

era revista dera Val d'Aran

Nº 61

R. 9698

OCTOBRE
2013

Aran nau

Revista Mensual GRATUITA

100
natiu
100000

• c o m



Suplemento

Luchon▲

Pyrénéz-vous !

CLINICA CHELA IMPLANTOLOGIA



- ODONTOLOGÍA
- ESTÉTICA DENTAL
- IMPLANTOLOGÍA
- CIRUGÍA MAXILOFACIAL
- ORTODONCIA
niños y adultos
- ODONTOPEDIATRÍA
- PRÓTESIS

IMPLANTES Y DIENTES FIJOS EN 1 DÍA

En las mejores manos

VIELHA

AV. PAS D'ARRÓ, 23 bajos VIELHA

973 64 33 33

LLEIDA

C/ Lluís Companys, 1 LLEIDA

973 28 99 99

PRIMERA VISITA + DIAGNOSTICO GRATUITO

WWW.CLINICACHELA.COM

Talleres Salva

PRESENTANDO
ESTE CUPÓN
5%
DE DESCUENTO
EN CUALQUIER
REPARACIÓN.

Chapa y pintura · Revisiones pre ITV · Cambio de neumáticos
Vehículo de cortesía · Tintado de cristales

Tel. 973 64 25 93 - fax 973 64 30 73 · talleressalpa@gmail.com



Casa-chalet. 7 hab.
4 hectáreas de
terreno. 650.000 €



Dúplex en la Solana
de Vielha
4 hab. 270.000 €



Apartamento 2
hab. en Baqueira
250.000 €

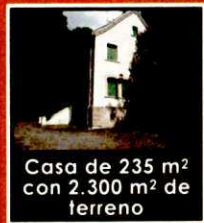
Puntet
Immobilària

www.puntet.com
info@puntet.com
Passeg dera Libertat 12 Vielha

973 64 25 31 605 87 98 36




Casa 3 hab.
en Belren
260.000 €



Casa de 235 m²
con 2.300 m² de
terreno



Ático en Vielha
4 habitaciones
265.000 €



Chalet con jardín
en la Solana de
Vielha

Consulte
nuestras
ofertas de
inmuebles
procedentes
de **bancos**
con
financiación
especial



Cortines Sant Jordi

Tapisseria internacional

Profesionales del sector de la cortina
y tapicería.
Disponemos de taller de confección
e instalación propios.
Para península y baleares

- Divisiones:
- viviendas
 - Oficinas
 - Hostelería
 - Contract.

c/Penedes, 87 · LLEIDA
Tel. 973 24 99 50 · Fax 973 24 99 54
www.cortinessantjordi.com

electrónica

M. Perailes

- Instalación y reparación
de antenas individuales
y colectivas
- Televisión via satélite
- Alquiler megafonías
para eventos
- Venta de electrodomésticos

Instalador oficial
nº 4191



Distribuidor DIGITAL+

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

AraNau

era revista dera Val d'Aran

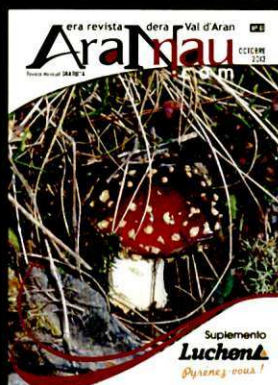


FOTO PORTADA:
TÒNI ESCALA

Edición:

NAU ARAN S.C.P.

Impresión:

Indugraff Offset

Maquetación y Diseño:

Alèxia Grustan.

Directora Comercial:

M^a Rosa Puig.

Director de redacción:

Jorge López Pallarés.

Tirada:

5.000 ejemplares

Depósito legal:

L-1145-2008

Distribución:

Gratuita

Nau Aran, S.C.P.

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

SUMARIO

- 6/8 Sonque Aran
- 10 Rincón del pensamiento
- 12 Teléfonos de interés
- 13 Anuncios económicos
- 14 Trucos
- 16 Era biblioteca
- 18/19 Horarios de autobuses
- 22 Masqueski
- 23 Horóscopo
- 24 Pasaratos
- 25 Era val d'auti tempsi
- 26 Una casa en el Valle
- 27 Actividades en Aran
- 28 Aran pour nous amis français
- 29 Mascotas
- 30 Noticias de Commenges
- 39 Índice anunciantes

AraNau
era revista dera Val d'Aran

NAU ARAN

c/ Jaime II, 14 Baixos

25530 Vielha

Tel.: 973 64 04 87

rosa@arannau.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



Jardí Pradel



Ampliación de
nuestras instalaciones
para su mayor comodidad

**Plantas y Flores / Planteles para huertos
Tierra - Abonos / Venta al detalle**

15, avenue de Toulouse - 31110 LUCHON / Tél. 0033 561 79 80 90 Fax 0033 561 79 01 34 / pradel.horticulture@wanadoo.fr

Inicio | Entrar

VIELHA COMPUTER

Servicio Integral Empresas/Particulares

Tu
Tienda
Online

Software & Hardware

Atención Cliente 973 641053

Ahora puedes comprar desde la Web todos nuestros productos
Visítanos en: www.vielhacomputer.com

BBVA

FINANCIACIÓN
DESDE 200 €



**TPV - REGISTRADORAS
Y SOFTWARE PARA
HOSTELERIA Y COMERCIOS**



**ORDENADORES DE ULTIMA
TECNOLOGÍA**



**SISTEMA DE SEGURIDAD
MONITOR Y CÁMARAS**



PORTÁTILES A LA MEDIDA

**REBAJAS EN TINTAS DE IMPRESORAS
REPARAMOS TU EQUIPO EN 24 HORAS**

Todo en Informática
Venta de Equipos - Accesorios
Mantenimiento - Reparación
Formación
Internet - Redes
Software - Hardware

Av. Castiero Nº 15, Local 13. Vielha - Lleida
Teléfono: 973 64 10 53 / 626 20 70 62 - Fax: 973 64 29 69

Era Tiurna

BAR RESTAURANTE



**Especialidad en
BROCHETAS (40 CM)**
• Tapas
• Carnes
y pescados a la brasa

**c/ Es Banhs, 29
LES Tel. 973 64 84 66**

Eth vicesindic primèr, Luís Carlos Medina, e era conselhèra de Torisme, Comèrç e Consum, Anna Díaz, an arrecebut ar equip de bàsquet CAI ZARAGOZA.

Eth tecnic José Luis Abós, a avalorat de fòrça positiu er "stage" ena Val d'Aran pes excellents condicions de trabalh qu'aufris "eth trabalh que hèm aci ei fòrça ben. Ei un lòc que mos agrade fòrça per coma se pòt trabalhar e auem tot fòrça apròp: era cancha, eth gimnàs, er otèl... Totes es condicions de trabalh son immielhorables entara convivència deth grop e demoram que tot mos vage ben entà que sigue eth punt de partida d'un aute gran an" a ahijut.

Ar recepcion deth CAI ZARAGOZA tanben van assistir eth còssò d'Espòrts der Ajuntament de Vielha e Mijaran, Agustí Calbetó, e era còssò der Ajuntament de Vielha e Mijaran, Luisa Estévez.



Eth Conselh Generau d'Aran e eth Departament d'Agricultura dera Generalitat de Catalunya trebalhen ena realizacion deth mapa de sòls agraris dera Val d'Aran

Pendent aguest d'agost, es servicis d'Agricultura, Ramaderia e Mieï Naturau deth Conselh Generau d'Aran amassa damb eth Departament d'Agricultura dera Generalitat estan realizant eth trabalh de camp entara realizacion deth mapa de sòls agraris dera Val d'Aran.

Aguestes actuacions que s'an anat hènt enes diuersi municipis dera Val d'Aran, consistissen ena realizacion de calicates. Es calicates o *catas* son ua des tecnicas de prospeccion que se hen a servir enta facilitar eth reconeishment geotecnic, estudis edafologics o pedologics d'un terrenh; son d'ua profunditat petita o mieja e se realicen nòrmauments damb ua pala retroexcavadora.

En paraules deth conselhèr d'Agricultura, Ramaderia e Mieï Naturau, José Enrique Arró, "damb aguest trebalh des deth Conselh Generau d'Aran pretenem saber ta quini usi agraris poden ester aptes es nòsti sòls, entà sajar, se ei possible, de potenciar es productes de qualitat e proximitat dera Val d'Aran." "Era Val d'Aran se convertis en primèr territori deth Pirinèu que dispausará d'aguest mapa de sòls agraris, causa que demòstre era volentat deth Govern aranés de potenciar eth sector agrari coma motor d'aucupacion en Aran, tenguent en compe qu'era majoria deth sòl agrari ei en propietat de residents en Aran", a soslinhat eth sindic d'Aran, Carlos Barrera.



Recepcion deth govèrn aranés ar Unicaja Málaga

Eth vicesindic primèr, Luis Carlos Medina, era conselhèra de Torisme, Comèrç e Consum, Anna Diaz e eth conselhèr d'Empresa e Trelalh, Eduardo Valdecantos, an recebut ar equip de bàsquet Unicaja Málaga que se trape ena Val d'Aran realizant er stage de pretemporada pendent aguesta setmana. Ar acte tanben a assistit eth còssò d'Espòrts der Ajuntament de Vielha e Mijaran, Agustí Calbetó. Luís Carlos Medina a arregrait er interès, un an mès, der Unicaja Málaga entà hèr stage ena Val d'Aran e de part deth govèrn aranés, les a desirat ua temporada plea d'èxits ena ACB.



TODOS LOS JUEVES EN BOSSÒST EN SUS TIENDAS Y RESTAURANTES ASOCIADOS.

CADA JUEVES DESCUENTOS
especiales donde encuentre el logo.



TOUTS LES JEUJIS PROMOS SPÉCIALES
dans les magasins affichant ce logo.

B
Bossòst



PINTXO POTE



TAPA GASTRONÓMICA + COPA 2,50 €

Restaurantes : Urtau, Denia, la Trastienda,
Aranés, Las Rejas, Cò de Balaguera, Hiru,
Tiffanyto's y Eth Tiraboçon (junto al K'fay)

VENTA DE OCASIÓN OFERTAS ESPECIALES FIN DE TEMPORADA



MASSI TRAX
500 €



COMMENCAL PREMIER HD4
400 €



SCOTT VOLTAGE FR. 30
1.200 €



MASSI TEAM CARBON
990 €

tenemos otros modelos en oferta en nuestra tienda

AUTHORIZED DEALER



Loc. Services · Shop · Tour

Atención de bicicletas de montaña y
de carretera
taller de reparación
Boutique Textil y accesorios
Recepción de grupos y organización
de circuitos a la carta

Jean Louis Sanson e Magali Sanson

LUCHON MOUNTAIN BIKE

4, place du Comminges - 31110 LUCHON

Tel/Fax: 0033 561 79 88 56 - mtbmag@str.fr

www.luchon-mountain-bike.com

Dusau edicion dera Val d'Aran Cycling Tour

Eth passat dia 7 de seteme, se celebrèc era 2au Edicion dera **Val d'Aran Cycling Tour**, ua marcha ciclotorista includida en prestigios e exclusiu circuit mondiau dera **UCI WORLD CYCLING TOUR**. Aguesta pròva ei era representant aranesa deth ciclisme de carretèra, que compdèc damb era participacion de mès de cent corredors de païsi coma Australia, EEUU, Canadà, Alemanha, Portugal, Anglaterra, França,... a mès de compdar damb era presència des equips aranesi de **Pedales del Mundo Val d'Aran Cycling Team** e **Vitaldent Aran**. Damb un recorregut de 145 Km e un desniveu positiu de 3.200 metres, damb es plats fòrti deth pòrt deth Portilhon (1293m), eth pòrt des Ares (797m), era baishada enquiara Val de Barousse damb era magnifica catedral de Saint Bertrand de Comminges entà just dempús encadear eth pòrt de Bales (1755m), eth pòrt deth Portilhon (1293m) e er inedit guardadèr d'Arres (1320m), ua des jòies araneses deth ciclotorisme. Es prumèrs en arribar ara meta sigueren **Mathieu Coffignal** (04:59:40) e **Annelies Lauwers** (05:58:05). Era pròva compdèc damb era colaboracion des Volentaris d'Aran.



Eth Conselh Generau d'Aran finalize es òbres d'apariament dera carretèra d'accès a Montcorbau

Eth Conselh Generau d'Aran a finalizat es òbres d'apariament dera carretèra d'accès a Montcorbau que se trobaue deteriorada a causa des lauegi deth passat iuern.

“Es òbres an consistit en ua demolicion deth paviment asfaltic, entà pr'amor de poder formigonar lòsa de formigon armat entà hèr un voladis sus eth mur e aumentar atau era amplada dera carretèra en tot passar de 3,70 mètres a uns 4,85 mètres” a manifestat José E. Arró, conselher d'Agricultura, Ramaderia e Medi Naturau.

Eth còst dera òbra a estat de lèu 60.000€, finançada 50% peth Conselh Generau d'Aran e 50% per Ajuntament de Vielha e Mijaran.

Ath delà, Arró a ahijut qu' “eth govèrn deth Conselh Generau considerèc aguesta òbra coma òbra d'urgència, dempús que diuèrsi lauegi de granes dimensions deishessen incomunicat eth nuclèu de Montcorbau en dues ocasions eth passat iuern.”



www.granaran.com



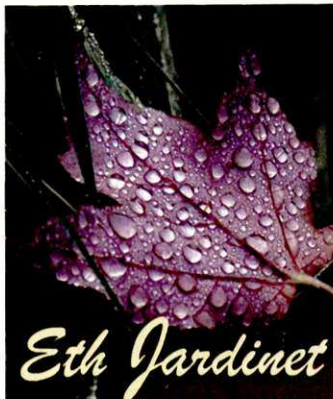
GRANARAN

CONSTRUCTORA

REFORMAS EN GENERAL

Avd. Castiero, 17 2º 5º
25530 VIELHA

Telf. 676 658 639
granaran@granaran.com



Eth Jardinet

Decoración Florau e Jardinería

c./deth Roser, 13
25530 VIELHA (Lleida)
Tel. 973 64 03 48



CARROCERIA Y PINTURA DEL AUTOMOVIL
INSTALACION DE LAMINAS DE CONTROL SOLAR
VENTA DE CADENAS / NEUMATICOS
SUSTITUCION DE LUNAS / MECANICA



Políg. Mijaran, Nave 3 / 25530 VIELHA
Tel. 973 64 02 09 / Móvil 619 03 55 71 / talleresgarona@gmail.com

Lidia Estrada

FOTOREJUVENECIMIENTO

Tecnología Lumínica Fuente de Juventud

El tipo de luz que actúa como un bisturí inteligente.
Disminuye la profundidad de la arruga
Acaba con las lesiones oscuras

Abierto al mediodía

Telf. 973 64 20 05 / 619 54 52 98

Avda. Maladeta 5, bajos 2 / 25530 Vielha



LIMPIEZA DE CHIMENEAS

EXTRACTORES DE RESTAURANTES

Tel.

973 621 065

661 606 260

michellarrue@hotmail.com

Assessorament



LABORAU FISCAU COMPTABLE

973 64 20 79

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

COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS (2ª PARTE)

Una correcta combinación de los alimentos nos permitirá una digestión ligera, de fácil asimilación, una adecuada evacuación intestinal y una desintoxicación continuada. Una buena combinación de alimentos nos ayudará a mantenernos saludables

y con una mayor calidad de vida. En la siguiente tabla vemos un ejemplo de combinación de alimentos (el color rojo indica una mala combinación y el verde una buena combinación).

	Dulces	Ácidos	Verduras	Féculas	Proteínas	Grasas
Dulces	Verde	Rojo	Verde	Rojo	Rojo	Rojo
Ácidos	Rojo	Verde	Verde	Rojo	Rojo	Rojo
Verduras	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Féculas	Rojo	Rojo	Verde	Rojo	Rojo	Verde
Proteínas	Rojo	Rojo	Verde	Rojo	Rojo	Rojo
Grasas	Rojo	Rojo	Verde	Verde	Rojo	Verde

El aparato digestivo forma siempre las enzimas adecuadas para la digestión del alimento. Cuando comemos pan, el jugo digestivo formado es el adecuado para el pan, y cuando comemos queso, el aparato digestivo «reconoce» este alimento formando otro jugo digestivo diferente y adecuado a su digestión. Cuando los mezclamos, especialmente en grandes cantidades, no hay un buen «reconocimiento» ni una formación adecuada de jugos digestivos, con la consecuente mala digestión y la fermentación y putrefacción de la comida.

Aunque se encuentran discrepancias entre autores, en resumen, no deberíamos combinar jamás:

- Féculas con ácidos
- Féculas con proteínas
- Fécula con fécula de diferente naturaleza
- Dulces con proteínas
- Dulces con grasas
- Frutas ácidas con frutas dulces
- Frutas ácidas con grasas
- Vegetales salados y amargos con frutas dulces
- Proteína con proteína de diferente naturaleza

Ejemplo de dieta saludable

A modo de ejemplo, una dieta diaria saludable para una persona adulta que practica actividad física cada día (entre 30 y 60 minutos) sería la siguiente:

- Al levantarse: tomar un vaso de agua o infusión
- En el desayuno: fruta del tiempo + muesli con yogurt
- En la comida: ensalada verde + fécula o carbohidratos con verduras
- En la merienda: frutos secos + manzana
- En la cena: ensalada verde o verdura + proteína
- Antes de ir a la cama: un vasito de agua

Bibliografía

www.cosnatura.net
www.alimentacion-sana.org
www.drflint.com.ar
www.sennutricion.org
curartenaturlament.blogspot.com.es
saludbio.com

Agnès Riera: agnes.riera@gmail.com

alèxia
grustan

recycled with love
hand made

www.alexia-grustan.com 



r v p f m . n e t

RADIOVAL PIRENEOS



Automóviles TONÉS
SERVICIO OFICIAL VOLKSWAGEN EN BARBASTRO

Amplio stock en vehículos de ocasión, consulte nuestras ofertas en nuestra web

www.automovilestones.es
o llámenos al teléfono
974 31 28 12

Servicio postventa, pídanos presupuesto sin compromiso para la revisión de su vehículo.

colección tardor/iuèrn

Tallas especiales (hasta la 64)

Colección primavera - verano

Vestidos de ceremonia

boutique grans i ueus
MAINADERA

de 10 a 13.00 y de 2.30 a 7 h.

Abierto todos los días

Tel. 973 64 72 02

LES (Val d'Aran)

EMERGENCIAS:

BOMBEROS 112
 MOSSOS D'ESQUADRA 112

SERVICIOS PÚBLICOS:

MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA 973 357 285
 POMPIERS D'ARAN 973 640 080
 GUARDIA CIVIL - VIELHA 973 640 005
 POLICIA NACIONAL - LES 973 648 014

ORGANISMOS PÚBLICOS:

CONSELH GENERAU D'ARAN 973 641 801
 AJUNTAMENT VIELHA E MIJARAN 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 NAUT ARAN 973 644 030

INFORMACIÓN Y TURISMO:

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

SERVICIOS MÉDICOS:

ESPITAU VAL D'ARAN 973 640 001
 DISPENSARI ARTIES 973 642 84
 DISPENSARI BOSSÒST 973 648 21
 DISPENSARI LES 973 648 22
 DISPENSARI SALARDÚ 973 644 030

FARMACIAS:

FARMACIA PALÀ (VIELHA) 973 642 585
 FARMACIA CATALÀ (VIELHA) 973 642 346
 FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST) 973 648 219
 FARMACIA ALMANSA (LES) 973 647 244
 FARMACIOLA PALÀ (ARTIES) 973 644 346
 FARMACIA PALÀ (BAQUEIRA) 973 644 462
 FARMACIOLA CATALÀ (SALARDÚ) 973 644 225

OTROS TELÉFONOS INTERÉS:

CORREOS - OFICINA VIELHA 973 640 912
 OFICINA AUTOBUSES - VIELHA 902 422 242
 GREMI D'OSTALARIA V.A. 973 640 601
 ESCOLA D'OSTALARIA - LES 973 647 242
 IES D'ARAN - VIELHA 973 643 761
 PARROQUIA DE VIELHA 973 640 021
 PARROQUIA BOSSÒST E LES 973 648 253
 BIBLIOTECA VIELHA 973 640 768
 FUNERARIA BORRAS (VAL D'ARAN) 973 258 023
 FUNERARIA SAURA (VIELHA) 609 571 098



Departament jurídic:

- *Civiu: eréncies, accidents de circulacion, indemnizacions, divòrcis, demandes ordinàries, impagats, reclamacions judiciables*
- *Mercantil: concorsi creditors, derivacions responsabilitat...*
- *Penau*
- *Administratiu*
- *Urbanistic e miei ambient*

www.cudos-consultors.com

Avda. Maladeta, 19 bajos
 25530 VIELHA
 Tel. / Fax. 973 64 32 32
 Oficina Balaguer: Tel. 973 45 05 55
 Oficina Lleida: Tel. 973 28 28 18

**AVOCATS
 ASSISTÈNCIA JURÍDICA
 GESTORIA
 ADMINISTRACION DE FINQUES
 ASSEGUANCES**

anuncios económicos



BOSSÒST: Se alquila habitación (es una casa compartida con la propietaria) muy bonita, grande soleada, con vistas. La casa dispone de jardín, líneas ADSL, Trastero. Precio asequible.
Tel. 669 75 66 77



OCASIÓN: Se vende borda a reformar con 2 cédulas de habitabilidad en Es Bòrdes. También posibilidad de alquilar como almacén.
Interesados llamar al 615 564 737



VENDO SOBANTES OBRA: Pilares madera de fresno. 1,81 alto x 14 x 14, grueso, Barandillas escalera y rellanos. Puertas antiguas mode. Aranés. Local ideal para guardar muebles
Tel. 973 64 02 20 - 620 860 243

Se alquilan viviendas para todo el año y temporadas de esquí.
Tel. 617 578 854

Se alquila habitación con baño en piso de Betrén. 200€ más gastos de luz. Interesados llamar al 696 452 564

Alquilo apartamentos de una o dos habitaciones totalmente reformados en Les. Tel. 639077874

Se vende casa adosada en Vielha de 180m2. 4 habitaciones dobles, 2 baños completos, cocina, comedor, aseo y plaza de parking para 2 coches. Amueblada. Interesados llamar al 630 065 170

Se ofrece senyora responsable, con experiencia, para limpieza de casas, cuidado de niños y personas mayores.
Tel. 605.760.001



BOSSÒST: Se alquila habitación (es una casa compartida con la propietaria) muy bonita, grande soleada, con vistas. La casa dispone de jardín, líneas ADSL, Trastero. Precio asequible.
Tel. 669 75 66 77.



Funerària Val d'Aran

Oficina Central:
C/Pomarola, 3 · VIELHA
Tel. 973 258 023
973 258 261

Servicios en todo el Valle

Juanito Ferrera Velardo
Tel. 619 099 274
973 647 161

S.P.F.  SAURA, S.L.



SERVICIS JUDICIALS
ALTA RIBAGORÇA I
VAL D'ARAN

TANATORIS | TANATORI VIELHA
Jorge Belmonte
EL PONT DE SUERT | Mòvil 609 571 098
Alberto Castet
VIELHA | Mòvil 619 842 915

25530 VIELHA
(Val d'Aran-Lleida)
spfsaura@gmail.com
www.funerariasaura.com

Trucos facilitados por Tintorería
Lavandería Jonerik de Betren (Vielha)

BAÑADOR COMO NUEVO:

Para lucir siempre un bañador o bikini impecable, sin que pierda su color original, déjalo un día en agua con unas gotas de vinagre y un puñado de sal. Aclara al día siguiente.

ALBÓNDIGAS "GOURMET":

Si quieres que tus albóndigas queden más jugosas, añade pan rallado a la carne picada, haz bolitas y déjalas en la nevera 15 minutos. Después, fríelas como de costumbre.

¡A LA RICA TARTA!:

Para rellenar una tarta que aún está caliente porque acaba de salir del horno, no se te ocurra cortarla con un cuchillo porque se te deshará entera. Prueba mejor con un hilo fino de nailon.

CALAMARES QUE NO SALTAN:

Cuando freímos calamares, son frecuentes las

salpicaduras de aceite. Para evitarlas, añade una pizca de bicarbonato al rebozado.

TAPETES SUPERBLANCOS:

Si tus tapetes de perlé tienden a perder su tono y volverse amarillentos, sumérgelos en leche templada 10 minutos y acláralos en agua azucarada. Verás que el resultado son unos paños impecables y perfectamente almidonados.

PASTA DE DIENTES CASERA:

Machaca la cáscara de dos limones e incorpora media taza de levadura de cerveza y dos cucharaditas de sal. Pon esta pasta sobre el cepillo de dientes y lávalos con normalidad. Quedarán limpios y blancos.

ESPONJAS NATURALES:

Echa el zumo de un limón en un litro de agua, mete la esponja y aclara después en agua templada. Seca al aire.



Val d'Aran
Betren - Vielha



Jonerik
Joana & Erika

COMPLEJO **ELURRA**
(AL FINAL DE LA RAMP)

LAUADERIA - TINTORERÍA

ENTREGA RÁPIDA

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

Abierto de 8 h. a 20 H.

973 64 09 54 - 609 83 91 99

Fax 973 64 14 81

lavanderiajonerik@hotmail.com

Inmobiliaria del Valle de Aran y Costa Blanca

617 578 854

Consulte nuestras
interesantes ofertas en:

www.sebasaran.com

registre d'agents immobiliars
de Catalunya
AECI 4316

FEM RECOLLIDA SELECTIVA,

pel present i el futur
del medi ambient



ampolles sense
taps ni xapes



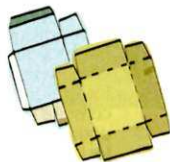
envasos de vidre
i altres pots



Vidre



diaris i revistes



caixes plegades



fulls



sobres



cartró d'ous



Paper i cartró



bosses de plàstic



brics plegats



ampolles i
garrafes xafades



llaunes



envasos
de iogurts



safates de
porexpan



Envasos de
plàstic i metall



residus
d'escombrar



bossa
d'aspiradora



pal de fregar



burilles



compreses



bolquers



Resta



restes de menjar



triadures de
fruita i verdura



marro de cafè



sobres d'infusions



taps de suro



closques d'ou



paper de cuina



rams marcats i
restes vegetals



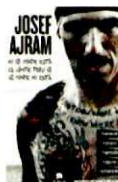
Orgànica,
restes de menjar
i restes vegetals

I recorda, sempre tens a prop una Deixalleria per portar electrodomèstics, pots de pintura, oli, roba, material informàtic i altres residus.

A CÒRRER!

Per qué correm? Per plaser, perque mos agrade, per obligacion o perque ei ua passion, entà escapar dera rotina, tà evitar eth sedentarisme... e tanben per motius esportius, emocionaus o vitaus, pes endorfines que mos genèra era activitat fisica... Hèm *running* per tanti motius coma gent i a que lo practique, e tant se ja hè ans que n'ètz practicants coma s'ètz nauvengudi, aciu qu'auetz un detzenat de recomanacions bibliografiques entà calar-vos en mon dera corsa a pè.

Bibliotèca
GENERAU DE VIELHA



AJRAM, Josef: *No sé d'ónde está el límite, pero sí sé dónde no está.* Barcelona: Alienta, 2012. Era biografia esportiva d'un ultrafondista que hè més causes que còrrer: d'esfòrc en esfòrc, de superacion en superacion, Ajram que cèrque s'a on ei eth sòn limit. En aguest libre mos expliqa coma son es sòns entrenaments, quini son es sòns idòls esportius e com a patit enes competicions més longues e extenuantes a on a participat. Ja sabetz s'a on ei eth vòste limit?



ALIBÈS, Arcadi: *Les petjades dels herois: de l'èpica de les maratons a la febre per córrer.* Badalona: Ara Llibres, 2012. Dus libres en un: d'un costat, era istòria dera prova atletica més mitica de totes, era corsa de maraton, a traus dera narracion de totes es maratons olimpiques dera èra moderna, e, der aute, e parallèlaments, era experiéncia viscuda per autor, jornalista esportiu, enes sues maratons peth mon, en aguest cas pes vint-e-dues ciutats qu'an estat sedença olimpica.



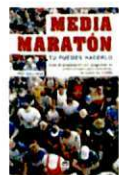
CALABUIG, Àlex: *Método Abel Antón: aprende a correr con el campeón del mundo.* Barcelona: Cúpula, 2008. Un metòde d'entrenament practic e fòrça grafic, qu'includís fòtos d'exercicis tà millhorar era tecnica de corsa, tà estirar e ues taules damb plans d'entrenament tà poder còrrer més o mens de pressa era distància que mos proposem.



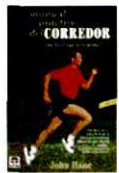
FISHPOOL, Sean: *Correr para estar en forma.* Barcelona: Hispano Europea, 2004. Anar a còrrer regularament mos pòt ajudar a pèrder pes, a liberar es endorfines que mos hèn a sènter ben dempús d'un entrenament, a auer un còs més fòrt e resistant, e a combàter eth colesterol, era diabèti e era osteoporòsi, per exemple. Es que començatz segur que vos motivarà poder passar deth primèr nivèu ath dusau e gaudir deth hèt de còrrer sense auer-vos-i de deishar era pèth.



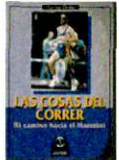
FISHPOOL, Sean; KEOGH, Sean: *Manual completo para el corredor de larga distancia.* L'Hospitalet: Hispano Europea, 2012. Un libre practic e fòrça visuau, damb programes d'entrenament entà distàncies de dètz quilomètres enquia maratons e entà corredors de toti es nivèus: nauèth, intermiei, superior e expert. Includís conselhs sus nutricion e dièta, motivacion, equipament e tractaments entà guarir es lesions més comunes.



GALLOWAY, Jeff: *Media maratón: tú puedes hacerlo.* Madrid: Tutor, 2007. Aguest libre vos ajudarà a preparar es entrenaments entara vòsta primera mieja maraton, tad aqueri que començatz, o entàs que ja n'auetz bèra ua enes cames, tà previer possibles lesions, tà entrenar-vos més eficaçament e d'audi conselhs practics sus era alimentacion, era motivacion, era manèra de còrrer, etc.



HANC, John: *Manual práctico del corredor: del footing al maratón.* Madrid: Tutor, 2008. Un manauau damb tota era informacion que mos tot corredor a de besonh tà començar, milhorar e profitar toti es beneficis que li pòt aportar aguest esport, damb capitols sus es responses fisiques e psicologiques que se produsissen quan correm, sus quin cauèr cau trigar, coma planificar un plan progressiu d'entrenament entàs que comencen, com evitar e tractar es lesions, coma còrrer de manèra segura e divertida, entre d'autes consideracions. Eth libre perfectè entà refrescar es coneishements des corredors experimentadi agh eth nivèu qu'agen.



JORNET, Kilian: *Correr o morir.* Badalona: Ara Llibres, 2011.





FUSTERIA CLAPERS & PIQUE

Carpintería y Ebanistería
en general

Muebles y Cocinas a medida
con cualquier madera

Especialistas en escaleras
compensadas

Cualquier detalle para
bodas en madera

Presupuestos personalizados
sin compromiso

LLÁMENOS O VISÍTENOS EN:

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

Tel/Fax 973 640 539
claperspique@claperspique.com

C & P

JC

maquinaria

alquiler y venta de maquinaria JOAQUÍN CALVO



**VIBRADORES/MARTILLOS ELÉCTRICOS/CARRETTILLAS/RODILLOS/
COMPRESORES/GRUPOS ELECTRÓGENOS/DUMPERS/HORMIGONERAS/...**

Ctra. de Francia s/n
25530 **VIELHA**
Tel./Fax 973 64 25 44

ALQ J.C. Val d'Aran - Val de Garona - Aran

Ctra. Nacional 230, Km 124,2
25520 **EL PONT DE SUERT**
Tel./Fax 973 69 10 27

ARAN COLOR

LABORATORIO
FOTOGRAFICO DIGITAL



- REVELADO Y AMPLIACIONES, MÁXIMA CALIDAD AL MEJOR PRECIO
- TRATAMIENTO Y MANIPULACIÓN DE LA IMAGEN, RETOQUE FOTOGRAFICO
- MATERIAL FOTO Y VIDEO, PASAMOS TUS VIDEOS A DVD
- VENTA DE FOTOS DEL VALLE

Tel.: 973 640 490
Av. Pas d'Arro 52 · VIELHA
arancolor@hotmail.com

Intermarché

Les Mousquetaires

INTERMARCHÉ ESPECIALISTA
en productos frescos, regionales
y locales a precios "Mousquetaires"



4º Aniversario de Intermarché - Cierp Gaud

PARCE QUE NOUS PENSONS QUE VOUS DEVEZ FAIRE
DES ECONOMIES TOUTS LES JOURS
ET PAS UNE FOIS DE TEMPS EN TEMPS

**5% EN AVANTAGE CARTE
TOUS
LES JOURS**

SUR LES PRODUITS
SÉLECTION
DES MOUSQUETAIRES™
À PARTIR DE 6 PRODUITS ACHETÉS

Grandes ventajas y descuentos
con la Tarjeta cliente
Intermarché
en el 4º Aniversario



De Lunes a Sábado
de 9 a 19,15
Les Trètes

MOUSTAJON - 31110 LUCHON
Tel. 00 33 561 79 24 00
Fax: 00 33 561 79 83 01



más cerca, en **CIERP GAUD**

A 5 minutos de
la frontera

De lunes a viernes
de 9 a 12,30 y de 14,30 a 19,30.
Sábados de 9 a 19,30 sin interrupción
Tel. 00 33 561 89 85 50



Intermarché

les Mousquetaires

OFERTA ANIVERSARIO

Con motivo del 4^º Aniversario de Intermarché de Cierp Gaud durante **todos los jueves del mes de octubre** ofrecemos un producto a escoger con un **100 % de descuento**.



**Durante todas las semanas del mes de octubre
50% de descuento en todos los productos
Aproveche esta Oferta del aniversario**

**4^º Aniversario de Cierp Gaud
27 Aniversario de Moustajon-Luchon**



IX OPEN DE TENIS AGOSTO EN BONANSA:

Durante el pasado mes de agosto se celebró el Torneo de Verano en el Centro de Ocio de Bonansa, donde el aranés Paco Serrano destacó, con dos meritorios subcampeonatos, tanto en individual como en dobles.

I TRIANGULAR PIRINEO DE LLEIDA DE GOLF EN ARAVELL:

El equipo de competición del *ARAN GOLF CLUB*, disputó el pasado mes de septiembre, en Aravell (La Seu d'Urgell) un triangular de golf contra los equipos de Aravell y de

L'Alta Ribagorça (El Pont de Suert), aunque tuvo que ser suspendido por el mal tiempo a mitad de recorrido, aplazándose para noviembre.

El equipo aranes estuvo compuesto por: Olga Herrera, Claudia Kofler, Roger Marsh, José Ramón Ubeira, Xacobe Bartolomé, Tomás Pérez, Carlos Bruna y Jorge López, los cuales tratarán de conquistar la copa el próximo mes.

XII PEDALARAN:

El pasado 15 de septiembre salieron una vez más a las 9:00 de la mañana en la plaza de Gessa, los casi 100 ciclistas en una nueva edición de la Aranbike, bajo una niebla húmeda y espesa que tapaba las calles en el pueblo de Gessa anunciando una dura y fría jornada. Este año se hicieron 3 circuitos, de 22km, 43km y la Ultrabiker.

La jornada terminó con el reparto de premios y sorteo de regalos que ofreció el CAEI con la colaboración del Conselh Generau d'Aran, el Ajuntament del Naut Aran y Baqueira Beret, entre otros muchos pequeños colaboradores.

Los Ganadores fueron:

ULTRABIKER: 1º Xevi Valls 2:20:52, 2º Jordi Pujol 2:22:45, 3º Edu Puente 2:38:03

C. Largo Hombres: 1º Carles Feliu 2:06:28, 2º J. Luis Garcia 2:19:53, 3º David Navarro 2:31:03

C. Largo Damas: 1ª Elena Pujol 2:49:13, 2ª Monica Gros 3:40:03, 3ª Blanca Tasia 3:50:50

C. Corto Hombres: 1º Roger Espinet 1:58:43, 2º Pol Salvat 2:06:41, 3º Sergio Ruiz 2:17:03

C. Corto Damas: 1ª Elsa Maristany 3:02:03, 2ª Ines Maristany 3:02:03, 3ª Carlota Pomes 3:26:49

C. Inf. Hombres: 1º Octavi Aris 0:32:36, 2º Miquel Palobart 0:32:43, 3º Adri Casal 0:38:45

C. Inf. Damas: 1ª Jara Beso 0:54:46, 2ª Charlotte Perefarrés 1:28:30, 3ª Ines Pomes 1:30:00



horóscopo

ARIES

Has acertado completamente con tu elección. Todas las facetas de tu vida estarán en orden y te sentirás tan feliz como hacía tiempo que no te sentías. Procura estar tranquilo e intenta mantenerlo, pues es posible que en los meses venideros se avencinen cambios importantes.



TAURO

Mes ideal para transacciones comerciales, contratos, y todo lo relacionado con el trabajo. Enfoca tu atención en este campo, porque es de donde sacarás mayores beneficios. Respecto a la pareja pregúntate cuál es tu responsabilidad, pero no te obsesiones.



GEMINIS

Has acertado completamente con tu elección. Todas las facetas de tu vida estarán en orden y te sentirás tan feliz como hacía tiempo que no te sentías. Procura estar tranquilo e intenta mantenerlo, pues es posible que en los meses venideros se avencinen cambios importantes.



CANCER

La desesperación no es necesariamente mala, porque sirve para despertarnos. En octubre debes tomar de nuevo las riendas de tu vida, poner la imaginación en marcha y crear una realidad nueva para ti mismo. Esfuérzate en sonreír más a menudo, y vé el lado cómico de la vida.



LEO

Vivir el amor a plenitud. Los ancianos se sentirán solos y postergados. Las alergias se apoderarán de tus vías respiratorias y deberás pasar gran parte del mes medicándote para sanar.



VIRGO

Los problemas laborales comenzarán a mejorar, manteniendo una actividad intensa que entregarán excelentes resultados. Nuevos proyectos, y posibilidades comenzaran a aparecer. El apoyo de tu pareja será fundamental para solucionar los conflictos, pero también de todos aquellos que te rodean. Debes tener ciudad con alergias o enfermedades respiratorias.



LIBRA

Por fin empieza a haber un poco de estabilidad en tu vida. Desde que empezó el año has tenido que adaptarte a nuevas realidades que han cambiado tu vida, pero por fin tienes la tranquilidad y la paz necesarias para poder empezar de nuevo y adaptarte esta nueva vida.



ESCORPIO

Empiezas a estar cansado de tanto trabajo y tan poco tiempo para ti. Además, estás un poco perdido en cuanto a los sentimientos de una persona que ha aparecido con fuerza en tu vida. No sabes exactamente lo que sientes, así que deberás esperar un poco y no adelantarte a los acontecimientos.



SAGITARIO

La familia está unida, niños que vienen, situaciones distintas y que se empiezan a mirar con perspectiva diferente. Muy bondadoso en temas familiares y para engendrar.



CAPRICORNIO

Tus amigos serán importantes este mes en tu vida, disfrutarás de su compañía y se consolidará la amistad. Cuidado con el orgullo, puede ser tu peor enemigo. La suerte te acompaña, e iluminará tu camino para que tomes las mejores decisiones durante este año.



ACUARIO

Anuncios de dinero que llegan a tus manos de gente que te estaba debiendo y te lo devuelve. Viajes dentro de tu territorio, no al extranjero. Va a ser un buen mes en el trabajo para abogados, escritores y otros que trabajan con lo intelectual, así como militares.

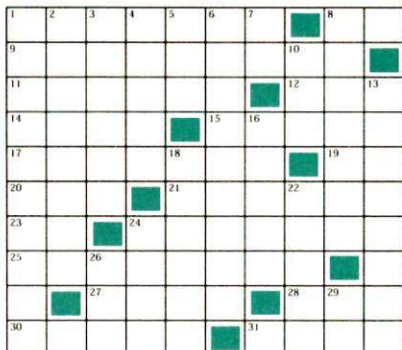


PISCIS

Este es el mes propicio para cumplir las promesas que te hiciste, Piscis. Después de pasar tanto tiempo pensando en los demás, tienes que empezar a ser un poco egoísta y pensar en ti. Empiezas a estar un poco descuidado y si no tomas medidas pronto, eso empezará a repercutir en tu salud.



CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

- Premio literario, el de mayor dotación económica de cuantos se conceden en el ámbito de la cultura hispana, otorgado este año a Lucia Etxebarria por su novela 'Un milagro en equilibrio'.
- Simbolo químico del rutenio.
- Se aplica al día de trabajo, por oposición al festivo.
- Admitir una persona a otra en su casa o en su compañía, para hospedarla, protegerla o ayudarla.
- Fruito de la vid, materia prima para fabricar el vino.
- Traje que usan como prenda de ceremonia los magistrados, letrados y catedráticos.
- Facultad de pensar.
- Poner el hierro al rojo blanco en la fragua.
- Simbolo químico del cobalto.
- Río que nace en los Alpes de Suiza, la mayor vía fluvial de Europa.
- Cansar a uno extremadamente.
- Energía cinética en siglas.
- Trozo de metal colgado de una

- cuerdas que sirve para determinar la dirección vertical.
- Los hijos de mis hermanos o de mis primos, en cuyo caso son de segundo grado.
- Pieza robusta colocada encima de la quilla, que forma la proa del barco.
- Servicio secreto de información de los Estados Unidos.
- Momento de ocultarse el Sol tras el horizonte.
- Si creemos lo que dice la Biblia, este personaje mató a su hermano Abel y se convirtió en el primer asesino de la historia.

VERTICALES

- Estilo arquitectónico del siglo XVI que combina elementos decorativos clásicos y góticos.
- Esuilo del lenguaje breve y conciso, con pocas palabras.
- Hablar en favor de algo o de alguien.
- Arbol juglaresco cuyos frutos son las nueces.



- Nombre de letra.
- Una de las cuatro provincias que componen Catalunya.
- Uno de los cuatro grupos sanguíneos fundamentales.
- Anulad una decisión, disposición u orden, particularmente, cuando lo hace una autoridad.
- Forma de energía emitida naturalmente por el Sol y producida artificialmente de distintas maneras, que se propaga en forma de radiación y al actuar sobre el ojo es causa de que los objetos se vean.
- Dejan a alguien, por efecto de una impresión muy fuerte o una desgracia incapaz de pensar, comprender o trabajar.
- Especie de acacia de flores amarillas muy olorosas.
- Voz propia de la oveja, el cordero, el gamo y otros animales que la tienen semejante.
- Taberna, sitio donde se puede entrar sereno y salir borracho como una caba.
- Se alternan con los contras para aludir a los aspectos favorables y desfavorables de la cuestión.
- Ciudad de Italia, situada en la región del Piamonte.
- Dos en números romanos.

LA PIZARRA

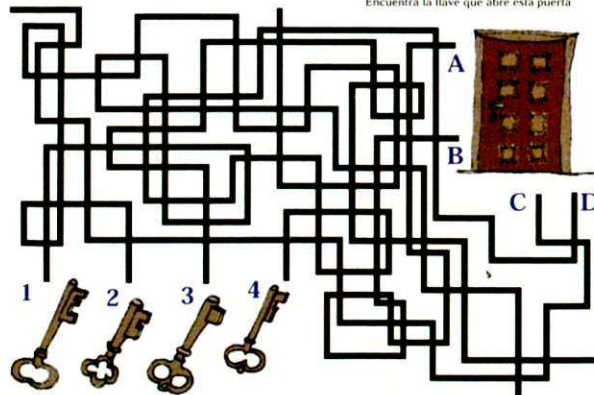
Dispuso de observar atentamente los nueve triángulos, se debe descartar por uno que logicamente no esta de acuerdo con los restantes.

**MADARLEN
ABOCALA
VEBAR
CARIULE**

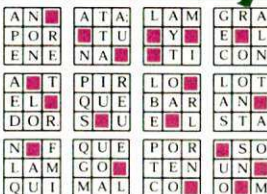
Al formar las palabras correctas una no tiene relación con las demás.

LABERINTO

Encuentra la llave que abre esta puerta



PUZZLE



Ordena las piezas del puzzle en el casillero inferior para formar un pensamiento ANÓNIMO.



Puzzle: Porque solo tengo un barco malo me llaman Pírate, y porque te llaman así una gran flota te llaman el conquistador.

Laberinto: (D)

Triángulos: N° 2 (es el único que la figura curva interior empieza y termina en lados distintos).

Anagrama: ABOCALA (bechalo). Las demás son frutas: ALMENDRA, BREVA y CIRUELA.

La pizarra:

Verticales: 1. Pírate; 2. Laconico; 3. Abogado; 4. Nopal; 5. Ere; 6. Tarragona; 7. Ab; 8. Rovedad; 9. Luz; 10. Anodan; 16. Aroma; 18. Baldo; 22. Taca; 24. Pros; 26. Bira; 29. Il.

SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS

Horizontales: 1. Planetas; 8. Ru; 9. Laborale; 11. Cogor; 12. Uva; 14. Toga; 15. Razon; 17. Enabar; 19. Co; 20. Rin; 21. Agoran; 23. Ec; 24. Plomada; 25. Sobrinos; 27. Roda; 28. CIA.

era val de d'auti tempsi

ERA QUERIMÒNIA

XV

Tanben concedim eth capitol segontes eth quau ei e siguec costum ena Val d'Aran qu'eth jutge ordinari escote es parts litigantes sense cap despena, ne cap salari que siguesse dat pes parts, senon qu'eth nomenat jutge jutjaue en sòn judici a cargue deth rei, en tot higer, maugrat açò, que s'eth nomenat jutge per requeriment des parts qu'auien de litigar deuant d'eth, o ben d'ua d'eres, auesse de gèsser de casa sua entà anar tà un aute endret dera nomenada Val, dehòra deth lòc designat entà escotar es causes, alavetz se li a de hèr era provision e qu'aquiu madeish se hèsque çò qu'ei costum.

XVI

Concedim eth capitol segontes eth quau se ditz que des deth començament e encara ara ei costum ena Val d'Aran, que sin bèth un diguie o proferie bèth insult, o bera paraula desaunèsta, com leprós, traïdor, omicida, o d'autes paraules qu'ocassionèssen mau o vergonha, trucaua a bèth un damb eth punhena cara, o en cap, o en còs, se comprometien deuant d'uns arbitres, escuelhuts per ua e ua auta part e decidien quina quantitat de sòs a pagar s'impauerie ad aqueth qu'auesse hèt aguest insulte e injúria, cossent damb era importànciae era qualitat des persones. Atau ordenam e decidim sus aquestes causes que se mantengue era nomenada ordinarion hèta peth rei de Malhòrca, quan auie aquesta Val jos eth son domeni, la qual ordinarion atau com auem dit, sigue acceptada com ua des sues leis a demana des òmes dera nomenada Val, era qual tanben Nos acceptam com a bona, razonable e justa, e la confirmam, atau coma ja se contié mès ensús.

XVII

Tanben en çò que tanh ath capitol segontes en quau ei costum ena Val d'Aran, observada des deth començament enquia aué, qu'es còsconsuls dera Val d'Aran, amassats en lòc de costum, acostumen a constituïr e convoar era cort dera Val, era quau, pendent un an pòt regir e encuedà-se des ahèrs dera gent dera Val, e tractar se siguesse de besonh, damb eth casterèr e per era madeisha, e ordenar es cargues, es exaccions e es ahèrs dera nomenada Val. Atau establim qu'aguesti còsconsuls pòden mèter e designar bères persones aunèstes entà tot açò, mès non qu'agen eth nòm de corts, senon eth de procuradors o jutges, o conselhèrs dera Val.

XVIII

Tanben sus eth capitol en quau i a contengut qu'ei ua antiga costum dera Val d'Aran que quinsevolh que volgue pòt engatjar ath sòn vesin per un detute clar e reconeisht, e se non reconeishe eth deute qu'auesse convingut per pròpria paraula deuant deth jutge, un còp age estat demostratdeuant deth jutge e auesse perdut en judici, aura de hè-se cargue des despenes. Establim e ordenam entà evitar que se sucite entre eri cap disputa, çò qu'adès s'a dit, sigue hèt peth nòste castèr dera Val.

Una casa en el Valle

Maragall

"No se sabe si Joan Maragall estuvo en la Valle de Arán"

Pep lo debía saber, porque era amigo en el Valle, de dos matrimonios de la familia de los biznietos del poeta. Incluso me parecía recordar que me presentó hacía un tiempo, en Arrós, a uno de esos dos matrimonios, jóvenes y simpáticos que salían a una boda fuera, por lo que apenas pudimos saludarlos.

Yo había comentado que me parecía recordar un comentario sobre Maragall en Montgarri, pero tampoco estaba muy seguro. Y el libro de José Puigdollers "Por los Pirineos" de 1.903, sobre su viaje con Pedro C. Abarca, cuando vieron que construían en Pont de Rey el puente de piedra, cita el poeta como autor de la letra en su adaptación (él y el músico Enrique Morera "Han puesto su talento al servicio de esta canción")

de una canción antigua que les cantó un viejo en las ruinas del Castillo de Valencia d'Aneu, sobre unos desdichados amores de "un comte señor del Castell y de la Vall".

Paco, que hojeaba el libro hasta la cita dijo: "¡ Pero aquí no dice que Maragall estuviera con Puigdollers y Abarca en Valencia d'Aneu !"

Por la familia Maragall he sentido, como mi padre, un cariñoso afecto, que me ha llevado muchas veces al Arxiu Maragall de la calle Alfonso XII de Barcelona, para ofrecer e la Bibliotecaria Srta. Dolsa todo lo encontrado entre mis papeles, incluso fotografías de Jerez de la Frontera, que me parecía que podría interesarle.

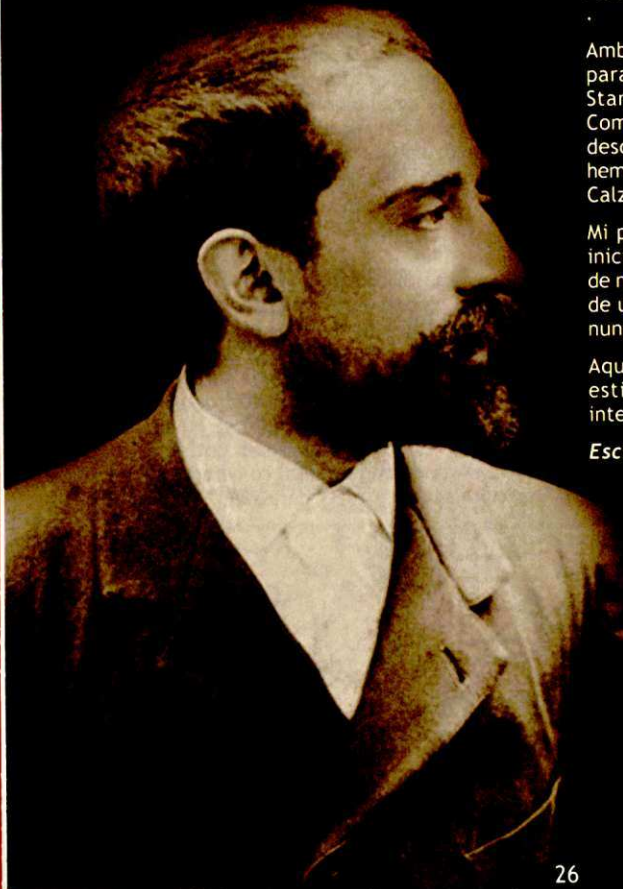
Mi abuelo, Melquiades Calzado (leonés de Mayorga de Campos) fue un gran amigo del bisabuelo de los Maragall (Ernest, Noble, inglés, padrino de mi padre)

Ambos se asociaron para representar en Barcelona, para toda España, a la London and Lancashire, la Standard Marine, la Sun Life y la Standard Life, Compañías inglesas de Seguros , en cuyo despacho, desde mi padre hasta mis hijos y también conmigo, hemos visto, presidiéndonos, los retratos de Melquiades Calzado y Ernest Noble .

Mi padre me explicó hace años, que Ernest, en los inicios del siglo XX, entró, desolado, en el despacho de mi abuelo, porque su hija Clara se había enamorado de un poeta. Como buen inglés, creía que los poetas nunca se ganaban bien la vida.

Aquel poeta era Joan Maragall, al que su suegro estimó en todo su valor humano y su prestigio internacional.

Escrito por D. Melquiades Calzado



Actividades en Aran

OCTUBRE

Hasta el 13 octubre:

MUESTRA GASTRONÓMICA DEL PATO. Durante los fines de semana se llevará a cabo, en diferentes restaurantes del Valle, una muestra con esta ave como ingrediente principal.

Día 5:

FERIA GANADERA - BOSSÒST. Diferentes actividades ganaderas en el municipio durante todo el día. Concurso de animales, actividades infantiles y venta de productos artesanales.

Día 6:

FIESTA MAYOR DEL ROSARIO - BETREN. Diversas actividades diurnas y nocturnas para mayores y niños

Día 6:

FIESTA MAYOR DEL ROSARIO - AUBERT. Diversas actividades diurnas y nocturnas para mayores y niños.

Día 6:

III VERTICAL ARAN - VIELHA. Carrera de montaña y marcha popular, con salida desde Vielha y meta en el Montcorbison.

Día 6:

FERIA GANADERA - LES. Diferentes actividades ganaderas en el municipio durante todo el día. Concurso de animales, actividades infantiles y venta de productos artesanales.

Día 7:

FERIA GANADERA - SALARDÚ. Diferentes actividades ganaderas en el municipio durante todo el día. Concurso de animales, actividades infantiles y venta de productos artesanales.

Día 8:

FERIA GANADERA - VIELHA. Diferentes actividades ganaderas en el municipio durante todo el día. Concurso de animales, actividades infantiles y venta de productos artesanales.

Del 31 al 3 noviembre:

JORNADAS GASTRONÓMICAS DE LA CAZA. Muestra gastronómica en diferentes restaurantes del Valle de Aran, donde el ingrediente principal son carnes de caza.

- Todos los miércoles del mes, MERCADO, en Bossòst. En el Paseo Eduard Aunós.

- Todos los jueves del mes, MERCADO, en Vielha. En la Avenida Pas d'Arró.

NOTA DE PREMSA

"Era Mongetada"

El próximo mes de noviembre se celebra la II edición de "Era Mongetada", la fiesta gastronómica del Gremi d'Ostalaria dera Val d'Aran. Este año las fechas del evento son del 1 al 3 de Noviembre, con actividades los tres días.

La fiesta gastronómica será un espacio diferenciado del resto de eventos, con acceso restringido a los que adquieran el ticket, invitados y patrocinadores. En este espacio se ofrecerán los platos que se elaborarán en directo (SHOW-COOKING) teniendo como base las alubias.

Los cocineros del Gremi, encabezados por Alex España (Restaurante Ticolet, en Baqueira), y como invitados estelares: Aitor Olabegoya (Premiado mejor Chef Extranjero en China, Restaurante Migas, en Pekin), y Oriol Balaguer (uno de los mejores chocolateros del mundo).

Las principales novedades de este año son las Jornadas Técnicas, en las cuales tendremos ponentes de renombre para hacer ponencias de Gastronomía,

Turismo, Agricultura y Medio Ambiente. Las actividades con el ganado (Caballos, Vacas y Ovejas) y el "Dinar Pagès" serán la actividad principal del sábado, junto a la noche del pincho y el concierto Heineken.

Todos los días habrá un mercado artesanal con demostraciones diversas.

Toda la información y adquisición de tickets en www.eramongetada.com



LES RACINES NE MEURENT PAS

Jo Tarin? A Cornebarrieu, c'est ce qu'on appelle une « figure », jours bleus, rencontres inter génératives, événements culturels... Il est là Jo, présent, participatif. Mieux impliqué. Gai et généreux. Sensible. Râleur aussi, c'est lui qui le dit. ! Mais s'il a porté à bout de cœur cette idée « d'ouvrir une fenêtre sur l'Espagne et sur la République », c'est un garant d'une histoire chevillée au cœur de nombreux toulousains.

Et ça s'explique « A Toulouse les liens avec l'Espagne, c'est une histoire que l'on partage tous », dit-il.... Et lui plus que tout autre.

Ancré dans se mémoire, Jo Tarin garde le souvenir de cette enfance volée, de mots et de situations honnis : Franco, l'école franquiste, le Phalange.... Chaque ordre, chaque décision menaçait tout un peuple. Des pères, des mères, des enfants disparaissaient pour une phrase, un regard, et encore plus une idée. De l'exil à 14 ans, il garde à jamais les images du parcours du combattant. « Nous avons marché huit nuits plaines, nous cachant le jours par peur d'être repris » Partis à 18, ils arriveront à 4. « Je portais mon petit frère sur les épaules »..... Jusqu'à l'arrivée en France... sur un chemin de liberté

? « La liberté c'est l'école, l'éducation qui pouvait nous rendre libres pas simplement l'arrivée dans un pays en paix ». Car habiter c'est s'intégrer sont deux choses différentes. Avec les nombreux Républicains exilés comme lui, Jo Tarin constate qu'il manquait un mode d'emploi de l'intégration : « On nous a juste reconnus comme des Espagnols vaillants et travailleurs. Et nous nous aurions aimé être reconnus comme un peuple avec une histoire ; c'est ce que nous étions »,

regrette-t-il . Ce week end « fenêtre ouverte », il y tenait « pas pour qu'on nous reconnaisse, mais pour qu'on nous connaisse » dit-il. Rentré en sagesse. Avec l'âge, après une vie laborieuse et honnête, il veut mettre un voile sur les humiliations, mais cette manifestation, il la voulait, au nom de tous ceux qui ont tant lutté pour rendre dignité et liberté à leur pays. Témoigner, expliquer.... Et essayer de trouver la réponse à une question lancinante : « Comment à une heure de route de la France un dictateur a-t-il peut régner sans partage pendant 36 longues années sans qu'aucun autre pays au monde ne bouge ? » Et cette question yeux mouillés et cœur serré plus d'un visiteur se la sera posée devant les remarquables documents présentés au Foyer Municipal.



A travers cette question particulière, Jo Tarin voulait dire aussi son attachement à « ses » pays . Ses racines ? Elles enjambent les Pyrénées car « les racines ne meurent jamais. En quelque sorte, je suis un apatride », constate-t-il, riche d'une double culture qui a plus que sûrement exacerbé sa sensibilité. Les petits billets qu'il rédige d'un trait de plume incisif sont des pépites : tout à tour poétique ou acide, il pose sur la société un regard fin et avisé en réaction à l'actualité.

Jo Tarin ne jouait pas les guets stars. En honnête homme qu'il est resté, il posait des mots et des images pour que survive l'oubliée, l'histoire d'un pays qui, à Toulouse «pousse toujours sa corne » avait dit Nougaro.

Extrait de la revue Cornebarrieu Infos. Du Mai 2013

- **No, tranquilo, si no muerde ...**: esta frase suele referirse a un perrazo de 30 kg y colmillos como los de un león que mira de reojo y con cara de malas pulgas al veterinario, que así, a pelo, protegido simplemente por unos guantes de látex, intenta ponerle un termómetro en un sitio en que al perrito no le apetece que se lo pongan.



- **"Bueno, el gato es mío, pero no es mío"** o también **"en realidad es un gato de la calle pero yo le doy de comer"**. Esta es una frase que suele poner en guardia al veterinario: ¿esto quiere decir que me va a dejar el gato aquí y se va a largar o le da pena, quiere que lo cure, pero sin gastar demasiado dinero? ¿Cómo se define la propiedad de un gato? Porque claro, yo tengo que suponer que la persona que me lo trae es el propietario, porque si no lo es ¿por qué me lo trae?

- **"Es que no lo veo bien"**, también conocido como **"es que no me come"**. Esto irá seguido de una serie de preguntas sin respuesta realizadas por el veterinario (pero, ¿hay vómitos o diarreas?, ¿tose?, ¿tiene problemas para moverse?, ¿los pipis bien?) Esta situación suele acabar con una frase típica de veterinario pronunciada después de una exploración completa del animal, análisis de sangre, ecografía, tres radiografías y una factura de 500 euros: **"pues este animal algo tiene pero no sé qué"**.

- **"Doctor, le ha salido un bulto"**. El término "bulto" es muy genérico, pero un veterinario experimentado, antes de ver al animal, debería ser capaz de adivinar las características de dicho bulto. Si el animal al que se refiere tiene todas sus vacunas y desparasitaciones al día, va hecho un primor y lo llevan a la clínica cada vez que estornuda, probablemente el propietario habrá hablado de "un bulto feísimo" y en realidad se tratará de un nódulito diminuto, como la cabeza de un alfiler, que al veterinario le avergonzará reconocer que él hubiese sido incapaz de notarlo. Sin embargo, si al animal al que se refiere sólo lo han llevado al veterinario una vez que lo atropelló un tren y otra que se cayó de un tercer piso, con toda probabilidad, el "bultito" (que así lo habrá llamado el cliente), será como dos veces la cabeza del animal e invariablemente el propietario asegurará que **"le ha crecido en dos días"**.

- **"Pues anda que no me sale caro el perro"**. Esta frase suele pronunciarse en el mostrador de recepción a la hora de pagar la factura. Lo curioso del caso es que, aunque efectivamente puede ser pronunciada, como es lógico, después de pagar 600 euros porque el perrito había decidido comerse una piedra del río y

ha habido que sacársela del intestino, sin embargo es mucho más frecuente escucharla cuando la factura es de 30 o 40 euros y el perro es la primera vez que pisaba un veterinario y probablemente la última.

- **"Cuando este se vaya ya no quiero más"**. Esta es la frase de todo propietario de una mascota viejecita y enferma, que en los últimos meses ha estado más en el veterinario que en casa. Es una sentencia que en raras ocasiones se cumple, ya que, como dicen, el hombre es el único animal que tropieza dos veces con la misma piedra. Y cuando la piedra es una cosa peludita, que mueve el rabo y que te mira con esos ojazos marrones...pues claro, no hay determinaciones que valgan.

Eva Deza de Aran Veterinaris



veterinaris

aran

Servicios:

Urgencias 626 70 15 47	Radiografía,
Medicina general	ecografía...
Vacunas, microchip,	Cirugía general
pasaporte...	Hospitalización
Análisis laboratorial	Alimentación y complementos

Ahora también
peluquería canina!!!

Visitas concertadas:

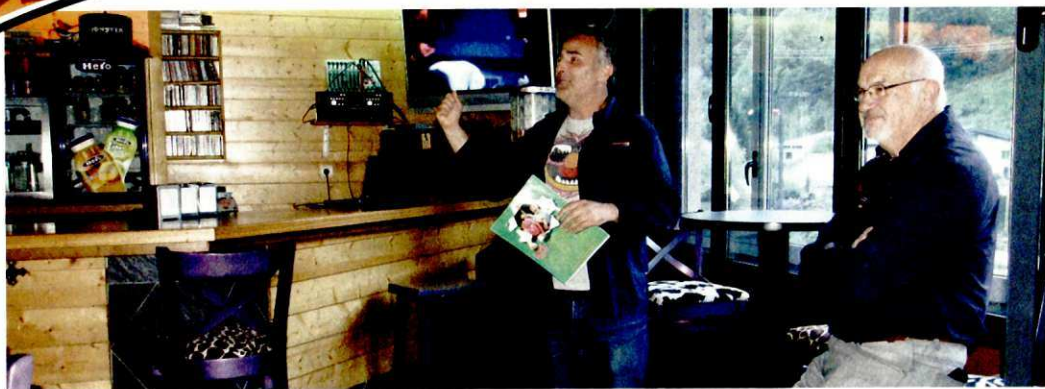
Tel. 973 64 23 61

Avda. Garona, 25 - bajos VIELHA

www.aranveterinaris.es

NOTA DE PREMSA

COMMINGES



VAL PIRENEOS : LE SON DES PYRENEES

Vendredi 13 septembre, les membres et partenaires de Val Pireneos se réunissaient au pub "K-Fay" de Bossost (Val d'Aran), pour un apéritif - tapas, et la présentation des nouveaux programmes de la radio, à compter du lundi 16 septembre.

UN NOUVEAU SLOGAN POUR LA RADIO

"Eth Son des Pireneos" (Le son des Pyrénées) est le nouveau slogan de Val Pireneos. Il remplace désormais notre ancienne devise "I a tostemp eth solei" (Il y a toujours du soleil).

DES NOUVEAUX JINGLES

Notre nouveau slogan se décline à travers 10 jingles réalisés par la journaliste Anna Geli (Val d'Aran), et enregistrés à Lérída.

C'est Olga et Martin (de Bossost), et Jordi (de Cierp Gaud) qui ont prêté leur voix, et l'on peut désormais entendre notre nouveau slogan en occitan, castillan, basque, français et catalan, les langues des Pyrénées. Les illustrations sonores de ces jingles oscillent entre sons de la nature et bruitages électroniques.

Nous remercions tous les participants, accompagnés de leurs maris, femmes ou amis, pour leur soutien et pour avoir partager avec nous ce délicieux moment.

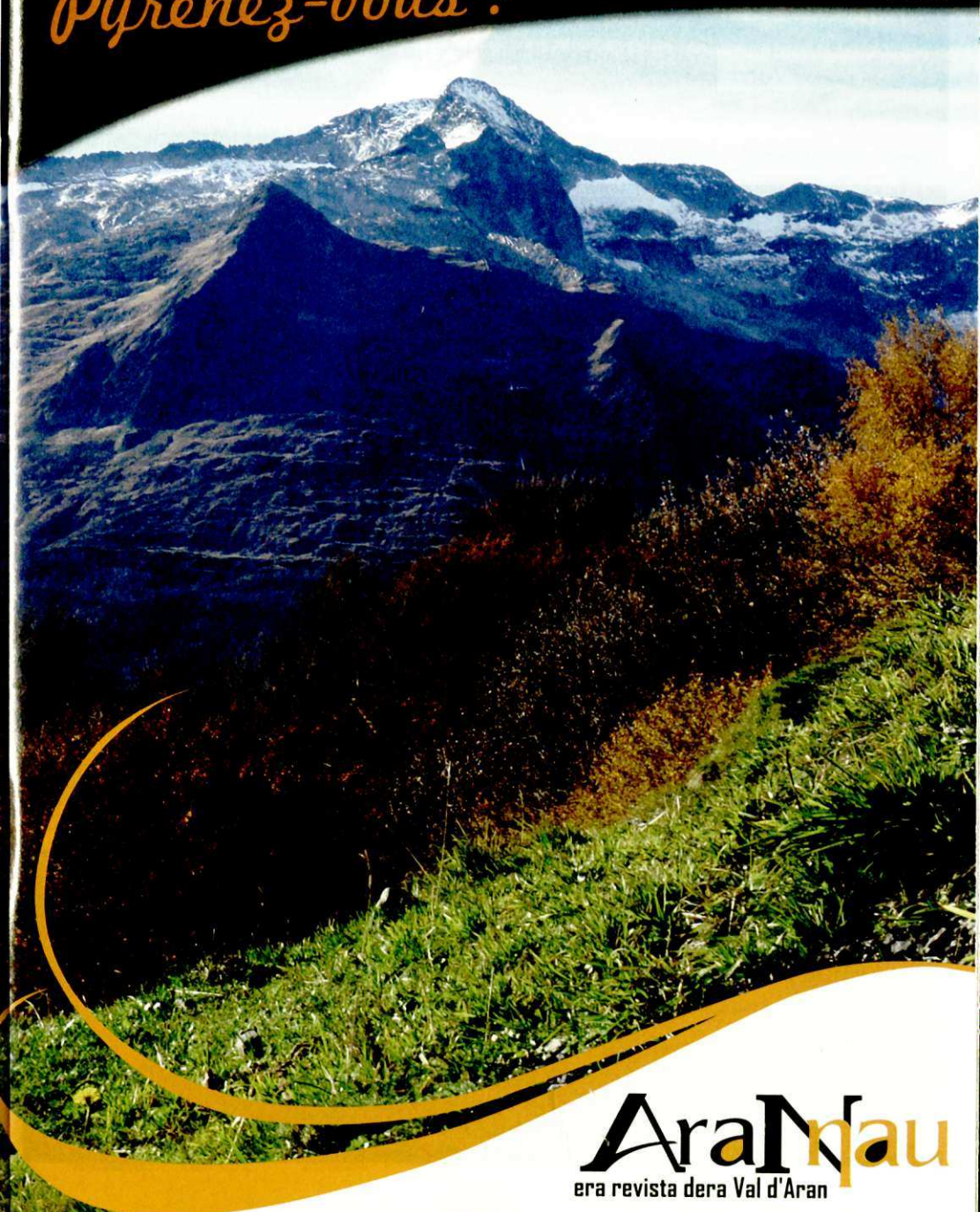


Luchon

Suplemento Mensual GRATUITO

OCTUBRE
2013

Pyrénez-vous !



AraNau
era revista dera Val d'Aran

Luchon



Foto: O.T. LUCHON

Edición:
NAU ARAN S.C.P.

Impresión:
Indugraff Offset
Maquetación y Diseño:
Alèxia Grustan.

Directora Comercial:
M^a Rosa Puig.

Nau Aran, S.C.P.
no se responsabiliza del contenido de los artículos facilitados por terceras personas en esta revista.

Director de redacción:
Jorge López Pallarès.

Tirada: 5.000 ejemplares

Depósito legal: L-1145-2008

Distribución: Gratuita



**TALLERES
GARONA**

CARROSSERIE ET PEINTURE AUTOMOBILE
VENTE DE CHAINES ET PNEUS
REEMPLACEMENT DE PAREBRISSES / MÉCANIQUE



Políg. Mijaran, Nave 3 / 25530 VIELHA
Tel. +34 973 64 02 09 / Móvil 619 03 55 71 / talleresgarona@gmail.com

Parfumerie

Esthétique

Passion

Beauté

Parfumerie Esthétique

Danièle

24 allés d'Étigny - 31110 - LUCHON - 05 61 79 11 68



Entreprise de construction

Toute sorte de travaux
de transformation



Avd. Castiero, 17 2° 5°
25530 VIELHA
Telf. 0034 676 658 639
granaran@granaran.com
www.granaran.com



Parrilladas a la piedra

Raclettes al fuego
de leña

Deliciosas Fondues

ABIERTO TODO EL DIA

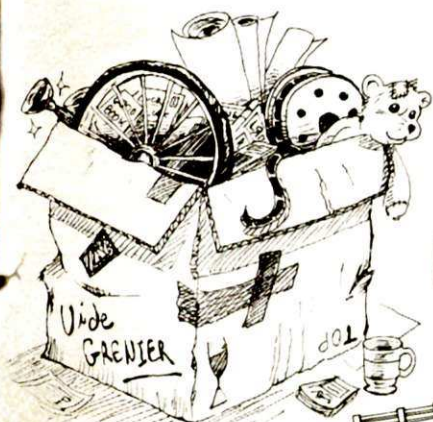
30, Allées d'Étigny
31110 LUCHON
Tel. 00 33 561 945 945
www.lacremaille.fr



Luchon 31

FRANCIA

10° MERCADILLO DE SEGUNDA MANO PARQUE DE LAS TERMAS



Abierto a todos !

Luchon

LA VILLE

Pyrénéz-vous !

INFORMACIONES E INSCRIPCIONES :

00 33 5 61 94 68 32

Y WWW.MAIRIE-LUCHON.FR

Vaporarium natural

Luchon
FORME & BIEN-ÊTRE
Pyrénéz-vous!

único en Europa



El bienestar
en el corazón de los Pirineos

Vaporarium

UNICO BANO TURCO
NATURAL DE EUROPA

+

Piscina
EN AGUA TERMAL

15
EUROS

Espacio para niños abierto de las
10 de la mañana a las 4 de la tarde
del 22 de diciembre al 5 de enero
y del 23 de febrero al 16 de marzo

Ven a descubrir nuestros cuidados,
consultando nuestra nueva WEB
www.luchon-bien-etre.fr

En navidad regale bienestar.
Ofrezca a sus amigos y
familiares una sesión en
LUCHON FORME ET BIEN ÊTRE



Solamente a dos pasos de la Val d'Aran

Luchon Forme et Bien-Être

Cours des Quinconces

31110 Bagnères de Luchon - FRANCIA

Tél: 00 33 5 61 79 22 97 / Fax: 00 33 5 61 79 72 41

info@luchon-bien-etre.fr www.luchon-bien-etre.fr

Presentando este
cupón le aplicaremos
una tarifa de 13 €, precio
especial para los lectores
de Aran Nau, en lugar del
precio normal que es de 15€
(este cupón sirve para varias personas)

El «Vaporarium»; Hammam Natural único de Europa

El famoso Vaporarium de Luchon es realmente lo que nos distingue de los otros centros de balneoterapia. Descubierta por los romanos, el Vaporarium es un hammam natural de agua con azufre. Según los mismos romanos:

« Balneum lixonense post neapolitense primum »

Los baños de Luchon son los primeros después de los de Nápoles. Con estas palabras nos damos cuenta de lo importante que era Luchon en la época de los romanos y de la suerte de poder aprovechar hoy en día este lugar único.

Curiosidades:

La longitud total de sus galerías (150 metros) lo convierten en un lugar único en Europa. Está formado por galerías naturales, pero acondicionadas para proporcionar el confort necesario. Sus aguas termales, ricas en azufre y sodio, filtran a través de las paredes de las galerías. Su temperatura natural es de 73 °C, pero se crea un ambiente cálido

(38-42 °C) y húmedo (95%) que favorece:

- El equilibrio ponderal.
- La limpieza de la piel (El azufre limpia la grasa de los poros de la piel).
- La eliminación de toxinas.
- La permeabilidad de las vías respiratorias.

Hacer una sesión normal:

1° - De 10 a 15 minutos de paseo, seguido de un reposo, sentado, en el interior de las galerías (Donde se anuncia la hora cada 5 minutos).

2° - Se realiza una ducha obligatoria y un baño de 10 a 15 minutos en la piscina de agua caliente (33 °C)

3° - Después de repetir el paso 1 y 2 del programa, hay un período de 15 minutos de relajación en las tumbonas que rodean la piscina.

Para un mejor bienestar común, se recomienda guardar el mayor silencio posible en el Vaporarium.



Luchon

SUPERBAGNÈRES

Pyrénéz-vous !



el
telecabina
uneix
Superbagnères
i Luchon

Descobreix unes vistes impressionants de la ciutat i de la vall i el panorama dels Pirineus, amb varis pics de més de 3000m (incloent l'Aneto).



En poc temps pel túnel de Vielha !

Luchon
-SUPERBAGNÈRES
Pyrénéz-vous !

Luchon

SUPERBAGNÈRES

Pyrénez-vous !

BICI DE MUNTANYA ARAPAHO DIRT MOUNTAIN

Gaudeixi dels 260 km de senders balitzats en vehicles de dues rodes! Bicicleta de muntanya, Arapaho, Dirt Mountain: "sobre gustos, no hay nada escrito..."

A les valls de Luchon, existeixen 25 circuits adaptats a tots els nivells de pràctica, des de el recorregut per a principiants fins al recorregut que requereix sòlides bases esportives.

Aquests circuits estan catalogats en una guia disponible a l'Oficina de Turisme de Luchon i els nostres professionals li ajudaran a escollir tota mena de fórmules, des de la classe de pilotatge fins al descens controlat.

OBERTURA

del 8 al 23 de juny 2013

de 13.30 a 17.30 h | CAPS DE SETMANA

del 29 de a l'1 de setembre 2013

de 9.30 a 12.30 h i de 14h a 18h | TOTS ELS DIES

del 7 al 22 de setembre 2013

de 13.30 a 17.30 h | CAPS DE SETMANA

* Els horaris poden ser modificats segons les condicions meteorològiques.

LUCHON - SUPERBAGNÈRES

45 allées d'Etigny - 31110 Luchon

Tél.: +33(0)5 61 79 97 00

Fax: +33(0)5 61 79 97 09

accueil@luchon-superbagneres.com

www.luchon.com

Luchon

SUPERBAGNÈRES

Pyrénez-vous !

CÒR D'ARAN

LES - BOSSÒST • VAL D'ARAN

P I R E N È U S

CORAZÓN
DE ARÁN

LE COEUR
D'ARAN



Ajuntament de Les



Ajuntament



de Bossòst