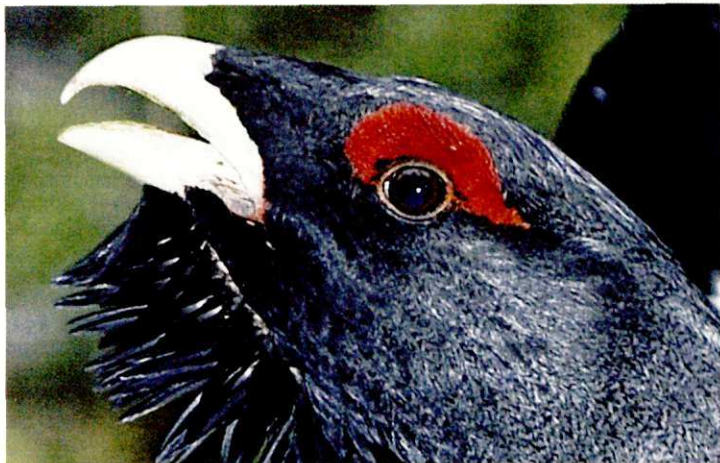
El macho en celo cuando canta ni ve ni oye, y se puede andar unos pasos; pero cuando se para, pues canta en periodos más o menos cortos, hay que quedarse quieto como en un juego de niños, porque a la menor señal de que alguien está cerca, se escapa.

Los árbitros fuimos el Cabo Primera y yo, y ganó, con mucho, un soldado que era de Camarmeña y conocía los urogallos en los Picos de Europa. Llegó a imitar el tableteo del canto. Su equipo era el cuarto.

Salimos los seis mucho rato después de la cena. Era noche de luna llena. Solo teníamos mi linterna, pero el camino era fácil, con musgo para pisar. No hacía frío. Fuimos despacio y en un gran silencio, y al llegar al sitio nos sentamos en unos troncos medio podridos, sin notar durante un rato que me pareció larguísimo. De repente oí un pequeño ruido prolongado pero corto en su alternancia. El experto hizo señas pidiendo silencio, que ya teníamos. Parecía que nadie respiraba. A mi me parecía el ruido de una rama seca pequeña llena de nieve que se desgajaba de otra mayor. Mientras volvíamos, el experto juraba y perjuraba que habíamos oído cantar a un urogallo en celo.

Con los narcisos tuve más suerte. Ver un prado verde moteado de muchos capullos dorados empezando a abrirse, sin nadie que los coja o que los pise, pudiendo ir a verlos cada mañana durante varios días fumando una pipa, es algo que se mete en el alma y te llena de paz alegre.

El isard puede saltar y huir, el urogallo volar y desaparecer. Pero el narciso te espera y te saluda, compartiendo contigo la belleza de bosques y picos, bajo un cielo que impide los ruidos para que tú puedas sentirte feliz con esos amigos en su quietud.



Artículo escrito por el Sr. Melquiades Calzado

ERA VAL DE D'AUTI TEMPSI

Era següenta ei era istòria d'ua passion, era passion pes abelhes. "Cisco dera mèu", com lo coneishem toti es deth pòble, ei un apicultor qu'a trebalhat des de ben joen damb es abelhes e n'a un coneishement fòrça prohod, fonamentat ena documentacion e era experiéncia.

ES ABELHES: UA PASSION



Tot comencèc en tot montauen uns barracons entàs maishines dera construccion deth canal en Bèussa. Eth premanie era installacion electrica e sentec era convèrsa de dus companhs que parlauen dera manipulacion d'eishames d'abelhes, der escambi de reines, dera combinacion... eth tèma li semblèc fòrça interessant.

En aqueth temps trabalhau d'electricista en Productòra. En casa sua tostemp i auie agut tres o quate rusquers des vielhi. Practicament, totes es cases n'auien. Ua n'auie quate o cinc, ua auta sèt o ueit. Precisament quan comencèc a manipular e incrementar era produccion e desvolopar ua produccion mès importanta, es eishames de casa s'auien mòrt toti. Cambièc es rusquers vielhi peth sistèma nau "movilista" de caishes, ua tecnica de produccion industriau fòrça perfeccionada. Eth comentè:

- *Quan comencèc non auia guaire ne mès!*

Non durèc guaire temps compaignant es dus trebalhs. Comencèc remassant dus o tres eishames, dempús... set o ueit... exclame :

- *Òsca ! Quan veigui ce que produsien!*

Encara qu'a còps enganhe perquè s'aumentèc era colònia mès era produccion non aume. Era zòna non ei pro importanta entà remassar tanta mèu. A d'anar equilibrat damb era possibilitat qu'an de remassar.

Alavetz se trebalhauen molti prats, aquerò ac dificultauèc ja qu'auien d'anar a cercar era flòra silvestre enes prats a on non se trebalhaue cercant es plantes mès "melifères". Lèu arribèc as trenta eishames. En aqueth moment ei quan pensèc en dedicà-se-i en plan profesionau, e trebalhar exclusiuament d'aquerò. Eth cambi siguec radicau, ac carguèc hot en un camion, es trenta colònies e quauques caishes qu'auie premanides entà reparacions e ampliar, e se n'anèc entà La Pòbla de Segur. Ère ena primavera; cap ath tard les tanquèc e ath ser, dejà cara ath maitin, les carregèren. Eth se n'auie dat compde qu'era florada d'aciù ère massa petita; entad aquera colònia ja non i auie pro espaci e començauen a produsir pòc. Ath delà, açò de Pòbla, ja s'ac auie guardat beth còp que i auie passat, e i vedec ua bona florada. Concrètament se n'anèc entath poble de Sossis a pròp de San Marti de Canals e Peramea, ara querra deth Noguera Pallaresa. Anèc a parlar damb er alcalde entà que li deishèsse mèter es abelhes en un terren o on sonque i auie arbilhons e romanins. Li semblèc qu'aqueth lòc ère fòrça bon mes dempús resultèc qu'ere milèlhòr er aute costat deth riu. Non se i quedèc a viuer, anauèc e venguie entà metèc en en marcha e quan calia trèir era mèu se i quedaue quauqui dies.

Quan comencèc damb tot açò Cisco auie us vint-ecinc ans. Ère a començaments des ans cinquanta. Auie acabat era mili non hège guaire. Quan decidic marchar encara non auie guari coneishements tecnicos sus era produccion dera mèu. Non sabie tanpòc damb quin terren s'anaue a trobar, afirme que molti còps semble qu'a de produsir molt e non ei atau. Aquiu comencèc a trebalhar damb era mèu de romanin que ja alavetz se pagauèc mès cara. Ath delà, quan Floris eth romanin non Floris cap aute planta, ei era mès monflorau de totes, floris en mes d'abriu. Es colònies mès bones aumplissen un pis cada setmana ; arribèc a auer eishames de quate e cinc pisi, quan çò normau ei tres. Era produccion alavetz ère molt bona : arribèc a un promei de cinquanta quilòs de mèu per eishame.

Ath començament, entà terrier era mèu montaue ua tenda de campanha en costat des eishames, mès i patie molta calor e èra de mau trebalhar quan tocaue eth solei. Ath delà s'auie d'aprofitar era calor qu'ei quan era mèu se delis, e ges milhor.

Eth prumèr veicul . Li acoplèc un car e damb aquerò portaue es bidons des deth prat entah pòble a on les magasemaue. Pòga pòc anèc cambiant, prumer bàstic ua petita cabana de husta, dempús logèc un petit locau en pòble. Alavetz ja se comprèc un coche entà portar es caishes entà trèir-les era mèu e dumpús tornar-les en prtat. Ath començament sonque auie eishames en Pòbla, dempús repartic era explotacion entre Pòbla e era Val d'Aran. Apuprèt auie quate cents eishames, uns dus cents e quauquarren en Pòbla e un shinau Mens ena Val d'Aran. Aciù n'auie ena carretèra de Vilamòs , en Vilac, dus grops en Arrò, en Cledes e tanben en Aubèr.

Darrèraments, se venec es qu'auie en Pòbla e se quedèc damb es dera Val d'Aran. Mès tard quan se retirèc, se venec es qu'auie ena Val d'Aran e se quedèc damb ues pògues colònies entà distrèir-se.

**Entrevista de Manel Monge Bonet a Francisco Caubet Ramos, deth llibre
HÈ UN ARRAMAT D'ANS EDITAT PETH Conselh Generau d'Aran**

CONSTRUCCIONS
I REFORMES

SAID



OBRES I SERVEIS EN GENERAL

- Construcció de cobertes
- Col·locació de pedra
- Cuines i banys
- Parquets i reparacions de fusteria
- Muntatge i reparació
- Manteniment de Comunitats



699 035 290

Pressupostos sense compromís

ETH
BUREU

FISCAL
LABORAL
CONTABLE

ADMINISTRACIÓ
DE FINCAS

Plaça Pas d'Arrò, 2 - 1º 2º
25530 - VIELHA (Val d'Aran)

Tel. 973 64 25 47

Fax 973 64 04 06

Novetats
Codiina



confeccions

moda home-dona

llenceria

c/ Duc de Dènia, 31
25530 - Bossòst
973 64 82 44



Vidres Viola

vidresviola@vidresviola.es

Tel. 973 108 108

Fax 973 108 118

MOBLES

Comenje S.L.



PROJECTES
DECORACIÓ

Av. Pas d'Arrò, 9
Tel. 973 64 19 76
25530 - VIELHA (Val d'Aran)



MOBLEART
man

Plaza San Orenç, 2 25530 T/F. 973 640 931
C/ Dtor. Manuel Vidal, 1 25530 T/F. 973 640 665

Anuncie su producto con fotografía. Más vistoso y económico. Consúltenos.

Se traspasa bar-restaurant en Bossost, muy céntrico, en pleno funcionamiento. Tel. 699.778.007

Particular vende casa en Fos. Terreno de 400m². Edificados 100m² de planta. Tel. 0033561794951



Vendo propiedad de 16Ha. en La Broquère (Francia). Zona de Saint Bertrand de Comminges, a 50km de Vielha. Prados, bosques y chalet de 200m², 5 dormitorios, dependencias agrícolas, vistas preciosas. 399.000€. Tel. 00 33 56 18 92 170



Alquilo apartamentos todo el año y para temporada de esquí. Tel. 617.578.854

Se alquilan habitaciones en Betren. Tel. 655.269.870

Se alquila Oficina en zona industrial de Vielha. Económica, solo 180€ mes. Tel 609 73 99 84

Local en alquiler 60m² en zona la LA SOLANA. Muy buen estado. Ideal oficina o negocio - 620 855 934



Se alquila precioso chalet en Juzet de Luchon (Francia). Capacidad 7 plazas. Alquiler por semanas 00 33 626 74 14 31



Se alquila en el centro de Vielha local comercial de 160 m². Con opción a compra. Habilitado como bar, jamonería, crepería, etc. amueblado, y decorado rústico, buena ambientación, iluminación, preparado para abrir. Tel- 973640220 - 620860243



Alquilo habitación en Bossòst. Casa en zona tranquila, soleada y con jardín. 300€/mes, con servicios incluidos. 669 75 66 77

En la Solana de Vielha, se alquila con opción a compra, magnifico local de 75 m². Tel- 96364 02 20 - 620 860 243

Se traspasa Restaurante en el Naut Aran. En pleno rendimiento - Equipado 630 483 317

NOTA DE PREMSA

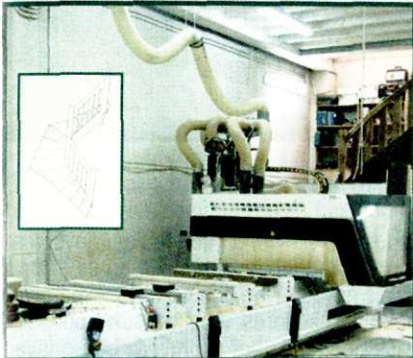
ACEB (associació de comerciants i empresaris de Bossost) organitza, amb la col·laboració del Ajuntament i el Conselh d'Aran, la **1ª SETMANA DER ANDITO**, del 30 de novembre al 8 de Desembre. El diumenge 30 hi haurà "Era anditada" amb degustació gratuïta de andito. Durant tota la setmana els bars i restaurants col·laboradors tindran a la seva carta un plat de andito...

Joana & Erika
Zonerik
COMPLEJO ELURRA
(AL FINAL DE LA RAMPA)

LAVANDERÍA - TINTORERÍA
ENTREGA RÁPIDA
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA
BETRÉN (Vielha)

973 64 09 54 - 609 83 91 99 - Fax 973 64 14 81





FUSTERIA CLAPERS & PIQUE



Carpintería en general
Muebles a medida
Especializados en escaleras compensadas

**TRABAJAMOS CON MÁQUINA
DE CONTROL NUMÉRICO**

Pol.Ind. Aiguaprima, nau 6
25530 - VIELHA (Val d'Aran)

Tel/Fax 973 640 539
claperspique@claperspique.com



Botiga
Peremarti

coleccion
tardor - iuèrn

R'IBA
ENTA
MAINATGES

c/Pietat, 2
Tel, 973 64 82 43
BOSSÒST (Val d'Aran)

CAMISETAS
POLOS
SUDADERAS
PANTALONES



CINTURONES
GORROS
ACCESORIOS
COMPLEMENTOS

EL NIÑO

VEN A CONOCER LA NUEVA TIENDA

C/ DETH ROSER, 11 - 25530 VIELHA TEL. 973 64 13 06

ESPAS NETS ARAN

LIMPIEZAS DEL HOGAR
MANTENIMIENTO INTEGRAL DE HOTELES Y COMUNIDADES.
LIMPIEZA DE COMUNIDADES Y EDIFICIOS, OBRA NUEVA, REFORMAS.
LIMPIEZAS DE CRISTALES, LOCALES, GARAJES, BODEGAS, NAVES,
RETIRADA DE ESCOMBROS, MUEBLES, ELECTRODOMESTICOS...
MANTENIMIENTOS Y REPARACIONES DOMESTICAS EN GENERAL

CONSULTENOS SIN COMPROMISO

☎ 699689336 973640382 VIELHA

PRADEL HORTICULTURA

PLANTAS Y FLORES
PLANTEL PARA HUERTOS
TIERRA - ABONOS
VENTA AL DETALLE

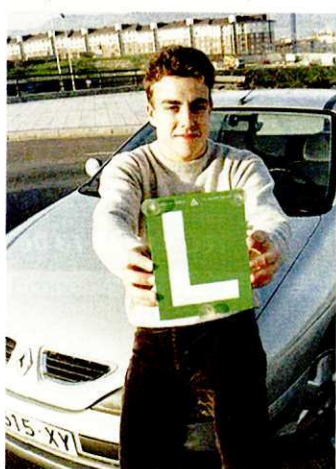


15, AVENUE DE TOULOUSE 31110 - LUCHON (FRANCIA) TEL 0033 561 79 80 90 FAX 0033 561 79 01 34

100 ANYS DEL CARNET DE CONDUÏR

Es veu que avui fa un segle que existeix el permís de conduir a Espanya. Això vol dir que fa cent anys ja es feien exàmens de conduir? I el límit de velocitat era de 60km per hora? La gent devia pensar: no és el límit, és l'objectiu! Tant de bo hi arribéssim! I des de quan els posen la "L", als novatos? Fa dos mil anys, si portaves una "L" era la teva matrícula, perquè en números romans és cinquanta. Aleshores, les matrícules portaven una franja blava amb la "H" de "Hispana". Que d'aquí ve lo de la "E", que no és per caprici. Ja ho portaven les quadrigues.

De tota manera, és una experiència inoblidable treure-us el carnet. Prefereixo treure'm el queixal del seny. Paperassa, pràctiques, exàmens... I tot per un mòdic preu. Dic "mòdic" perquè haurien de tancar a la Model els qui te'l cobren.



Jo recordo amb especial carinyo el test de l'examen. Em va quedar gravada una pregunta: "En una via interurbana, usted adelanta a un camión y al mismo tiempo sobrepasa a un peatón que circula por el arcén izquierdo, en el mismo sentido de la marcha. ¿Qué separación lateral deberá dejar, como mínimo, al sobrepasar al peatón?". I vaig pensar: "Si el peatón fuera usted, ninguna: le sobrepasaría por encima, y luego daría marcha atrás". El professor va dir: "Suspendido". I jo: "Be, però m'ho he passat molt bé". Em vaig tornar a presentar, perquè et podies presentar tantes vegades com volguessis. Fins que el professor va dir: "No vingui més. Ens hem ajuntat tots els examinadors i creiem que no ha de venir més.". I tu, trist cap a casa, com el *Calimero*. Hi havia gent *acalimerada*, de tantes vegades que es va presentar. També vaig patir amb el professor d'autoescola, col·lectiu entranyable que saludem des d'aquí. Però si els hagués de definir d'alguna manera, no utilitzaria l'adjectiu "innovadors". Sempre et fan fer el mateix recorregut. El meu anava amb el braç a fora, piropejant totes les ties que veia: "Mira, mira quina xavala". Fins que un dia li vaig respondre: "Mira, mira quin fanal". Però ja era massa tard.

També és molt típic que et portin a fer recados durant l'hora de classe: a la gestoria, a deixar uns papers al banc, al súper. Em deia: "Avui practicarem els girs". Li vaig dir: "Hosti, que anem a correus?". I no, ja em veus empenyen el carro del *Caprabo*: "Quan agafis un revolt, assenyala amb el braç!". Era un paio molt maco. Fumava *Ducados*. Quatre cartrons cada hora. El cotxer era un núvol de *Ducados*. Però tenia morro: un dia inclús el vaig haver d'acompanyar a recollir la seva amant: "On els porto?". "A la Casita Blanca. I tu t'esperes aquí practicant l'estacionament al ralenti". "Val, i vostè també posarà el ralenti?". "Tu calla!". I jo allà esperant. Hi havia un cartellot sobre el cotxe: AUTOESCUELA CONSTANCIA Y FIDELIDAD. I el vigilant del pàrquing: "Joé, constante lo es, pero fiel...". I jo li dic: "Vostè no s'hi fiqui que no n'ha de fer res, que és una cosa entre ells dos".

El pitjor de tot és el dia de l'examen. En diuen "pujar" a examen. Jo em vaig pensar que m'examinarien al Montseny. I va ser pitjor: va ser a Tarragona. A vegades no ho sembla quan hi entres, però és una població: la capital del Tarragonès. Es van posar tots el tarragonins d'acord per anar a la plaça Imperial Tarraco a la mateixa hora que jo. Ho van fer expressament, es van trucar: "Anem-hi tots a putejar una mica, que s'examina un de Reus!". No era la plaça Imperial Tarraco. Era Imperial *no arranco!* Nou del matí... Hi havia cotxes fins i tot de Segòvia.

Hi ha gent que es posa tan nerviosa el dia de l'examen que es queda en blanc. No sé si recordareu que s'ha de començar per ajustar el seient i el retrovisor. El Caballero, un amic, es va atabalar tant que, davant el dubte, va començar a ajustar-ho tot. Inclús li va ajustar les barilles de les ulleres a l'examinador, va canviar les rodes... "Però vengaaaa!". "Esperi, que estic ajustant!". I l'examinador li va ajustar els comptes a ell, suspenent-lo.

(continua en la página siguiente)

HUMOR

El dia que finalment el van examinar, l'examinador li diu a Caballero, amb aquella veu dolça que els caracteritza: "Si no li dic res, continuï recte". I es veu que, amb la calor, a l'examinador li va agafar una lipotímia, i es va quedar grogui al seient del darrere. El Caballero no gosava dir-li res, anava fent "ehem, eheeeem!". Quan va arribar a Portbou, va intuir que alguna cosa no anava bé. Va portar l'examinador a un hospital i, pel mateix preu li van donar el carnet de conduir de turismes i el d'ambulàncies. Després ja es va treure el "C", de camions, el "D", el "F", i tots fins arribar al "Z", que és per portar transbordadors espacials. Si veieu un Challenger amb una "L" al darrere, és ell. Guardeu la distància de seguretat. Ara ja no més va amb esquís i a curses de muntanya.

**Artículo extraído del libro "Hem de parlar" de Andreu Buena Fuente.
Dedicado a Miguel Caballero**

LA CARTA DE LA ABUELA

Querido nieto:

El otro día tuve una experiencia religiosa muy buena, que quería compartir contigo. Fui a la librería cristiana y allí encontré una calcomanía para el auto que decía "TOCA LA BOCINA SI AMAS A DIOS". Dado que había tenido un día muy malo, decidí comprarla y pegarla en el capó trasero de mi auto.

Al salir conduciendo, llegué a un cruce de dos avenidas que estaba muy complicado, con muchos coches. La temperatura exterior era de 37 grados y era la hora de salida de las oficinas. Allí me quedé parada, porque el semáforo estaba rojo, pensando en el Señor y en lo bueno que es Él. No me di cuenta de que el semáforo se había puesto verde, pero descubrí que muchos otros aman al Señor, porque inmediatamente comenzaron a sonar las bocinas.

La persona que estaba detrás de mi auto era sin duda muy religiosa, ya que tocaba la bocina sin parar y me gritaba: DALE, POR EL AMOR DE DIOS. Dirigidos por él, todos hacían sonar la bocina. Yo les sonreí y los saludaba con la mano a través de la ventanilla.

Ví que otro muchacho me saludaba de una manera muy particular levantando solo el dedo medio de la mano. Le pregunté a otro de mis nietos, que estaba conmigo, que quería decir ese saludo. Me contestó que era un saludo Hawaiano de buena suerte. Entonces yo saqué mi mano por la ventana y saludé a todos de la misma manera.

Mi nieto se doblaba de la risa, supongo que por la bella experiencia religiosa que estaba viviendo. Dos hombres de un auto cercano, se bajaron y comenzaron a caminar hacia mi auto, creo que para rezar conmigo o para preguntarme a que templo voy. Pero en ese momento fue que ví que la luz estaba verde. Entonces saludé a todos mis hermanos y hermanas y pasé el semáforo.

Luego de cruzar, noté que el único auto que había podido pasar, era el mío, ya que la luz volvió a ponerse en rojo. Entonces me sentí triste de dejarlos allí, después de todo el amor que habíamos compartido. Por lo tanto, paré el auto, me bajé, los saludé a todos con el saludo hawaiano por última vez y me fui.

Ruego a Dios por todos esos hombres y mujeres. Muchos besos.



Conselh Generau d'Aran

CONSELHERIA DE TORISME E TRANSPÒRT

**HORARIO
DE
AUTOBUSES**

HORARIO DE TRANSPORTE INTERNO DEL VALLE DE ARAN - DE LUNES A VIERNES

HORARIO DE TRANSICIÓN INTERIOR DEL VALLE DE ARAÑ DE LENCUA VIERNES															
BERET	SOLO TEMPORADA DE ESQUI														
TANAU	7.45	10.45					17.00								
							15.50	16.45	17.25						
BAQUEIRA	7.40	8.30	9.20	10.20	12.20	13.50	14.35	15.40	16.40	17.20	19.20	20.20	22.20	0.20	
TREDÒS	7.35	8.27	9.17	10.17	12.17	13.47	14.32	15.37	16.37	17.17	19.17	20.17	22.17	0.17	
SALARDÚ	7.32	8.24	9.14	10.14	12.14	13.44	14.29	15.34	16.34	17.14	19.14	20.14	22.14	0.14	
GESSA	7.31	8.23	9.13	10.13	12.13	13.43	14.28	15.33	16.33	17.13	19.13	20.13	22.13	0.13	
ARTIES	7.29	8.20	9.10	10.10	12.10	13.40	14.25	15.30	16.30	17.10	19.10	20.10	22.10	0.10	
GARÓS	7.27	8.16	9.06	10.06	12.06	13.36	14.21	15.26	16.26	17.06	19.06	20.06	22.06	0.06	
CASARILH	7.26	8.15	9.05	10.05	12.05	13.35	14.20	15.25	16.25	17.05	19.05	20.05	22.05	0.05	
ESCUNHAU	7.25	8.13	9.03	10.03	12.03	13.33	14.18	15.23	16.23	17.03	19.03	20.03	22.03	0.03	
BETREN	7.23	8.06	9.01	10.01	12.01	13.31	14.16	15.21	16.21	17.01	19.01	20.01	22.01	0.01	
VIELHA	7.22	8.05	9.00	10.00	12.00	13.30	14.15	15.20	16.20	17.00	19.00	20.00	22.00	0.00	
VIELHA	07.21	07.02	08.52	09.52	11.52	13.27	15.15	16.15	16.52	18.52	19.52	21.52	23.52	5.00 5:27	
VILAC	7.20	8.00	8.50	9.50	11.50	13.25	15.10	16.10	16.50	18.50	19.50	21.50	23.50	4.59 5:25	
BETLAN	7.19	7.59	8.49	9.49	11.49	13.24	15.09	16.09	16.49	18.49	19.49	21.49	23.49	4.58 5:24	
AUBERT	7.17	7.57	8.47	9.47	11.47	13.22	15.07	16.07	16.47	18.47	19.47	21.47	23.47	4.57 5:22	
PONT D'ARRÓS	7.14	7.54	8.44	9.44	11.44	13.19	15.04	16.04	16.44	18.44	19.44	21.44	23.44	4.54 5:19	
BENÓS	7.13	7.53	8.43	9.43	11.43	13.18	15.03	16.03	16.43	18.43	19.43	21.43	23.43	4.53 5:18	
ES BORDES	7.10	7.50	8.40	9.40	11.40	13.15	15.00	16.00	16.40	18.40	19.40	21.40	23.40	4.50 5:15	
ARRÒ	7.09	7.49	8.39	9.39	11.39	13.14	14.59	15.59	16.39	18.39	19.39	21.39	23.39	4.49 5:14	
ERA BORDETA	7.07	7.47	8.37	9.37	11.37	13.12	14.57	15.57	16.37	18.37	19.37	21.37	23.37	4.47 5:12	
BOSSÒST	7.04	7.44	8.34	9.34	11.34	13.09	14.54	15.54	16.34	18.34	19.34	21.34	23.34	4.44 5:09	
LES	7.00	7.42	8.32	9.30	11.30	13.05	14.50	15.50	16.30	18.30	19.30	21.30	23.30	4.40 5:05	
PONTAUT		7.40	8.30												

OTROS SERVICIOS

Información:
902 422 242

04.40	05.07	13.07	LES	12.08	20.08	21.05
05.00	05.30	13.30	VIELHA	11.45	19.45	20.45
-	08.30	16.30	LLEIDA	09.00	17.00	-
-	09.00	17.00	LLEIDA (*)	08.45	16.45	-
09.45	11.15	19.15	BARCELONA	06.30	14.30	16.00

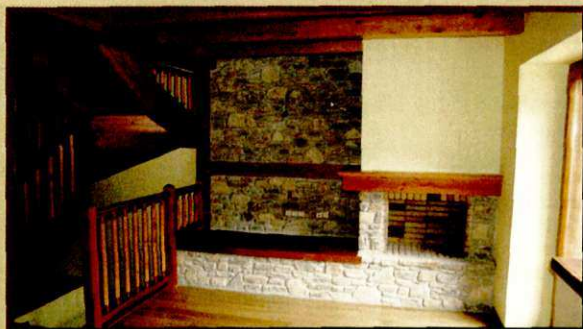
OBSERVACIONES: Circulará todos los días del año, excepto el día de Navidad.
(*) Enlaces directos por autopista con Barcelona.
Los enlaces de los domingos con Lèrida, rogamos sean consultados.

HORARIO AUTOBÚS NOCTURNO DEL VALLE DE ARAN SÁBADOS Y FESTIVOS

03.35	Pontaut	23.30
03.33	Les	23.34
03.30	Bossòst	23.37
03.28	Era Bordeta	23.39
03.27	Arrò	23.40
03.24	Es Bordes	23.43
03.23	Benós	23.44
03.20	Pont d'Arrós	23.47
03.18	Aubert	23.49
03.17	Betlan	23.50
01.15	Vilac	23.52
01.10	Vielha	02.25
01.09	Vielha	00.00
01.07	Betren	00.01
01.07	Escunhau	00.03
01.05	Casarilh	00.05
01.04	Garós	00.06
01.00	Arties	00.10
00.37	Gessa	00.13
00.36	Salaridú	00.14
00.33	Tredòs	00.17
00.30	Baqueira	00.20
00.25	Tanau	02.50
	Beret	

OPERACIÓN ALQUILER

UNA NUEVA MANERA DE ADQUIRIR SU VIVIENDA:
ALQUILER CON OPCIÓN A COMPRA



LE OFRECEMOS LA POSIBILIDAD, EN AUBERT Y VIELHA, DE ALQUILAR
CON OPCIÓN A COMPRA APARTAMENTOS Y CASAS
YA FINALIZADAS, DE OBRA NUEVA.

**PODRA PAGAR COMODAMENTE Y SIN SOBRESALTOS
SU NUEVO HOGAR**



www.habitataran.com

Av. Pas d'arro, 14 · Telf. 973642625

La mejor selección exclusiva de obra nueva del Valle de Aran

LINEA REGULAR DIARIA DE LUNES A VIERNES HORARIO TRANSPORTE CASAU

8.40	14.30	Casau	14.25	17.20
8.45	14.40	Parador	14.20	17.15
8.50	14.45	Vielha Rotonda	14.15	17.10
8.55	14.55	Vielha	14.10	17.00

RECETARIO DE LA TRASTIENDA



- 4 kg de pèsols del Maresme
- 600 g de tripa de bacallà dessalada
- 2 got d'aigua de tripa de bacallà reduïda
- oli de cibulet
- oli de tòfona
- 16 g de tòfona fresca o conserva
- 80 g de carreretes seques
- sal i oli d'oliva



Pèsols guisats amb tripa de bacallà

Primer plat

Netegeu la tripa de bacallà, poseu-la en un cassó amb aigua freda, deixeu-la coure fins que arrenqui el bull, després retireu-la del foc i deixeu-la refredar dins del mateix cassó.

A continuació, en una cassola amb una mica d'oli i mantega deixeu coure els pèsols a foc suau durant 10 minuts.

Seguidament, afegiu-hi la tripa tallada a trossos, les carreretes, l'aigua de tripa de bacallà, la sal i l'oli de cibulet i remeneu-ho durant una estona.

Finalment, poseu-hi la tòfona ratllada i l'oli de tòfona i deixeu-ho reposar un minut. I ja per acabar, emplateu els pèsols i guarniu el plat amb els brots de pèsols i les flors.



Llaminera de porc amb formatge Idiazabal

- 40g arròs/ració (720g/18r)
- 2 pastanagues
- 1 ceba, 1 porro
- Mostassa
- 1 branca d'àpid
- Oli, Sal
- Brou de verdures
- 180g llaminera de porc/ració



Segon plat

PER LA SALSA:

- 1 L. de nata
- 250g de formatge Idiazabal
- Sal
- Llet i maicena

Tallar les verdures a brunoise i saltejar-les amb una mica d'oli. Afegir l'arròs i sofregir-lo un parell de minuts.

Mullar tota la preparació amb el brou de verdures bullit i afegir varies cullerades soperes de mostassa en gra a mitja cocció.

Escalfar l'arròs a la mostassa en la paella abans d'emplatar i presentar-ho en petits motllos de flam.

Tallar la llaminera, salpebrar-la i marcar-la a la planxa al moment de servir.

LA SALSA:

Ratllar molt finament el formatge i fer-lo fondre al foc amb la nata. Colar la mescla, rectificar de sal i de dendentat lligant la salsa amb maicena diluïda prèviament amb llet freda. Reservar al bany maria tapat amb film a pell fins el moment de servir.



Tiramisú

- 5 rovells d'ou
- 50g de sucre il·lustre
- 500g formatge mascarpone
- 5 cullerades de Brandy
- 2 plantxes de biscuit
- 50g de cacau amb pols
- 15cl de cafè en infusió



Postre

ELEBORACIÓ

- 1.- Posar a punt de corretja els ous i el primer sucre
- 2.- Muntar a punt de neu les clares amb el segon sucre
- 3.- Afegir la Farina una vegada tamisada als ous, una vegada estiguin ja a punt de corretja
- 4.- Una vegada acabada la barreja amb la Farina afegir les clares a punt de neu.
- 5.- Reixar sobre paper sulfuritzat amb mànega pastissera.
- 6.- Coure al forn a 180° durant 10 minuts
- 7.- Deixar refredar.

CREMA MASCARPONE

- 1.- Blanquejar els ous amb el sucre il·lustre a la Kenwood
- 2.- Afegir fora de la màquina el mascarpone i el brandy i treballar amb pala durant una estona fins quedar homogeni
- 3.- Tallar el biscuit i emborrascar amb el cafè
- 4.- Anar muntant el postre amb diverses capes de biscuit, crema de mascarpone i a sobre de tot cacau en pols.

Recetas facilitadas por Escuela d'Ostalaría y la Trastienda

Tras
laTienda

- Tapas
- Raciones
- Pinxos
- Productos típicos

distribucions alimentaries
basko
S.C.P.

C/ MAJOR 66 - BOSSOST - VAL D'ARAN

973 64 74 31 | d.a.basko@terra.es



Escòla d'Ostalaría
Les - Val d'Aran

Carrer des Banhs s/n · 25530 Les (Val d'Aran) Spain · 34 973 64 72 72 · c5006148@xtec.cat

POUR NOS AMIS

J'AI ÉTÉ CONTREBANDIER

1^{er}. PARTIE

Je crois bien que si l'on demandait un jour si je voudrais être citoyen adoptif d'un village, et que l'on me donnait la chance de choisir, sans hésiter un seul instant, je choisirais Bossòst, dans la Val d'Aran. Sans aucune doute, vous allez vous demander le motif de mon choix, pour un si petit village, et surtout comment, et depuis toujours, il a pu attirer ma sympathie et mon affection.

Et bien si vous n'êtes pas très pressés, je vais vous donner une petite explication. Réfugié politique espagnol depuis mon plus jeune âge, et plus tard naturalisé français, j'ai toujours habité Toulouse, et à l'époque que je vais essayer de vous décrire, les sorties de presque tous les toulousains le samedi et le dimanche, c'était le voyage au Val d'Aran, et le reste de la semaine, de nous raconter, à nous, les espagnols interdits en Espagne, dans une sorte de provocation non intentionnelle, le goût du jambon, botifarra, chorizo, pêche, montage, avec des côtelettes d'agneau et du lapin à la braise, du barados pour repas. Vin, champignons, et enfin tout ce qui nous manquait, en plus de notre liberté. Le monde, c'est pour être Dieu qui l'a fabriqué, mais c'est les hommes qui le gouvernent, et presque toujours à tort et à travers avec des lois imbéciles et déplacées. Mis voilà un jour, par une loi de ces hommes, je me suis trouvé en possession d'un passeport, lequel me prêtait le droit d'aller voir de l'autre côté du Pont du Roi.

Dans mes idées et d'après des espions, il fallait traverser un pont comme j'imaginai chez nous le pont des catalans. Après de passer deux « cabanots » de douane avec des gardes sans pitié auxquels il fallait montrer patte blanche. Vous pouvez bien vous figurer que dès que j'étais en position de mon laissé-passé, ma première sortie en Espagne fut consacrée au Val d'Aran, ses montagnes, et ses côtelettes. Sur ma narration, la chose

va vous paraître facile, mais à cette époque là, et avec le régime de Franco, revenir en Espagne après toutes ces années passées en exil, ce n'était pas du tout évident. Alors, faisant semblant d'ignorer tous les risques me voilà parti avec une envie extraordinaire, assortie d'une très grosse peur. Aller visionner mon rêve. Deux kilomètres avant d'arriver à la douane française, nous voilà arrêtés. La cause était due au contrôle des douanes. Enfin, en avançant mètre par mètre, une heure après, voilà notre tour d'être contrôlés. Et nous voilà devant un douanier petit salut, et avec un rictus macabre, un faux sourire, il me demande mon passeport. Il le prend dans ses mains, le regarde, le tourne sans arrêt, le lit, le relit, et me fait signe de mettre la voiture sur le côté, et il part dans sa tanière. J'attend pendant vingt minutes, et je le vois sortir, venir vers moi, me demande de lever le capot de la voiture, et regarde sans rien me dire. Il vient vers moi et commence me poser des questions. Où j'étais né, la date de ma naissance, mon métier, le temps que j'allais rester en Espagne, où j'allais loger, enfin, un tas de conneries, sans queue ni tête. Aimable comme une porte de prison, il me rend mon passeport, il me fait signe de circuler.

Je roule mille mètre, et me voilà sur le fameux Pont du Roi, lequel n'était pas du tout ce que je m'avais imaginé. Mais avec les montagnes, ce n'était pas mal. Mais ce que n'était pas bien du tout, c'est ce qui m'attendait cent mètres plus loin. Après un arrêt obligatoire, je vois sortir de sa tanière deux sortes de détrousseurs de grands chemins, appelés vulgairement « garde civile ».

Celui - qui se trouvait près de moi me demande le passeport, tant que le second, sans proférer un seul mot, tournait autour du véhicule. Et je vous assure que si les lois de cette époque avaient été pareilles à aujourd'hui, je serais certainement rentré à pied à Toulouse.

Histoire écrite par M. JO TARIN

Continuation dans le prochain numéro





Arancasa.com

973 64 27 13
609 73 99 84

WWW.ARANCASA.COM

CONSULTE TAMBIEN:

www.aneucasa.com

ERICHART@ARANCASA.COM

Av. Pas d'Arrò, nº 22 local 1
25530 - Vielha

NUEVA OFICINA ARANCASA

VISÍTENOS AHORA EN:

**AVENIDA PAS D'ARRÒ Nº 22 L-1
VIELHA**



Pardia de Paido

Nueva promoción de apartamentos de 1,2 y 3 dormitorios en Vilamos. Desde 193.600€



Casas Unifamiliares con terraza-jardín en Bossost, a estrenar, 150m². Soleadas y buenas vistas. **Gran oportunidad!!!!**

PRECIO: 276.500 €



Casa unifamiliar en Bagergue 3 dormitorios, 2 baños, 1 aseo Superficie: 130 m² A estrenar
Precio: 399.000 €



Apartamento en pleno centro de Vielha, con salón comedor con chimenea, cocina americana, 2 dormitorios, 2 baños. Terraza – 90m² 270.000 €



Bossost, próxima entrega: Apartamentos a estrenar de 1, 2 y 3 dormitorios. Precios desde: 114.200 € **No lo dejes escapar!!!**



Apartamento en Vilac de 2 dormitorios y 2 baños con plaza de garaje y trastero
270.000 €



**Todas nuestras ofertas las encontrará
en nuestra página web:**

WWW.ARANCASA.COM

peluquería

Carmen Sicart



c/ Casteth, 3 - Bloque B
25530 - **VIELHA**
Tel. 973 64 07 40



diablillos

puericultura
moda infantil
de 0 a 2 años

c/ Doctor Vidal, 1
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 23 86

CONSTRUCCIONES



PEON CAMINO

2005 S.L.U.

**REFORMAS
MANTENIMIENTO
LIMPIEZAS**



973 64 13 33
649 94 96 21
VIELHA

MI PEQUEÑA HISTORIA NATURAL

REFLEXIONES DE OTOÑO

Hace frío, la gran mayoría de los árboles y arbustos de hoja caduca han cumplido con el rito anual de cambio de color y caída de las mismas. Es un buen momento para reflexionar sobre algunos de los datos que han pasado por nuestras manos en los últimos meses y que ahora analizamos junto al fuego.

Hay hechos, cifras y estadísticas que afectan a lo que consideramos una parte consustancial a las actividades económicas que se llevan a cabo en el valle de Aran, es decir al estado y conservación del paisaje y dos elementos fundamentales que lo acompañan, la fauna y la flora.



Actualmente (datos del año 2006) en América del Norte se registran más visitantes a los zoológicos que a todos los deportes (NBA, fútbol americano, hockey sobre hielo y béisbol entre los más populares) juntos. En Sudáfrica solamente en el parque Kruger entran más personas en un año que en todos los estadios de fútbol y rugby (sus dos deportes nacionales). Estas cifras, como mínimo indican que hay un interés muy alto por lo que son espacios naturales y la vida salvaje que los acompaña.

Abundemos, entre los parques nacionales más conocidos en el mundo, los que reciben un mayor número de visitantes son aquellos donde la fauna y la vegetación es parte importante de su oferta. Yellowstone, con sus lobos, bisontes, alces y demás animales recibe más de veinte personas por cada uno de los que se acerca a contemplar las rocas del Monument Valley, donde la fauna es escasa y poco visible. Los grandes espacios naturales africanos (Masai Mara, Serengeti, Ngorongoro) donde los grandes mamíferos son fácilmente observables reciben mil visitantes por cada uno que se acerca al desierto del Kalahari y diez mil más que los que reciben los glaciares y volcanes de Islandia.

Un conocido psiquiatra y escritor, Ian McCallum, propone como explicación a este deseo de compartir un tiempo y espacio con grandes animales en paisajes poco afectados por el hombre nuestro propio origen como especie en las grandes estepas africanas. Este regreso a los ancestros es una respuesta inconsciente de nuestra alma a un deseo de contemplación de una naturaleza poco alterada. Hay formas de aprovechar y utilizar este deseo tan humano, y el turismo es una de ellas.

Quizás cuando la nieve cae en la cantidad y forma que conviene para el negocio relacionado con el esquí nos olvidamos del potencial que el valle de Aran tiene como destino de naturaleza. Sin embargo es posiblemente uno de los activos que a medio y largo plazo más se revalorizará. Caminar por los senderos por donde ha pasado el oso, asomarse a los cortados por donde bajan los rebecos, ver volar el águila real y el quebrantahuesos, son sensaciones irrepetibles y que se pueden dar en pocos lugares alternativos.

Falta solamente un poco más de atención a los detalles que interfieren claramente con este potencial para poder avanzar por una vía que permitirá atraer a estos buscadores de experiencias. Ciertamente hay costumbres tradicionales que habrá que modificar, pero ello no es obstáculo para pensar que será una propuesta con éxito.

Artículo escrito por el Sr. Ximo Nieto

CONSTRUCCIONES



ANPEMA 2001 S.L.

PERFECTO BREA



C/ dera Closa, 18 Tel. 973 64 73 21
25550 - BOSSÒST Mòvil 679 43 96 55

www.construccionesanpema.es
anpema2001@aranweb.com

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

EXTRACTORES DE RESTAURANTES

Tel. 973 621 065 - 661 606 260

michellarrue@hotmail.com

Pizzeria Ristorante

La Boveda

c/ deth Roser, 11
(Frente Instituto de Vielha)
25530 - VIELHA

Tel. 973 64 04 91

Fontanería



Calefacción

Instalaciones de gas

Energía solar...geotérmica

Aire acondicionado

Instalaciones para hostelería

Cocinas industriales

Colaborador

REPSOLGAS

C/Carrera, 9 25540 - LES Tel. 973 648 430 Mòvil 609 318 804



ARAN VETERINARIS

VISITAS CONCERTADAS
Tel. 973 64 23 61

URGENCIAS
Tel. 626 70 15 47

Avda. Garona, 25 - bajos
25530 - VIELHA

CARPINTERÍA INDUSTRIAL

CABAU RAMÍREZ



TRABAJOS DE CARPINTERÍA

CAMIN REIAU S/N
25551 - ERA BORDETA

TEL./FAX: 973 64 81 54
629 48 02 70 - 669 70 17 33

electrònica
M. PERAILES S.L.

DIGITAL +

ELECTRODOMÉSTICOS

Av.Pas d'Arrò, 50
25530 - VIELHA
Tel. 973 641 560
Fax 973 641 955

cperailes@telefonica.net

TEMAS DE ASESORIA

Apuntes nº12:

PENSIÓN COMPENSATORIA Y COMPENSACIÓN ECONÓMICA EN CATALUNYA POR CAUSA DE SEPARACIÓN O DIVORCIO

Desde la aprobación en Catalunya del Codi de Família nos encontramos en esta Comunidad con dos clases de percepciones económicas que puede recibir uno de los cónyuges, por causa de separación, divorcio y nulidad, siempre que reúna los requisitos exigidos en la ley.

En primer lugar, la pensión compensatoria recogida en los arts.84 y ss. del CFC y art.97 y ss. CC cuya idea es que el cónyuge que como consecuencia del divorcio o de la separación vea perjudicada su situación económica tiene derecho a recibir del otro una pensión compensatoria. Para fijar esta pensión, la autoridad competente tendrá en cuenta una serie de datos, tales como: a) La situación económica de los cónyuges como consecuencia de la separación o disolución así como las perspectivas económicas; b) la duración de la convivencia conyugal; c) edad y salud de los cónyuges; d) La calificación profesional y probabilidades de acceso a un empleo, e) la compensación del art.41 CF (expondré mas adelante) y cualquier otro dato relevante.

El pago de esta pensión se paga en dinero y por mensualidades adelantadas.

La pensión debe ser disminuida si el obligado pasa a peor fortuna y el beneficiario a mejor. El derecho a recibir esta pensión se extingue por mejora del cónyuge beneficiario o empeoramiento del obligado; por matrimonio del acreedor o por convivencia marital; por el transcurso del plazo o por defunción del acreedor, no por defunción del deudor.

En segundo lugar y aplicable en Catalunya, existe una prestación llamada compensación económica y recogida en el art. 41 CFC. Se trata de una compensación que tiene lugar en casos de separación judicial, divorcio o nulidad, en la que el cónyuge que sin retribución, o con una retribución insuficiente ha trabajado para la casa o para el otro cónyuge, y que por este motivo, se haya generado una situación de desigualdad entre el patrimonio de ambos y que implique un enriquecimiento injusto.

Esta compensación, en general, se satisface en metálico. Se trata de una cantidad que ha de entregarse al acreedor en un plazo máximo de tres años.

El derecho a esta compensación es compatible con otros derechos de carácter económico que corresponden al cónyuge beneficiado.

Yolanda Amiel Sangüesa
Licenciada en Derecho
J. TOLO I ASSOCIATS, SL
www.toloassociats.com

soluciones

¿QUIÉN LO HA DICHO?

1 - (El sosten) 2 - (Albert Einstein) 3 - (El Jorobado de Notre Dame)

DE COMPRAS

Utilizaremos un planteamiento algebraico. Llamando, B al número de bolígrafos, L al de lapiceros y G al de gomas, podemos escribir las siguientes ecuaciones:

$$B + L + G = 100$$

$$10B + L + G = 100$$

8

Jugando un poco con las ecuaciones podemos llegar a plantear la siguiente ecuación $7G = 72B$, lo que nos indica que B es múltiplo de 7 y G es múltiplo de 72, al ser menores que 100 las únicas soluciones son $G = 72$ gomas de borrar, $B = 7$ bolígrafos y $L = 21$ lapiceros.

E	S	T	O	C	O	L	M	O	7	4	2	6	8	1	3	5	9	2	8	6	4	1	3	5	9	7
A	G	A	R	P	A	R	I	S	9	5	1	2	7	3	8	4	6	9	3	4	5	8	7	1	2	6
C	N	A	O	B	S	I	L	L	6	3	8	9	5	4	2	7	1	1	7	5	9	2	6	8	4	3
O	A	R	B	R	O	M	A	O	3	9	5	8	1	6	7	2	4	7	9	2	1	6	5	3	8	4
L	T	B	E	R	L	I	N	N	1	2	4	5	3	7	6	9	8	5	6	3	8	4	9	2	7	1
O	E	K	R	B	U	D	E	D	8	6	7	4	2	9	1	3	5	8	4	1	7	3	2	9	6	5
N	N	I	G	S	O	F	I	A	4	7	3	1	9	8	5	6	2	4	5	7	2	9	1	6	3	8
I	A	E	A	Z	I	N	V	S	5	8	6	3	4	2	9	1	7	3	1	9	6	7	8	4	5	2
A	S	V	Z	U	R	I	C	H	2	1	9	7	6	5	4	8	3	6	2	8	3	5	4	7	1	9



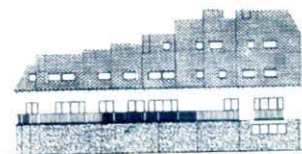
WWW.FINQUES-SAPLAN.COM

GESTIÓN INMOBILIARIA

c/ Sant Jaume, 9
25540 -LES (Val d'Aran)

e.mail: info@finques-saplan.com

Tel. 973 64 84 69 - 609 20 88 03



FACHADA ESTE

COMPRA A PRECIOS DE TASACIÓN (SOBRE PLANO) INMEJORABLE.



**OBRA NUEVA. PRECIO VENTA
DE PISOS POR TOTAL
SUBROGACIÓN HIPOTECA
INFORMATE!!
TERRAZA DE 50m². 3 dorm**



**PRECIOSO TRIPLEX CON
COMEDOR DE 50 M2.VISITA
INMEDIATA. PRECIO
NEGOCIABLE**



**Piso nuevo, amueblado, 2
dorm. 2 baños. Comedor,
cocina office. Plaza parking.
180.300 €.**

COTO



**Borda + casa + terreno de
2.500 m2. Acceso, agua y
luz. 240.000 €.**



**PRECIOSA CASA CON 2
DORMITORIOS Y 2 SUITES.
COMEDOR CON PEQUEÑO
JARDIN. 2 AÑOS. CONSULTAR
PRECIO**



**PRECIOSO PISO DE 3 HAB.
TERRAZA DE 40 M2. SOL Y
VISTAS. ULTIMO PRECIO
HASTA DICIEMBRE 185.000€**



**Vielha: Piso 2 dorm. Vistas al
rio Garona. cocina
amueblada. Parling. 200.000€**



**Borda a reformar dentro de
casco urbano con
anteproyecto. 80.000 €.**

ALQUILERES DE OBRA NUEVA DESDE 650 €/MES. 3 HAB



**PISO DE 3 DORM. 2 BAÑOS,
COCINA DE 15M2. OBRA
NUEVA. PARKING. 210.000.-€**

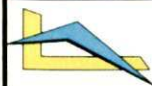


**Terreno de 300 m2 en Fos.
Increíbles vistas. Orientación sur.
Para construcción de una vivienda.
32.000 €.**



Planta Baja

**OBRA NUEVA EN LES. PARA ENTRAR A VIVIR, 2 Y
3 DORMITORIOS, PARKING Y TRASTERO. PRECIOS
INCREIBLES 35.000.-€ MENOS**



LUTZ - ARAN

Tel.: 609 20 88 03

SERVICIOS DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

PISOS - COMUNIDADES - HOTELES - RESTAURANTES - PISOS EN OBRAS - CRISTALES



TELEFONOS

FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 642 585	HOSPITAL COMARCAL DE VIELHA	973 640 006
FARMACIA CATALÀ (VIELHA)	973 642 346	DISPENSARI ARTIES	973 642 847
FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST)	973 648 219	DISPENSARI BOSSÒST	973 648 221
FARMACIA ALMANSA (LES)	973 647 244	DISPENSARI LES	973 648 229
FARMACIOLA PALÀ (ARTIES)	973 644 346	DISPENSARI SALARDÚ	973 644 030
FARMACIA PALÀ (BAQUEIRA)	973 644 462		
FARMACIOLA CATLÀ (SALARDÚ)	973 644 225		

GUARDIA CIVIL VIELHA	973 640 005	POLICIA NACIONAL (URG)	091
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	062	POLICIA NACIONAL COM. LES	973 648 014
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	973 640 005	MOSSOS D'ESQUADRA (URG)	088
		MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA	973 357 285

ALSINA GRAELLS BARCELONA 93 244 98 32
ALSINA GRAELLS INFORMACIÓ 902 422 242

SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÀ 973 642 842

CORREUS - OFICINA VIELHA 973 641 815
GREMI D'OSTALARIA DERA VAL D'ARAN 973 640 601
ESCOLA D'OSTALARIA DE LES 973 647 242

ESTAT DEL TRANSIT DE CATALUNYA 900 647 242

PARROQUIA DE VIELHA 973 640 021
PARROQUIA DE BOSSÒST 973 648 253
PARROQUIA DE LES 973 648 105
PARROQUIA DE SALARDÚ 629 791 095

FUNERARIA BORRAS (VAL D'ARAN) 973 258 023
699 575 390
FUNERARIA SAURA (VIELHA) 608 398 222
609 571 098

BOMBEROS (URGÈNCIES) 085
POMPIERS D'ARAN 973 640 080
POMPIERS BOSSÒST 973 648 380
EMERGENCIES Y RESCAT DE MONTANYA 973 640 080

CONSELH GENERAU D'ARAN 973 641 801

AJUNTAMENT VIELHA 973 640 018
AJUNTAMENT ARTIES 973 641 612
AJUNTAMENT ES BORDES 973 640 939
AJUNTAMENT BOSSÒST 973 648 157
AJUNTAMENT LES 973 648 007
AJUNTAMENT SALARDÚ - NAUT ARAN 973 644 030

INF. TURISME VIELHA 973 640 110
INF. TURISME BOSSÒST 973 647 279
INF. TURISME SALARDÚ 973 645 197
INF. TURISME LES 973 647 303
TORISME VAL D'ARAN 973 640 688
MOSEUS DERA VAL D'ARAN 973 641 815

¡FELICIDADES!

El pasado 11 de octubre se casó, en el Ayuntamiento de Vielha, nuestro colaborador Jorge López Pallarés, con Ainelda Clapers Piqué. Desde la redacción, deseamos a la nueva pareja una felicidad, larga y duradera. Con todo el cariño de la Revista ARAN NAU



ROSTISSERIA SAL I PEBRE

MENU I TAPES
MENJAR PER EMPORTAR
POLLASTRES I CONILLS AL AST

Tel. 973 64 71 60

C/SAN JAIME, 23 - BOSSOST (VAL D'ARAN)

INSTALACIONES REPARACIONES ENERGÍAS RENOVABLES Javier Vicente

Gas, agua, calefacción
Placas solares térmicas
Calderas de bio masa
Tel: 653 974 271

instalacionesvicente@gmail.com

Era Tiurna

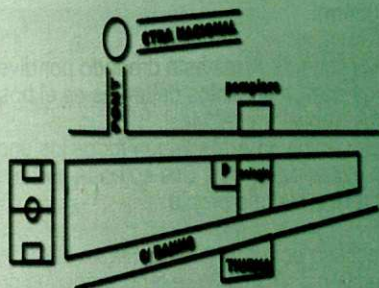


BAR RESTAURANTE

Especialidad en
BROCHETAS (40 CM)

Tapas

Carnes y pescados a la brasa



c/ Es Banhs, 29 (frente Colegio Municipal) LES Tel. 973 64

LENGUA Viua

Lèu 300 personas assistiren eth pasta 11 d'octobre ara inauguracion dera escultura en aumenatge ara lengua e cultura aranesas qu'a prebotjat eth collectiu Lengua Viua. Era escultura, qu'a estat dessenhada per André Ricard, autor dera tèda olímpica Barcelona 92, ei hèta en pèira provenenta dera peiriera de Les, que n'a dat eth materiau, e hè sies mètres de nautada e 24 tones de pes. Aguesta òbra, que s'a plaçat ena plaça deuant dera sedença administrativa deth Conselh Generau d'Aran, en Vielha, qu'a estat urbanizada per part deth govèrn aranes, se compausa de sies lames que simbolizen es sies terçons (era tradicionau division administrativa dera Val) que s'amassen en esutada damb era croz occitana, en tot remercar atau era origina lingüistica der aranes.

Eth monument, qu'a un còst de 134.800 euros, a estat finançat majoritàriament damb aportacions populars, as que s'i an hijut era Deputacion de Lhèida, eth Conselh Generau d'Aran, era Fondacion Endesa e era Fondacion Serra Farré, enter d'auti. Eth sòn finançament encara non ei barrat, per çò qu'eth collectiu amiarà endeuant naues iniciatives, com era comercializacion de dibolhs dera escultura o es reproduccions dera madeisha.

Eth collectiu Lengua Viua a cedit era òbra, que vò èster eth simbèu dera identitat deth pais, ath govèrn dera Val d'Aran entath sòn manteniment.



Foto: Val Color

PUEBLOS DE ARAN

ARRES

Arres es una población del Valle de Aran que comprende tres poblaciones, ARRES DE JOS y ARRES DE SUS, unidas por la Iglesia de San Joan Baptista, de estilo románico y de las más antiguas. El primero se encuentra a una altura de 1267m y el segundo a 1280m. Tienen una población de 65 habitantes y una superficie de 11,53km². De su Ayuntamiento también depende la población de ERA BORDETA, ubicado mucho más abajo que los dos anteriores, junto al Río Garona y a una altura de 795m. Todas ellas están en el "Terçon Administratiu de Lairissa".

Rodeados de grandes montañas como el Montludé (2.517m), el Pico de Arres (2.161m) y la Trona de Arres (2.054m).

El territorio de Arres está drenado por diversos ríos y barrancos, como el "Gotill", "Melics" y el "río Margalida". Otros de sus encantos naturales es el bosque "d'Er Avedau". Sus bosques son, mayoritariamente de abetos, pinos, robles y abedules.

Los pueblos de Arres tienen todos los encantos que tiene que tener un pueblo, es amplio, bien distribuido y con espacios verdes. Sus edificios bellos están bien distribuidos, soleados y aireados. Todas sus casas tienen nombre e historia propia

El acceso por carretera comienza en el km.169 de la N-230, con dirección a Vilamós que tendremos que cruzar completamente. Otros accesos por caminos son desde Bossost, Arró y Era Bordeta. Por el camino que sube o baja a Bossost, muy cerca de Arres, encontramos uno de los mejores miradores del Valle de Aran, con impresionantes vistas hacia la "Trona" y "l'Entecada", frontera con Francia.

En Arres también encontraremos las "Minas Victoria", de los años 20 al 36 y que hoy en día se pueden visitar con un guía, a través del Conselh Generau, y con la explicación de la dura vida y trabajo de los mineros que ahí trabajaban.

Todo su territorio es idílico para hacer excursiones en bicicleta, excursiones y ascensiones de montaña, recoger setas y/o para observar su abundante y variada flora y fauna, así como para ver sus bonitas calles. Además hay que destacar la Iglesia de Sant Peir, en Arres de Sus y la de Sant Fabià y Sebastián, del siglo XI, en Arres de Jos y el Santet de "la Mare de Deu d'Arres", que en el año 1996 lo hicieron los vecinos de Arres y que está ubicado en el corazón del Montludé.

También es interesante la "Bassa d'Arres", a la salida del pueblo, donde nos podemos dar un refrescante chapuzón.

Lugares de interés

Iglesia de Sant Fabià. Siglos XI i XII. Está encastado un monumento con tres bustos humanòs en relieve.
Iglesia románica de Sant Peir.

Ferias y Fiestas

29 de agosto. Fiesta Mayor Sant Joan Baptista (Arrés de Jos).

Artículo facilitado por Jorge López Pallarés para ARAN-NAU.

Próximo artículo Arró. Si tiene información puede enviarla a: articulos@nauaran.com





Eth 7- Sageth



EL SETAU SAGETH, EL TREKKING DE LA VAL D'ARAN, ESTABLECE UN CONVENIO DE COLABORACION CON LA VAL DE ANNIVIERS DE SUIZA.

Los organizadores del Setau Sagèth, (séptimo sello), travesía circular que comienza y termina en Vielha, con 103 Kmts de recorrido y mas de 9.400 mts de desnivel acumulado, han estado en la Val de Anniviers con objeto de conocer la organización del trekking que se realiza en este valle alpino. Durante 4 días realizaron el recorrido del Tour de la Val de Anniviers, comprobando la gran similitud que tiene con el Setau Sageth en servicios de alojamiento, gastronomía y transporte de equipajes.

La Val de Anniviers esta situada en el cantón suizo del Valais y es conocida porque comienza en los viñedos del Valle del Rodano a 500 mts de altura, y culmina en la fantástica "Corona Imperial", un grupo de 5 montañas de mas de 4.000 mts de altura entre las que se encuentra el Cervino. El recorrido del Tour de la Val d'Anniviers se realiza en 4 o 5 etapas, con un desnivel acumulado de 7.500 mts. Fue creado en el año 2.003 y lo recorren cada año más de 500 personas. Siempre por sendero de montaña, perfectamente señalizado, atraviesa 2 collados de más de 2.800 mts, para finalizar cada etapa en los pueblos del Valle: Sierre, St. Luc, Zinal, Grimentz, Vercorin. En este Valle tiene lugar cada año una de las carreras de montaña mas famosas del mundo: La Sierre-Zinal, donde los mas de 3.000 participantes se enfrentan a un desnivel continuado desde la salida en Sierre de 2.000 mts de subida, para a través de una larga bajada llegar al pueblo de Zinal, todo ello en un recorrido de 31 kmts.



El Setau Sageth ha establecido una serie de puntos de colaboración en los que se contempla el intercambio anual de información, acuerdos en materia de promoción y comercialización, así como una serie de ventajas para los trekkers que realicen los dos recorridos de la Val d'Anniviers y de la Val d'Aran.

SETAU SAGETH EN MENOS DE 36 HORAS

Después de diversos intentos fallidos por realizar los 103 kmts y 9.400 mts de desnivel en menos de 36 horas, el 16 de Agosto Miquel Lopez y Antonio Garcia de Terrassa terminaban el recorrido con un tiempo de 35 horas y 35'. Posteriormente el 7 de Septiembre, con un tiempo adverso que supuso algo de nieve a más de 2.000 mts de altura, David Serral y Narcis Domingo de Vinyols (Tarragona), conseguían establecer el nuevo record actual en 35 horas.

SETAU SAGETH: INCREMENTO DEL 100% EN EL NUMERO DE PARTICIPANTES.

Las 102 personas que realizaron este trekking el pasado año, que era su primera temporada, han aumentado a 210 en este segundo año. Si tenemos en cuenta también a los que lo han realizado, sin el fort-fait de servicios que han sido 40, el Setau Sageth ha tenido 250 personas en su segunda temporada, lo que le consolida como uno de los 4 trekkings organizados en España con más participantes.

Hay que tener en cuenta que el Setau Sageth es una organización que realiza la reserva de solo alojamiento, sin el fort-fait de servicios, sin ningún coste añadido. En las encuestas de satisfacción que realizan las persona que lo terminan, siguen destacando:

El buen nivel de servicio de los alojamientos y la gastronomía.

La variedad y belleza del paisaje: La explosión de la naturaleza en el Valle de Toran, el territorio minero de Liat, la zona de los grandes lagos de Mar y Rius, el puerto de Vielha, antiguo camino de llegada al Valle

El Camin Reiau, que a lo largo de 22 pueblos de la Val d'Aran permite conocer el patrimonio cultural que se encuentra en el recorrido.

La organización, el control de la seguridad y el transporte de equipaje siguen siendo servicios altamente valorados.

INFORMACION Y RESERVAS

SETAU SAGETH

Avenida Pas d'Arro, 5 - baixos - 25530 VIELHA

Teléfono: 973.64.24.44 - Fax: 973.64.24.97

www.setausageth.com info@setausageth.com

INDICE DE ANUNCIANTES

ALIMENTACION	
SUPER CAVE RUBIO (BOSSOST)	23
BASKO (BOSSOST)	47
ALQUILER DE MAQUINARIA	
CALVO MAQUINARIA (VIELHA)	25
ASSESSORIAS - GESTORIAS - ABOGADOS	
CADION (VIELHA)	35
ETH BUREU (VIELHA)	39
TOLO I ASSOCIATS (VIELHA)	5
BALNEARIOS Y TERMAS	
LAS TERMAS DEL REFUGI (VIELHA)	30
CARPINTERIAS-MADERAS	
CABAU RAMIREZ (ERA BORDETA)	51
FUSTERIA CLAPERS & PIQUE (VIELHA)	41
CARPINTERIA ALUMINIO Y PVC-CRISTALES	
VIDRES VIOLA (VIELHA)	39
MONT 708 (TARREGA)	11
CONSTRUCCIONES - MATERIAL CONSTRU.	
ANPEMA 2001 (BOSSOST)	51
CUBIERTAS Y PIZARRAS ARAN (VIELHA)	21
CONSTRUC. JOSE RODRIGUEZ (GAUSAC)	25
CONSTRUC. PEON CAMINO (VIELHA)	49
CONSTRUCCIONES SAID (SORT)	39
MONT 708 (TARREGA)	11
DECORACION-MUEBLES	
CARMEN CAUBET (VIELHA)	25
MOBLEART ARAN (VIELHA)	39
MOBLES COMENJE (VIELHA)	39
ELECTRODOMESTICOS	
ELECTRONICA M. PERAILES (VIELHA)	51
ESCUELAS VARIAS - CURSILLOS	
ESCOLA MUSICAU VAL D'ARAN (VIELHA)	27
ESCOLA OSTALARIA (LES)	47
THE ENGLISH PLANET (VIELHA)	14
FLORISTERIAS - JARDINERIA	
FLORS E FLORETES (VIELHA)	21
FLORSTIL (VIELHA)	29
PRADEL HORTICULTURE	41
FONTANERIA - ELECTRICIDAD - CALEFACCION	
XAVI VICENTE (VIELHA)	54
BUSQUET FONTANERIA (LES)	51
MONT 708 (TARREGA)	11

FOTOGRAFIA		REGALOS - COMPLEMENTOS	
ARAN COLOR (VIELHA)	35	CARMEN CAUBET (VIELHA)	25
		MOBLEART ARAN (VIELHA)	39
HOTELES - PENSIONES		RESTAURANTES - BARES	
TH REFUGI D'ARAN (VIELHA)	30	EL ACEBO (VIELHA)	30
		LA BOVEDA (VIELHA)	51
INFORMATICA - DISEÑO WEB		SAL I PEBRE (BOSSOST)	54
INTELCOM (VIELHA)	29	ERA TIURNA (LES)	55
ESIGUAL (VIELHA)	29	LA TRASTIENDA (BOSSOST)	47
VIELHA COMPUTER (VIELHA)	5		
INMOBILIARIAS - PROMOTORES		ROPA - HOGAR - TAPICERIAS	
ETH PUNDET (VIELHA)	30	MAGATZEMS SANT JORDI (LLEIDA)	3
VISSER INMOBILIARIA (SAINT BEAT)	27	CODINA NOVETATS (BOSSOST)	39
FINQUES SAPLAN (LES)	53		
HABITAT ARAN	45	ROPA INFANTIL	
ARAN CASA (VIELHA)	49	DIABLILLOS (VIELHA)	49
ALTI IMMO (LUCHON)	9	BOTIGA PEREMARTI (BOSSOST)	41
ARANESA D'HABITATGES (LES)	25		
EBASARAN (VIELHA)	3	SEGURIDAD	
		S&M SEGURIDAD (ALCARRAS)	29
INSTALACIONES ELECTRICAS		TALLERES AUTOMOVILES	
AVI VICENTE (VIELHA)	54	TALLERES GARONA (VIELHA)	25
MONT 708 (TARREGA)	11		
LAUNDRIES - TINTORERIAS		TELEFONIA	
ONERIK (VIELHA - BETREN)	5	CINTELCOM (VIELHA)	29
		ELECTRONICA M. PERAIRES (VIELHA)	51
REPARACIONES Y SERVICIOS		TRANSPORTE URGENTE	
UTZ ARAN (LES)	53	MRW (VIELHA)	25
SPAIS NETS D'ARAN (VIELHA)	41		
REPARACIONES DE CHIMENAS		VETERINARIOS	
IMP. DE CHIMENEAS (SORT)	32	ARAN VETERINARIIS (VIELHA)	55
MEDICINA - ESTETICA - NATUROPATIA		VINOS I CAVAS	
DRA CUTANDO (VIELHA)	26	SUPER CAVE RUBIO (BOSSOST)	23
DESAR SUELA (VIELHA)	21		
MONTESTETIC SYLVIA (VIELHA)	8		
TERAPIA VISUAL L. VICENS (VIELHA)	3		
MODA - LENCERIA			
EL NIÑO (VIELHA)	41		
NOVETATS CODINA (BOSSOST)	39		
PINTORES			
PINTURAS NASARRE (BOSSOST)	27		
PELUQUERIAS			
CARMEN SICART (VIELHA)	49		
POMPAS FUNEBRES			
FUNERARIA BORRAS (VIELHA)	11		
FUNERARIA SAURA (VIELHA)	21		



Inversion d'1,6 milions d'èuros
**Òbres de remodelacion integrau dera
residència geriátrica Sant Antòni**

Termini d'execucion: Dusau semèstre de 2009

Conselh  Generau d'Aran

Comprometudi damb era salut e eth benèster des persones