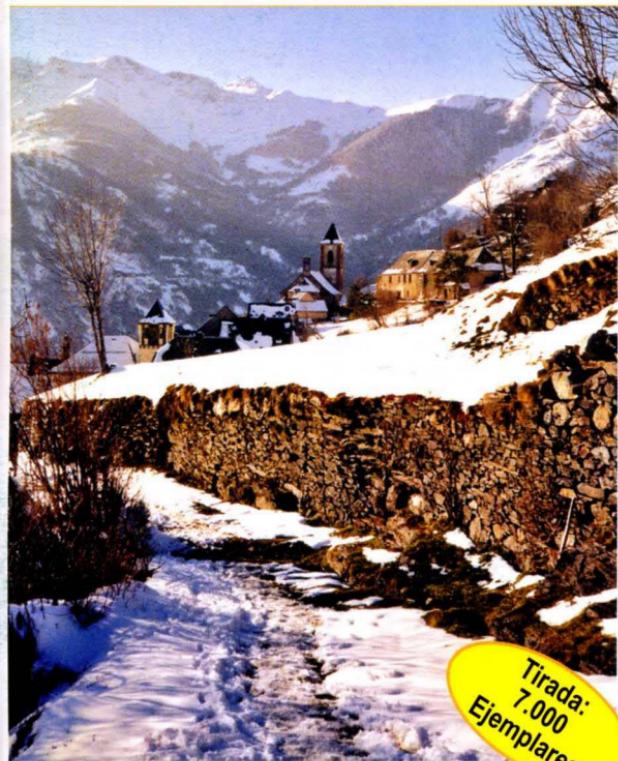


Febrero 2005 N° 46

Revista mensual de distribución gratuita de la Val d'Aran



Tirada:
7.000
Ejemplares

REIR ES MUY SANO
Voy de boda, ¡que ilusión!

GRANDES BIOGRAFÍAS
Platón, el gran filósofo

LEYENDAS QUE ME CONTARON
El proceso de las brujas

MARAVILLAS DEL MUNDO
Las islas Maldivas

AQUELLOS LOCOS INVENTORES
El barómetro



ERA ESCOLA
Nuestra experiencia,
tu garantía

Baqueira: 973 64 51 26 - Beret: 973 25 30 54 - Bonaigua: 618 60 58 65 - Salardú: 973 64 60 83
www.eraescola.com e.mail: info@eraescola.com

Esquí alpino · Snowboard
Esquí nórdico · Telemark



HIPER MUEBLE

Interiorismo

Mueble Provenzal - Mueble de importación,
Mueble macizo castellano y roble
Tresillos - Lámparas - Cortinas - Alfombras
Ropa de Hogar, etc...

Ctra. Francia, 52 (Junto al Caprabo)
25530 - VIELHA (Lleida)

Tel./Fax : 973 642 617



En Luchon

dos entornos para su bienestar...

Vitaline
LUCHON FORME ET BIEN-ÊTRE
Sourcée

* Presentando este anuncio en su primera visita a nuestro Centro

LES THERMES : 00 33 561 79 22 97
www.luchon.com/bien-etre.html

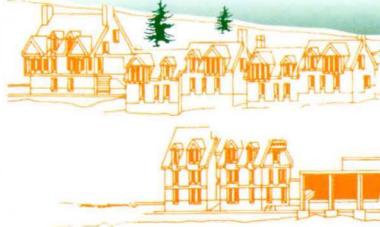
PHOTO : SOUPA & KARLOVSKY



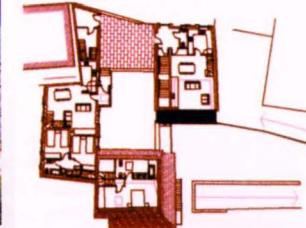
2 *Tot*
ARAN

FINCAS VIELHA

Av. Alcalde Calbetó, 1
Edif. Creu dera Nhèu - 25530 VIELHA
Tel. 973 640 220 - 620 860 243
e.mail: fincasvielha@yahoo.es



PRÓXIMAS PROMOCIONES EN: VILAMÒS, BEGÒS y ARRÒS



PROMOCIÓN DE VILAMÒS



VENTAS EN EL BAIX ARAN



PROMOCIÓN DE BETRÈN

**FINCAS VI
ELHA**

Tot
ARAN 3

TOP ARAN, S.L.
C/ Casteras, 12
25550 BOSSÒST
Tel.: 973 64 77 07
Fax: 973 64 77 09
Móvil: 636 20 41 80
e-mail: TOTARAN@terra.es

Edición:
TOP ARAN, S.L.

Impresión:
Anfigraf S.A.

Maquetación:
TOP ARAN S.L.

Tirada:
7.000 ejemplares

Depósito legal:
LI-620-01

Distribución:
Gratuita

TOP ARAN S.L.
no se responsabiliza del contenido de los artículos de esta Revista.
Queda prohibida totalmente la reproducción y escaneo total o parcial de los artículos o de los anuncios, si no es con permiso previo por escrito.

Subscripciones a TOT ARAN

Llamar al teléfono 973 64 77 07 y por sólo **22 euros*** anuales (46 euros para Francia), le enviaremos puntualmente la Revista a su casa

* Este importe corresponde a los gastos de envío de 12 números de la Revista. (I.V.A., aparte).

6	FAUNA DEL PIRINEO - MUSEOS
10	EL PERRO: UN AMIGO NUESTRO
14	ETH CONSELH GENERAU INFORMA
16	ENTRETENIMIENTOS
18	NOTICIAS DE ARAN
20	ARAN DES NÒSTI PAIRS-SÉNHERS
22	TELÉFONOS
24	VINOS DE ESPAÑA
26	TRUCOS DEL HOGAR-TOT ARAN RECOMIENDA
28	INFORMACIÓN LABORAL Y FISCAL
30	MARAVILLAS DEL MUNDO
31	PARADOR DE VIELHA
32	CUENTOS PARA TODOS
34	BREU HISTÓRIA DE CATALUNYA
35	ESCOLA DE HOTELERÍA
36	¿QUEREMOS MEJORAR NUESTRA VIDA?
38	CONSEJOS DE BELLEZA
40	CURARSE EN SALUD
41	TORISME INFORMA
44	OPINIONES MUY PARTICULARES
46	ARAN POUR NOS AMIS LES FRANÇAIS
48	HISTORIA DE ARAN
50-51	COCINAR EN CASA
52	MI PEQUEÑA HISTORIA NATURAL
53	GRANDES BIOGRAFIAS
54	ANUNCIOS ECONÓMICOS
56-57	HORÓSCOPO
58	REIR ES MUY SANO
59-60	HORARIO DE AUTOBUSES
62	AQUELLOS LOCOS INVENTORES
64	RETALLS D'HISTÒRIA
66	¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?
67	ANIVERSARIO DE "ERA ESCOLA"
68	LAS CRUZADAS
69	MUNDO SNOWBOARD
70	LEYENDAS QUE ME CONTARON
72	BIBLIOTECA DE VIELHA
74	MISTERIOS DEL UNIVERSO
76	DULCES ACORDES DE ARAN
78-79	AMADA NATURALEZA
81-82	ÍNDICE DE ANUNCIANTES



FOTO PORTADA:
Invierno en Canejan (Baix Aran)
Foto: Marc Bosch (Bossòst)

¡HAN LLEGADO LOS CALÇOTS!

Y SI DE CALÇOTADES HABLAMOS.....
¡AL SEBAS VAMOS!

(SOMOS LOS PIONEROS)

ESTAMOS EN LA BOCA SUR DEL TÚNEL DE VIELHA

MENÚ

Calçots de Valls
Tostadas con longaniza
Secas con botifarra
Carne a la brasa
Vino
Cava
Postre
Café

cava
llàgrima
d'or
sont sadurní

por sólo
24 €

**venga y deguste
nuestro menú**

**Reservas en Refugi
Sant Nicolau**
973 69 70 52
619 97 72 64

PLATA
ROPA
ESENCIALES
TALISMÁNES

TATUAJES
BODY PIERCING

TELÉFONO
973 64 02 57

DEAD ZONE



ARTESANIA
COMPLEMENTOS
INCENSIOS
ANULETOS
PIERCING

AV. MALADETA, 13
(LA SOLANA)
25530 - VIELHA

EL GAVILÁN COMÚN

Accipiter nisus

El Gavilán común es natural de Europa, Asia y África. Parte de la población de este gavilán es migratoria, unos son sedentarios mientras que otros efectúan desplazamientos. Entre las poblaciones sedentarias se incluyen aquellas en toda la costa norte de Europa hasta Suecia, las islas Británicas, prácticamente toda la península Ibérica y el resto de Europa, en la costa del Mediterráneo y en el mar Negro.

Las poblaciones migratorias anidan en el hemisferio Norte, al norte de Europa y Asia. Durante el otoño se trasladan hacia el sur. Pasan el invierno en el sur de Europa, costas de la península Arábica, Medio Oriente, África y al sur de Asia.

Los machos de gavilán común tiene una longitud de 27 a 28 cm con un peso de 105 a 195 gramos. Las hembras alcanzan los 37 a 38 cm, con un peso de 130 a 350 gramos. Las alas tienen una envergadura de 55 a 70 cm.

Es un ave que habita en los lugares donde hay árboles, no muy lejos de zonas de vegetación. Puede ser en los márgenes y claros de los bosques, en los pastizales con árboles, en terrenos de sembrados con árboles y en los parques, en áreas urbanas. En invierno demuestra menos dependencia de los árboles. Se le puede encontrar hasta los 4500 metros de altura. Muchos regresan para anidar en el mismo territorio o área donde anidaron el año anterior, aunque un 30% de ellos se desplazan y crían en otros lugares.

La nidada usual está compuesta por 4 - 6 huevos. La incubación es de 32 a 35 días. Los pichones salen del nido a las cuatro semanas y se valen por sí mismos a las once semanas. Es durante este tiempo cuando se desplazan o se van del territorio de los padres. Los pichones machos salen del nido y también se van unos días antes que las hembras. Anidan por primera vez a los dos o tres años de edad.

Se alimentan de aves pequeñas y medianas y complementan su dieta con pequeños mamíferos, incluyendo liebres y murciélagos, pequeños reptiles, anfibios e insectos. También es posible que, en tiempo de escasez, coman carroña. Cazan parándose en una percha algo escondida y esperando la oportunidad. Como todo en la naturaleza, los cazadores también son cazados. Este gavilán a menudo es víctima de su pariente el Azor norteño (*Accipiter gentilis*)

"UA LENGUA, ER OCCITAN"

L'exposició "Ua lengua, er occitan" es una producció de l'Institut Occitan amb el comissariat del senyor Maurici Romieu, professor de la Universitat de Pau. L'objectiu de l'exposició es donar a conèixer la història de la llengua occitana, presentar els grans moments de la seva història i descobrir les aportacions essencials que la civilització occitana ha fet al conjunt de la cultura europea. L'exposició consta de 22 panells, il·lustrats amb fotografies, dibuixos... i dos audiovisuals, un sobre la croada contra els cátars i l'altre sobre la situació actual de l'occità.

Ua lengua, er occitan Del 11 de febrer al 3 d'abril

Inauguració: divendres 11 de febrer a les 20:00 à l'Església de Sant Joan d'Arties (Arties)

Horaris: De dimarts a diumenge, de 17:00 a 20:00 h. Visites escolars: Prèvia cita al telèfon 973 641 815
Entrada gratuïta

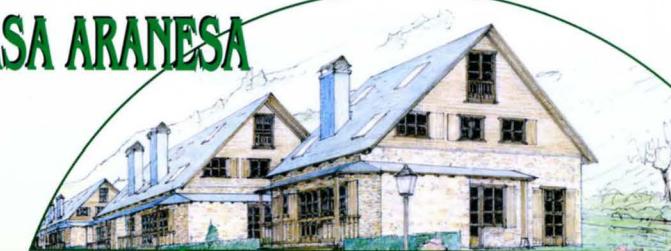
MUSEUS
INFORMA



PROMOCIÓN DE ALTO STANDING EN AUBERT

ÚLTIMA CASA ARANESA EN VENTA

Sup: 190 m²



ÚLTIMA
CASA
EN VENTA



4 Habitaciones, Salón Comedor, Cocina Americana
3 Baños, Aseo, Buhardilla, Garaje y Jardín.
ACABADOS DE 1^a CALIDAD Desde 345.000 Euros

C. Aneto, 7 - 25530 VIELHA Tel. 973 64 03 29
Fax 973 64 06 42 Mòbil 629 10 66 78

Inmobiliaria

VILAMÒS - Borda a reformar de 335 m² construídos. - 311 m² de solar.
Consultar precio.

BENÒS - Casa de 192 m² a reformar. Posibilidad de construir 5 apartamentos.
(5 cédulas habitabilidad)
360.607 euros.
60.000.000 ptas.

BOSSÒST - Se alquila local comercial de 300 m². Bien situado.
1.803 euros/mes.

Local de 180 m², cerca de la estación de esquí LA TUCA.
35.000.000 ptas.

E-mail arturonart@grup90.com
Web www.grup90.com

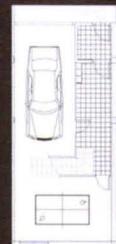
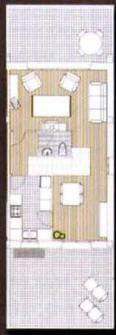


Naut de Saviela

Casas para seducir

Si quiere cambiar de estilo de vida en una magnífica casa pareada, Naut de Saviela es lo que busca. A sólo 15 minutos de Vielha y rodeada del entorno natural del Bajo Aran, se encuentra esta magnífica zona residencial de Saviela en el pueblo de Les. Con todos los servicios a su alcance para vivir todo el año: escuela, comercios, centro sanitario, zonas deportivas, baños termales... Y las mejores comunicaciones por carretera.

Naut de Saviela 1 (165m²)



- Planta baja: párking y trastero
- Planta piso: salón, comedor, cocina individual , aseo y accesos.
- Planta segunda : 3 dormitorios y 2 baños.
- Terraza y Jardín.

Naut de Saviela 2 (145m²)



- Planta sótano: box en párking comunitario.
- Planta baja: salón comedor, cocina individual , aseo y accesos.
- Planta piso : 3 dormitorios y 1 baños.
- Terraza y Jardín.

Llamenos al
973 64 10 73

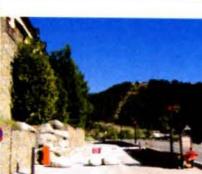
www.inmobiliarea.com



inmobiliarea

inmobiliarea®
www.inmobiliarea.com

TANAU 1700 - BAQUEIRA



Disponemos de apartamentos a la venta de 1, 2 y 3 dormitorios, con plaza de parking en cota 1.700 de Baqueira en núcleo de Tanau.

Infórmese!!!!

P.V.P.: 169.000 €

BOSSÒST



HONT
DERA
CALETA
LES



Últimos 2 áticos triplex en venta. 4 dormitorios, 2 baños, gran salón comedor, cocina, garaje.
obra acabada!!

a 200.000 €

Casa Unifamiliar de 180 m², Bodega, Jardín, Garage, 3 dormitorios dobles, 2 Baños, Salón comedor, Cocina independiente, posibilidad de attico. Perfecto estado. Amueblado y Equipado.

P.V.P.: 360.000 €



ES BÒRDÈS



Casa pareada, con Garage individual, 100m², 3 Dormitorios, 2 Baños, Salón comedor, cocina americana, Gas propano. Totalmente amueblado. Más una buhardilla independiente de 20 m².

P.V.P.: 246.500 €



Piso de 115m², con 3 Dormitorios dobles, 2 Baños. Salón comedor, Cocina independiente, Temiza, Gas propano. Totalmente amueblado. Más una buhardilla independiente de 20 m².

P.V.P.: 215.000 €

Ctra. de Gausac, 1 · Edif. Val d'Aran · Local 16 · 25530 Vielha · Tel. 973 64 10 73

El perro: Un amigo nuestro

EL LANDSEER DE CANADÁ

Este precioso perro canadiense fue creado a partir del Terranova por Sir Edwin Landseer, célebre pintor inglés del siglo XIX, especialista en la representación de animales y muy especialmente de perros. En los inicios de los años 20, sólo quedaban algunos supervivientes de esta bonita raza, pero gracias a los criadores alemanes pudo revivir a base de cruzar San Bernardos y mastines del Pirineo.



Es un perro de gran tamaño, robusto y muy bien proporcionado, ágil y elegante. El macho puede medir de 78 a 80 cm., mientras que la hembra mide de 70 a 72 cm. Su peso oscila entre 60 y 70 kg. Tiene las patas ligeramente más largas que el Terranova y sus ojos son oscuros y de expresión amistosa. Las orejas están pegadas a la cabeza y su cola es colgante cuando el perro está en reposo. El pelo es largo y abundante, muy suave al tacto, y es de color blanco con manchas negras sobre el pecho y la espalda; la cabeza suele ser siempre de color negro.

El Landseer tiene un comportamiento extremadamente afectuoso y es un perro valiente, inteligente y muy bueno con los niños. Le encanta jugar en el agua, con lo que se convierte en un excelente compañero para los pescadores. Es un buen cazador en zonas pantanosas. A veces se le ha utilizado para rescatar equipajes de barcos encallados o naufragados junto a las rocas.



Boutique A. ATTARD SAINTE GAUDENS

DESCUBRA NUESTRA
COLECCIÓN 2005 DE
VESTIDOS DE NOVIA

SASTRERÍA SEÑORA - CABALLERO
MODISTO
TRAJES DE NOVIA
TRAJES DE CABALLERO, A MEDIDA

Abierto de martes a sábado, de 9 a 12 y de 14 a 18 h.

14, rue Mathe (Calle peatonal) - SAINT GAUDENS - 00 33 561 89 16 31

10 



LA TARTERIA

RESTAURANTE SALÓN DE TÉ

Plaza Mayor, 7
25539 - GÀRS

Tel. 973 64 00 96



EL ALMACÉN DE LA TARTERÍA

DONDE ENCONTRAR NUESTRAS
TARTAS Y ESPECIALIDADES

Artículos de mesa y cocina

c/ deth Fort, 8
25599 - ARTIES
Tel. 973 64 27 67

 Magasen

MUEBLES
Y
DECORACIÓN



Edificio Cap d'Aran
BAQUEIRA 1500
Tel. 973 64 55 33

Ctra. Baqueira a Beret, km.1,5
BAQUEIRA
Tel. 669 70 18 75

 diablillos

muericultura
moda infantil
de 0 a 10 años

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

MANTENIMENTS
IDEA

FONTANERIA - GAS
CALEFACCIÓ
Av. Maladeta, 25 local 2
25530 VIELHA
Tel./Fax 973 64 04 13
Móvil: 620 85 59 34
ideaman@telefonica.net

Tot ARAN

Por sólo
0,8 euros/palabra,
pon un anuncio
económico en

TOT ARAN

ANÚNCIATE

973 64 77 07

TERMAS BARONÍA DE LES

Sumérjase en el mundo de las aguas termales



Piscinas de recuperación - Spas
Tratamientos de belleza - Sauna
Quiromasaje - Vaporarium

973 64 87 17



11 

Inmobiliaria Global, a su servicio



MONTCORBAU (VALLE DE ARAN)
Casa reformada en venta de 180 m² + 77 m² de terreno. 3 plantas, terraza, salón-comedor, cocina, 2 hab. Ref. C 135 312.000 euros.



VIELHA (VALLE DE ARAN)
Doble dúplex de 160 m². Salón-comedor, cocina, 4 hab., 2 baños, parking. Ref. A 133 300.506 euros.



TREDÓS (VALLE DE ARAN)
Dúplex de nueva construcción. Salón-comedor, cocina, 2 hab., 2 baños. Parking y trastero. Ref. A-171 420.708 euros.



ARTIES (VALLE DE ARAN)
Casa 3 plantas de 110 m². Comedor, cocina, 4 hab., 2 baños, buhardilla. Zona muy tranquila. Ref. C 142 441.744 euros.



INMOBILIARIA GLOBAL

COMPRA - VENTA - ALQUILER
ASESORAMIENTO Y GESTIÓN

12
ARAN

Inmobiliaria Global, le da la bienvenida al mundo inmobiliario del Valle de Aran, ofreciéndole las múltiples y variadas actividades que le brinda el Valle y su entorno.

Además, en el Valle de Aran y en todo el territorio español, les ofrecemos.....

Casas, dúplex, apartamentos de dos y tres habitaciones, estudios, bordas a reformar y reformadas, terrenos urbanos y rústicos. También gestionamos la venta de su propiedad.

Disponemos de un amplio abanico de posibilidades para inversores.

Gestionamos alquileres de apartamentos para todo el año, temporada de esquí, semanas, fines de semana.

No deje de visitar nuestras páginas web donde encontrará el producto que busca



José Porras Moreno
Su asesor
inmobiliario

Avda. Castiero, 15 entlo. 1
25530 - VIELHA
Tel. 973 640 765 / 616 783 632
Fax 973 642 325
www.inmoglobal.net
www.inmoglobal.laweb.info
inmoglobal@telefonica.net

Subastas inmobiliarias
www.yvende.com

Inmobiliaria Global, a su servicio

VIELHA

Local comercial

Local 200 m² en zona comercial. Muy céntrico. Ref. L 105
420.708 euros. 60.000.000 ptas.

VIELHA

Venta de negocio

Por jubilación. Empresa de rotulación y confección de carteles. Ref. N-108
500.000 euros. 83.193.000 ptas.

LES

Venta bar-restaurante

Local 70 m² en centro pueblo. Instalaciones completas. Ref. N-103
132.223 euros. 22.000.000 ptas.

GESSA

Casa adosada



Casa adosada de 220 m² en venta. Sol todo el día y buenas vistas. Ref. C-133 IV
510.860 euros. 85.000.000 ptas.

DELTEBRE (TARRAGONA)

Venta casa-chalet

Chalet a 1 km de playa, de 4 hab. 2 terrazas, garaje. Ref. C 137
237.500 euros. 39.517.000 ptas.



VIELHA (VALL D'ARAN)

Venta piso en La Solana

Piso nuevo en la Solana. Salón-comedor, cocina, 3 hab., 2 baños, parking y trastero. Ref. A 166
360.607 euros. 60.000.000 ptas.



VIELHA (VALL D'ARAN)

Venta piso dúplex

Venta de dúplex amueblado en la Rotonda. 1 hab. cocina, baño, salón-comedor. Parking. Ref. A 157
252.425 euros. 42.000.000 ptas.

Avda. Castiero, 15 entlo. 1

25530 - VIELHA

25530 - VIELHA

BOSSÒST

Casa y comercio en venta

Casa en venta de 196 m², en la zona más comercial del pueblo. Planta baja ideal para montar un negocio. Ref. C 142
390.658 euros. 65.000.000 ptas

VIELHA

2 Trasteros en venta

2 trasteros independientes de 7 m² cada uno, en edif. Pomarola. Ref. P 103
5.000 euros cada uno.

LES

Terreno en venta

Terreno rústico de 12.000 m² p. Ref. T 108
132.223 euros. 22.000.000 ptas.

NAUT ARAN

Se traspaña restaurante

Se traspaña restaurante en Naut Aran, apto para 33 comensales. Altillo de 35 m², apto para almacén. Ref. Trasp. 101
Precio traspaso: 60.000 euros.

BAUSÈN (BAIX ARAN)

Terreno en venta

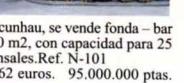
Terreno de 300 m², apto para construir 2 casas. Sol y grandes vistas. Ref. T-117
54.091 euros. 9.000.000 ptas.

ESCRUNHAU

Fonda - bar



Casa adosada de 220 m² en venta. Sol todo el día y buenas vistas. Ref. C-133 IV
510.860 euros. 85.000.000 ptas.



En Escrunau, se vende fonda - bar de 220 m², con capacidad para 25 comensales. Ref. N-101
570.962 euros. 95.000.000 ptas.

BAGERGUE

Venta último apartam. dúplex

Apartamento dúplex de 104 m² comedor, cocina, 2 hab., 2 baños. Garaje. Mucho sol. Ref. Prom 125
375.032 euros. 62.400.000 ptas.

VIELHA

Dúplex en venta

Dúplex en venta de 88 m², con 3 hab., 2 baños y trastero. Ref. A 155IV
420.708 euros. 70.000.000 ptas.

Tel. 973 640 765 / 616 783 632

Fax 973 642 325

www.inmoglobal.net

www.inmoglobal.laweb.info

[inmoglobal @telefonica.net](mailto:inmoglobal@telefonica.net)

INMOBILIARIA GLOBAL

COMPRAS - VENTAS - ALQUILERES
ASESORAMIENTO Y GESTIÓN

VIELHA

Venta o alquiler de local



Se vende o alquila local de 210 m² en Vielha. Muy céntrico y comercial (En la Rotonda). Obra nueva. Ventanas al exterior, acristalados. Aptó para cualquier tipo de negocio. Ref. L 109
Precio de venta: 871.468 euros. 145.000.000 ptas.

VIELHA

Alquiler de 3 locales



Alquiler de dos locales de 100 m² cada uno. Obra nueva. Muy céntricos y en zona comercial. Ref. Aq. 109
Consultar precio de alquiler.

BETRÈN

Terreno rústico en venta

Terreno rústico de 11.800 m², situado a la salida del pueblo. Ref. T-123
708.000 euros. 117.801.000 ptas.

VIELHA

Venta de local



Vielha. Se alquila local de 82 m², en la Rotonda. Ref. Aq. 123
Precio alquiler: 541 euros/mes.

BAQUEIRA-TANAU

Dúplex en venta



Terreno rústico y llano de 14.500 m², apto para camping y actividades lúdicas. Ref. T-104
130.000 euros. 21.630.000 ptas.

ES BORDES

Terreno en venta

Terreno rústico y llano de 14.500 m², apto para camping y actividades lúdicas. Ref. T-104
130.000 euros. 21.630.000 ptas.

www.inmoglobal.net

www.inmoglobal.laweb.info

inmoglobal @telefonica.net

13
ARAN

12
ARAN

DUSSAU AMASSADA TÀ TRACTAR ERA SEGURETAT DER ARRIU GARONA

Eth passat 19 de Gèr, eth Sindic d'Aran, Carlos Barrera, amassa damb eth Sous-préfet de Saint-Gaudens, Sr. Jean-Marie Nicolas, presidèc era dussau amassada transfronteràrera tà tractar era seguretat en arriu Garona. Rebrembam qu'era prumèra amassada se celebrèc eth passat dia 17 de noveme de 2004, e s'accordèc qu'era Val d'Aran serà era sedençada des amassades dera Comission Tecnica de seguretat sus eth Garona e era coordinacion dera madeisha se realizarà desde eth govèrn d'Aran.

Era amassada, se celebrèc ena Casa deth Senhor d'Arròs, sedençada institucionau deth Conselh Generau d'Aran, damb assistencia deth Sr. Joan Canalias, director generau Pompièrs Conselh Generau d'Aran e es tecnics Sr. Joan Capdevila, eth Sr. Jordi Gavaldà deth Conselh Generau d'Aran, era Sra. Núria Gasulla, subdirectora generau d'Emergències dera Generalitat de Catalonha, eth Sr. Eliseu Vilaplana, deth Servei Metereologic, eth Sr. Jordi Ensenyat e eth Sr. Carlos Farré de FECSA-ENDESA, eth Sr. Michel Bouzige, adjoint directeur régional de l'environnement, eth Sr. Noël Watrin, responsable de télémesures hydrométéorologiques de la direction régionale de l'environnement, eth Sr. Jean-Jacques Dufau, groupe d'exploitation hydraulique Garonne (EDF), eth Sr. Colonel Goux, Commandant du service départemental d'incendie et le secours à Saint-Gaudens, eth Sr. Nils Balanche, Météo France, e era Sra. Fabienne Sans, chargée de mission au syndicat mixte d'études et aménagements de la Garonne (SMEAG).



En aguesta amassada se concretèc dues naues actuacions tà ampliar era disponibilitat d'informacion sus eth creishement de caudal d'aigues en diuèrsi arrius dera Val d'Aran tà poder valorar es risc d'affectionas as personnes e propietats damb era suficiente antelacion tà poder adoptar mesures de prevencion.

Aguesti equips de medicion der caudal der aigua en temps reiau seran installadi en es segunts arrius aranesi:

- Garona, (en Pònt de Rei), Unhòla, Aiguamòix, Valarties, Nère, Varradòs e Jueu

Un viatge installadi aguesti equips, era informacion que faciliten es madeishi, en temps reiau, serà centralizada en sistèma SAI, gestionat per Confederacion Hidrografica der Ebro (CHE) que immediatament la darà a conèisher as Administracions implicades en aguest projecte.

Es servicis de metereologia francesi an informat dera naua installacion d'un equip de radar metereologic que substituirà ar actuament plaçat en Tolosse e que permetrà ampliar es datos que s'obtien damb er equip de radar installat peth servici metereologic de Catalonha ena Panadella, damb eth contrast des dues informacions se poderà crear models de simulacion de fortes precipitacions en Pirinèu damb 24-48 ores d'antelacion, çò que permetrà activar es protocòls de prevencion dauant d'aguestes situacions de risc d'inundacions.

Tot ARAN

**Anuncia't a
TOT ARAN**

La teva Revista

973 64 77 07

**CUCHILLERÍA - AFILADOR
DOMINGUEZ**

AFLADO DE CUCHILLOS Y TIJERAS
ESPECIALIDAD EN HOSTELERÍA
VISITAS MENSUALES

Tel. 636 30 37 92



O ALAMBIQUE

**Platos combinados
Tapas caseras**

**Duc de Dénia, 49
25550 - BOSSOST**

Tel. 973 64 70 47

**PINTURAS
NASARRE**

**PINTURA EN GENERAL
PULIDO Y BARNIZADO
DE PARQUETS**

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

PLADUR

knauf



Aislamientos térmicos y acústicos
Techos continuos (Pladur)
Tabiquería Interior (Pladur)
Techos desmontables (Arstrong)
Insonorización

San Jaime, 23
25550 -BOSSOST
Tel. 609 392 283 - 665 280 938
Fax. 973 64 80 82

BAR RESTAURANT ERA PUMA

**Menú casero
Platos combinados
Tapas y bocadillos**



Av. Pas d'Arrò, 23 - C
25530 - VIELHA (Val d'Aran) Tel. 973 642 449

LA CRÉMAILLÈRE



30, Allées d'Etigny
31110 - LUCHON (Francia)

Parrilladas a la piedra
Raclettes al fuego de leña

Deliciosas fondues
Crepes, barquillos, helados

Abierto todo el día

CHISTES

Un señor se pasea por unos grandes almacenes, desnudo y con unas zapatillas caseras en la mano. Le para un guardia de seguridad y le pregunta: -¿Dónde va Vd. de esa manera?

El hombre le responde:

- El otro día vi en la sección de deportes un cartel que decía: "En pelotas y zapatillas, 50% de descuento"



Un matrimonio del campo, muy cazarro, va a visitarse al ginecólogo.

-Doctor, nosotros no tenemos trascendencia y no sé si es porque yo soy omnípotente o porque mi mujer es esmeril.

Entonces el médico les pregunta:

-Oigan, ¿ya hacen Vds. vida marítima?

SOPA DE LETRAS

Encontrar el nombre de 10 islas africanas. Se trata de nombres simples. Las palabras pueden estar situadas de derecha a izquierda, de izquierda a derecha, de arriba a abajo, de abajo a arriba o en diagonal, en ambos sentidos.



PROBLEMA MATEMÁTICO

EL IMPERMEABLE, EL SOMBRENO Y LAS SANDALIAS

Cierta persona compró un impermeable, un sombrero y unas sandalias. Pagó por todo 140 €. El sombrero le costó 90 € menos que el impermeable; y el sombrero y el impermeable juntos costaron 120 € más que las sandalias. ¿Cuál fue el precio de cada prenda?

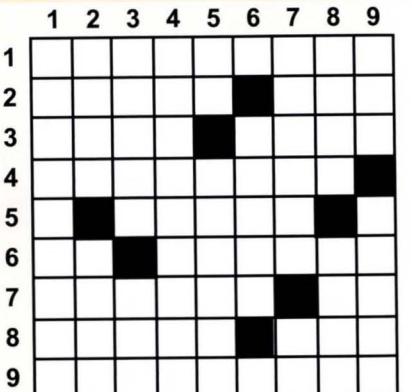
José M^a Vecina - Madrid

Las soluciones en la página 57

Entretenimientos



CRUCIGRAMA N° 46 FEBRERO 2005



HORIZONTALES: 1- Lo que todos se han deseado durante estas fiestas. 2- Mueve masas de fans. Calle en francés. 3- El compañero de la nena. Alternativa a la cruz monetaria. 4- "Amor mora" es uno. 5- Delata al que se acaba de sacar el carnet de conducir. Ciudad de Italia. Consonante curvada. 6- Dentro del tipi. Maceta. 7- Juego de fichas blancas y negras. Lo más moderno en Londres. 8- Da ánimos a su equipo. Extremidad del avión. 9- Si se hace a un toro, es que la corrida ha ido bien.

VERTICALES: 1- Objetivo. 2- Lugar paradisiaco. Coloca. 3- Tejidos muy fuertes. Posesivo plural. 4- Hijo no reconocido. 5- Cobalto. Dominar en un territorio no republicano. 6- Vocal fina. Caliente al sol.. Vocal. 7- Óbras teatrales penosas. Dentro de la caja. 8- Irradiación luminosa del vidente. Tisana tranquilizante. 9- Diosa en latín. Hacer música avanzada en el festival de Barcelona.

Dos únicas casas aranesas en Gessa a punto de finalizar su construcción. Tres dormitorios. Vistas excepcionales. Acabados de calidad.



VIELHA



Sapporo:
Apartamento de dos dormitorios, reformado.

CASARILH



Casa Aranesa, semi nueva, 4 dormitorios y jardín.

PROMOCIONES OBRA NUEVA

■ COMPRAS-VENTA SEGUNDA MANO

COMPRAMOS O PERMUTAMOS SOLARES

■ MANAGEMENT INTEGRAL

Peccata Minuta

 **A PARTIR DE 0,60 €**

**regals
complements
articles de la llar
inciensos
i més...**



Avda. Maladeta, 25 local 2
25530 - VIELHA (Lleida)
Tel. - Fax: 973 64 04 13

NOVETAT



CONCURSO DE PINTURA RÁPIDA

El pasado domingo, 16 de Enero, se celebró en la cima de la Peulla y en la Bonaigua, el concurso de pintura rápida Action Painting & Auction, con participación de diversos artistas, que plasmaron en sus lienzos cautivadores paisajes de Aran. Les mostramos algunas fotos de dicho certamen.



PONENCIA NAU ESTATUT

Eth Parlament de Catalunya a creat ua ponència composada pes membres des cinc grups politics damb representacion parlamentària, tà que redacten eth Nau Estatut d'Autonomia de Catalunya. En aguest nau estatut, eth nòste país a d'artéñher un reconeishement privatiu e especific.

Tà poder conéisher qu'ei ciò que cada un des partits polotics catalans pensen sus aguest ahèr, eth Conselh Generau d'Aran a convidat as cinc membres d'aguesta comision, qu'ei formada pes representants de:

CIU: 14 de gèr (Sr. Francesc Homs)

PSC: 18 de hereuèr. (Sra. Lidia Santos)

PP : 28 de gèr. (Sr. Francesc Vendrell)

IV e ERC: Aguests partits anaràn confirmant era data dera sua conferéncia e eth nom deth ponent.



COPA PIRINEO DE PATINAJE SOBRE HIELO



El pasado 16 de Enero, en el palacio de hielo de Viella, organizada por el CEGVA y con la colaboración del Palacio de Hielo de Viella, se celebró la *Copa Pirineo De Patinaje sobre Hielo*, con unos excelentes resultados por parte del CEGVA, al conseguir tres primeros puestos, tres segundos y tres terceros. Felicidades a todos los participantes y en especial a todos los ganadores.



**CAVA
BESO**
sss

VINOS
CAVAS Y LICORES
WHISKY DE MALTA

PASSEIG DE LA LLIBERTAT, 22
25530 - VIELHA (VAL D'ARAN)

TEL. 00 34 973 64 00 30
FAX. 00 34 973 64 07 75
E-mail: cb@cavabeso.com

peluquería

Carmen Sicart



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

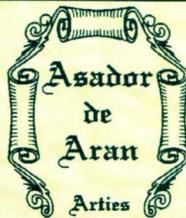


Plaza Planhèra
25599 - ARTIES (Valle de Aran)
Tel. 973 644 554

ARAN ELECTRIC

MATERIAL ELÈCTRIC
CÒPIES DE CLAUS
COMPLEMENTOS FERRETERIA
REPARACIÓNS ELÈCTRIQUES

Ctra. de Gausac, local 1
25530 VIELHA
Tel.: 973 64 18 49



e.mail: aranweb@aranweb.com
www.aranweb.com/asador

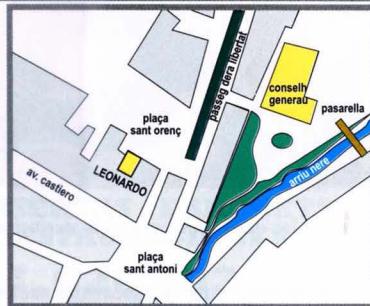
abierto desde el
21 de diciembre

LEONARDO
peluquero

peluquería de caballeros

plaça sant orenç, 3
VIELHA

Tel. 973 64 22 03



Banhs de Tredòs
Val d'Aran

HOTEL - RESTAURANTE - TERMAS

ALTITUD 1.720 m. - ABIERTO TODO EL AÑO

Ctra. Aiguamòg s/n
TREDÒS (VAL D'ARAN)

973 25 30 03
973 64 43 15



ES MAINATGES DESESPERATS E ABANDONADI

Ja s'an celebrat es hèstes de Nadau e de cap d'An. Totes es cases an estat adornades, tamb er arbe de Nadau cargat de bòles de toti es colors, de guirlandes vermelhes, argent, e de color òr, tot ei luminós, tot lutz, tot ei gói e bonur. Es taules parades tamb era més béra vaishèra, non s'a estauviat tà qu'es convidats poguen gaudir d'un bon repàs tamb menús succulents. Es mainatges, eri, an recebut un cantèr de presents, tamb eth pair Nadau e es Reis, que com ei de costum eri tanben non s'an quedat endarrèr à complir toti es desirs des mainatges e des personnes adultes. Mès aguest bonur non mos a de deixar de pensar en aquer que non an podut celebrar aguestes hèstes. En aguests mon, i son aquer mainatges que patissen, que viuen ua vida de desesperats, abandonadi sense cap d'esperança de viuer ua vida pròpria que serie era sua, a on non patirien era gana, era pòur d'èster mau tractadi per personnes adultes que tèrn profit deth són trebalh.



Aquestes hèstes son moments de bonur e eri aguest bonur non le coneishen. Ath miei d'eri, i son es qu'an gana, que sonque an quate grans d'arròs tà pòrtar tara sua boca ahamiada, es sóns uelhs plorosi, cargadi de patiment. Ena sua cara sonque se i pòt veir ua expression de pena. Non an ne eth coratge d'acabar es mosques que vien a romar ath costat d'aqueth magre plat d'arròs.

Es guàrres non s'arturen, un pialèr de mainatges inocents morissen, víctimes dera crudelat des òmies. I son es qu'an perdut ua cama, un braç, eth són còs ei mutilat tà tota era vida. I son aquer que tèrn profit d'eri, e les hèn a prostituir-se, encara son adolescents, e ja coneishen aquera misèria d'aure de véner eth són còs.

Es mainatges que morissen en attemptats terroristes e suas carns esparrecades. Es escolans de Beslan en Rússia, ère eth són prumèr dia d'escòla dempùs des vacances. S'autien metut es vestits més bèri, hège gói de veder-les, portauen rams de flors, erosí, ère un jorn de hèsta, sense saber que laguens dera

escòla les demoraue era mort, aterrorisadi non comprenien çò que passau: 350 víctimes, era majoria mainatges.

Es mainatges que patissen enes suas cases, testimònisi dera violència conjugau, eth pair un alcoolic, en-holiat pera sosmission d'aqueth vici, e que non sap retier eth són instant violent. Encara non son amortades es lums der arbe de Nadau, que londeman, eth 26 de deseme, un tremolament dera terra en Àsia, un tèrratrem de 9 grads ena escala de Richter, secodic era terra e era mar, que devenguec hòla, furiosa, tamb ues andades qu'engoliren tot çò que trobèren ath són passatge, e qu'an deishat un paisatge desolador tamb pòbles desapareishudi tamb milers de morts.

Mainatges qu'an perdut es sóns pairs, e que son soleti e abandonadi d'ara enllà. Non mos cau desbrembar as personnes tamb un atge auançat, vielhi malauts, sense familia arrés tà encudar-se d'eri, son ua carga pesanta tad aquer joeni que non pensen qu'un dia eri tanben se haràn vielhi, e auràn ath són torn besonh d'ua cana tà poder caminar.

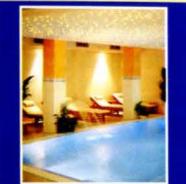
Tamb aguest petit raconte, e aguest rebrembar, es pairs-sénhers dera Val d'Aran an volut pensar en toti aquer que patissen.

Juanita Santafusta Baquería de çò deth sarte Guilhèm



LA MEJOR OPCIÓN EN VIELHA
PARA SUS BODAS, BANQUETES
Y REUNIONES DE EMPRESA.

Sol Vielha LLEIDA
Aneto, 1 - VIELHA - VALLE DE ARÁN (LLEIDA)
Tel. 973 63 80 00 - Fax. 973 63 80 09
e-mail: sol.vielha@solmelia.com



El prestigio y la calidad de la gastronomía en nuestro hotel, se hace patente desde el más completo bufé de desayuno. Por eso nos atrevemos a decir que, si lo deseá, puede disfrutar de unos buenos huevos fritos. Desayuno bufé, todo incluido: 7 euros por persona.

Por el contrario, si lo que deseá es comer bien al mediodiá, le sugerimos nuestro menú esquiator, por sólo 10 euros/ persona. Si lo que prefiere es venir a cenar, le proponemos disfrutar de un magnifico bufé para cenar. Cena bufé: 15 euros por persona.

PO SUS 90 HABITACIONES COMPLETAMENTE EQUIPADAS, SU RESTAURANTE Y EXCELENTE GASTRONOMIA, SUS MAGNÍFICAS SALAS DE REUNIONES Y BANQUETES, SU PISCINA CLIMATIZADA, SU CENTRO DE SALUD Y BELLEZA Y LA GARANTIA DE LA CALIDAD SOL MELIA QUE LO CONVIERTEN EN LA MEJOR OPCIÓN PARA DISFRUTAR DE SU ESTANCIA, TANTO SI ES EN INVIERNO COMO EN VERANO. Y ES QUE, VENGA EN LA TEMPORADA QUÉ VENGA, EN VIELHA SIEMPRE BRILLARÁ EL SOL.



www.solmelia.com
Información y reservas en su Agencia de viajes o en el tel. 902 14 44 44

Sol Hoteles
Hotels & Resorts



Daniel Vázquez Vázquez
25550 - BOSSÓST (Val d'Aran)

COYOTE

CARPINTERÍA
TEJADOS - REVESTIMIENTOS
CUBIERTAS - PARQUETS
RESTAURACIONES

Tel. 620 433 277



Restaurante
Antonio

c/ Casteth, 1
VIELHA (Val d'Aran)
Tel. 973 64 08 87



PENSEU PRIMAVERA

Versió lliure d'un text degut a la ploma de ROGER NORDMAN, bon amic periodista suís, en el seu últim Nadal, l'any 1972.

Amic que em llegeixes, no diguis que l'any 2005 serà bo, ja que ningú ho sap. El que si pots es desitjar-li escollir per l'any vinent un bon camí.



Homes i dones, ens hem conjurat en estar contents, per resoldre tots els nostres problemes, amb alegria i amistat. El que en altres paraules podríem dir: "Pensar primavera el mes de gener".

Amics tots, aquest escriba - Jordi Garriga - us desitja sincerament: *Pensar primavera sempre.*

Jordi Garriga i Puig
Periodista de Sant Cugat del Vallés

Teléfonos de interés



CONSELL GENERAU D'ARAN	973 641 801	INFORMACIÓN Y TURISMO DE BOSSÓST	973 647 279
BOMBEROS (URGÈNCIAS)	085	INFORMACIÓN Y TURISMO DE LES	973 647 303
POMPIERS BOSSÓST	973 648 380	INFORMACIÓN Y TURISMO DE SALARDÚ	973 645 197
POMPIERS D'ARAN	973 640 080	INFORMACIÓN Y TURISMO DE VIELHA	973 640 110
EMERGENCIAS Y RESCATE DE MONTAÑA	973 640 080	TORISME VAL D'ARAN	973 640 688
DISPENSARIO ARTIES	973 642 847	FARMACIA CÁTALA (VIELHA)	973 642 346
DISPENSARIO BOSSÓST	973 648 211	FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 642 585
DISPENSARIO LES	973 648 229	FARMACIA ALMANSA (BOSSÓST)	973 648 219
DISPENSARIO SALARDÚ	973 644 030	FARMACIA ALMANSA (LES)	973 647 244
HOSPITAL COMARCAL DE VIELHA	973 640 006	FARMACIOLA PALÀ (ARTIES)	973 644 346
GUARDIA CIVIL VIELHA	973 640 005	FARMACIOLA PALÀ (BAQUEIRA)	973 644 462
GUARDIA CIVIL DE MONTAÑA (URGÈNCIAS)	062	FARMACIOLA CATALÀ (SALARDÚ)	973 644 225
GUARDIA CIVIL DE MONTAÑA	973 640 005	TAXI JUAN BERDIÉ (CASAU)	619 791 507
POLICIA NACIONAL (URGENCIAS)	091	TAXI J. ALEXANDRE (BETRÈN)	619 957 555
POLICIA NACIONAL (COMISARÍA DE LES)	973 648 014	TAXI OLPERER S.L. (ARTIES)	973 640 442
MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA (URGÈNCIAS)	088	TAXI J. ANTONIO PUENTE (GARÒS)	630 980 934
MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA	973 357 285	TAXI BENJAMÍN MOLES (BOSSÓST)	973 648 242
AYUNTAMIENTO DE ARTIES	973 641 612	TAXI ANGEL JAUMOT (BETRÈN-VIELHA)	605 276 387
AYUNTAMIENTO DE ES BORDES	973 640 939	TAXI JUAN MARTÍNEZ (VIELHA)	609 386 968
AYUNTAMIENTO DE BOSSÓST	973 648 157	TAXI FULGENCIO DEDIEU (VIELHA)	629 370 070
AYUNTAMIENTO DE LES	973 648 007	TAXI MANUEL CARDONA (VIELHA)	629 271 447
AYUNTAMIENTO DE SALARDÚ-NAUT ARAN	973 644 030	TAXI SERGIO GALLARDO (SALARDÚ)	639 309 995
AYUNTAMIENTO DE VIELHA	973 64 00 18	TAXI IGNACIO GALLARDO (VIELHA)	629 314 334
ALSINA GRAELLS BARCELONA (COCHES LÍNEA)	93 265 65 92	TAXI JAVIER CASTET (BOSSÓST)	973 647 124
ALSINA GRAELLS VIELHA (COCHES LÍNEA)	639 380 373	POMPAS FÚNEBRES PARDO (VIELHA)	973 642 339
PARROQUIA DE VIELHA	973 640 021	ESTADO DE LAS CARRETERAS DE CATALUÑA	900 123 505
PARROQUIA DE BOSSÓST	973 648 253	CINE DE VIELHA	973 640 830
PARROQUIA DE LES	973 648 105	CINEMA CULTURAL DE BOSSÓST	973 648 157
PARROQUIA DE SALARDÚ	629 791 095		

CUBIERTAS Y PIZARRAS DE ARAN S.L. CARLOS RODRIGUEZ



VENTA Y MONTAJE DE CASAS DE MADERA
CONSTRUCCIÓN DE TEJADOS DE PIZARRA
ALQUILER DE GRÚAS TELESCÓPICAS Y ELEVADORES TIJERA

Oficinas:
Centro Comercial Elurra
Edif. Eguzki - Local 4
973 64 32 37 - 973 64 32 58

Almacén:
Avda. Garona, 2
25530 - VIELHA
630 78 96 50

Anuncia't a **TOT ARAN**
La teva Revista
973 64 77 07



PHONE LAND

- TELEFONICA MOVISTAR
- MOVISTAR EMPRESAS
- LÍNEAS RTB-ADSL-RDSI
- TODO EN ACCESORIOS
- TERMINALES LIBRES
- TRATO PERSONALIZADO



MOVIARAN 2000
Avda. Alcalde Calbetó
(Rotonda)
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 32 01
Tel/Fax 973 64 28 58



MOVI ARAN

- TELÉFONOS LIBRES
- INALÁMBRICOS - FAX
- FIJOS - PDA - EMISORAS
- ACCESORIOS PARA MÓVIL
- KIT M/L PARA COCHE
- BLUETOOTH



MOVIARAN 2000
Plaza Sant Orenç, 2
(Passeig dera Libertat)
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 13 62



Anna Nicolás

ALQUILER Y VENTA
GRANDES OFERTAS

CASAS ARANESAS
Y APARTAMENTOS
EN LA VALL D'ARAN

Ctra. de Gausac, 1 - entlo. 18
25530 - VIELHA - Lleida
Tel. y Fax - 973 64 15 02
Móvil - 649 87 32 08

**JORDI
SERVIHOGAR**

Cubiertas - Tejados
Electricidad
Lampistería
Pintura - Parquets
Jardinería
Reparo tejados

BOSSÓST

659 176 606
660 517 656

PARDO S.L.

FUNERARIA

Todo tipo de trámites
Asistencias
Traslados
Contratos de previsión de exequias
c/Doctor Vidal, 1
(Junto al hospital de Vielha)
25530 - VIELHA

MARMOLISTERÍA

Sepulturas
Chimeneas
Encimeras

Tel. 973 64 23 39
619 51 08 22
Fax. 973 64 32 58

Vinos de España

PALACIO DE OTAZU

Excelente vino tinto de crianza, del año 1996, con denominación de origen Navarra. Es un vino elaborado por Bodegas Gabarbide Echauri, de Navarra, a base de uvas Cabernet Sauvignon, Merlot y Tempranillo. Tiene una graduación alcohólica de 13,5% vol.

Este crianza, es un caldo de una buena intensidad aromática, que ofrece a la nariz notas balsámicas de flora mediterránea, que hacen pensar en la jara; notas que se contrapuntean con ciertos recuerdos al mismo tiempo lácticos y tostados, que evocan el café torrefacto, o, mejor aún, el perfume de ciertos caramelos toffe. En boca resulta seco, muy bien equilibrado, carnoso, pleno y maduro. Se revela muy amplio en matices aromáticos al final, donde permanece largo y persistente. Es muy elegante también de color, con un intenso granate rubí intenso y bien cubierto de capa.



COMARCAS VINÍCOLAS

Navarra

En la provincia de Navarra hay 14.000 hectáreas de viñedos con un clima de influencia cantábrica y mediterránea. Al Norte, los inviernos son muy fríos y húmedos y los veranos suaves, mientras que en el Sur, el clima es suave, seco y de gran luminosidad.

El viñedo navarro se asienta fundamentalmente sobre suelos pardo-calizos formados sobre materiales blandos, con escasa proporción de arcilla, pobres en materia orgánica, sanos y de buena permeabilidad. En él se cultivan cepas de las variedades de uva blanca garnacha, viura, malvasía, moscatel de grano menudo y Chardonnay.

Respecto a las uvas tintas, las variedades navarras son: tempranillo, graciano, garnacha tinta, mazuela y Cabernet Sauvignon.

La graduación de los vinos que allí se elaboran son:

Blancos, de 10 a 12,5 % vol., Rosados, de 10 a 13,5% vol., Tintos, de 10 a 14 % vol.



CHARCUTERÍA ETH GRAUER

ESPECIALIDAD EN PRODUCTOS DEL PAÍS
GRAN SURTIDO DE SETAS
QUESOS Y EMBUTIDOS - CHARCUTERÍA
VERDURAS - LÁCTICOS - VINO Y LICORES

NUEVA
DIRECCIÓN

Duc de Dènia, 27 - 25550 BOSSÒST
T. 973 64 73 54

24 Tot ARAN

Arties
Tel. 973 64 09 26

BAR URTAU
TAPAS & PINCHOS

INCHOS Bossòst
Tel. 973 64 73 27

RESTAURANTE EL MOLÍ
Cocina casera y brasa
Especialidad en cocido

PRUEBEN NUESTROS CALÇOTS
Tel. 973 64 17 18



control de qualitat en edificació i obra pública

geotècnia - formigó - ceràmica - diagnosi - fusta - sols i vials - instal·lacions

LLEIDA - 973 24 70 08 / LA POBLA DE SEGUR - 973 68 14 14 / VIELHA - 629 69 25 88

consorci@conslab.com

www.conslab.com



SUPERMERCADO MADRID
VINOS Y LICORES - ALIMENTACIÓN
FRUTAS Y VERDURAS - CHARCUTERÍA
PERFUMERÍA - TABACOS

GRAN CAVA
c/ Mayor nº 27 25550 - BOSSÒST Tel. 973 648 094 FAX 973 648 301



Tot ARAN 25

MANOS CON MANCHAS

Para eliminar las manchas que salen en las manos, frótalas con aceite de germe de trigo dos veces por semana. Pronto comprobarás los resultados.



MANTELES

Si quieras que tus manteles se queden perfectamente limpios y sin restos de desagradables olores a comida, sumérgetlos en agua hervida con cáscaras de naranjas y unas gotitas de vinagre. Este truco es infalible; manchas y olores desaparecen a la vez.

UN BUEN BAÑO CON INSECTICIDA

A los perros no les gusta mucho el baño y tampoco es muy bueno para ellos lavarse con demasiada frecuencia. De vez en cuando puedes frotarle con una infusión hecha con alcohol de romero (pon un vasito por litro de agua). Es un buen insecticida

ABONAR CON ACEITE

Si quieras que los geranios crezcan mas bonitos, no tienes mas que acostumbrarte a añadir en el agua del riego unas gotitas de aceite de oliva cada 40 días, aproximadamente. Si aplicas durante la época de invierno este reconstituyente, florecerán espléndidos en primavera.

BERENJENAS MAS SABROSAS

Para que las berenjenas te queden más sabrosas, córtalas en rodajas y ponlas en un plato con leche durante un buen rato, luego escúrrelas, ponles sal y pimienta y páscalas por harina y huevo, para a continuación freírlas.

Trucos facilitados por Jonerik (Vielha)



La Ferme d'Espiau Boutique

Nuestros lectores ya conocen el Restaurante "La Ferme d'Espiau", en el pueblecito luchonais de Billière. Sus antiguos dueños, Yves y Michel, abrieron el pasado 1º de Diciembre en Luchon la nueva tienda de *La Ferme d'Espiau Boutique*. No hablamos ahora de un restaurante sino de un magnífico comercio de artículos de decoración.

En un cálido ambiente de montaña, *La Ferme d'Espiau Boutique* nos ofrece un sinfín de artículos para el hogar. Acogedores muebles, delicadas mantelerías y objetos para la mesa, preciosos conjuntos para el baño, toallas, ropa de cama....etc., todo ello de un gusto exquisito y de una gran clase.

Objetos de decoración de toda índole, delicados objetos de regalo, fragantes aromas y un gran cantidad de complementos para la decoración del hogar, hacen de *La Ferme d'Espiau Boutique* un lugar de ensueño para el visitante, en donde reputadas firmas como Angel des Montagnes, Pierre Frey o Comptoir de Familles, entre otras, hacen las delicias de las personas amantes del buen gusto y de las que gustan de tener una casa decorada con elementos verdaderamente fascinantes.

Consultar anuncio página nº 83



Carmen CAUBET
DECORACIÓN

PROYECTOS DE DECORACIÓN
TAPICERIAS
OBJETOS DE REGALO

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

CONSTRUCCIONES

ANPEMA 2001 S.L.

PERFECTO BREA

C/ dera Closa, 18
25550 - BOSSÒST

Tel. 973 64 73 21
Móvil 679 43 96 55



LOU PITCHOUNET

El Tiovivo de Luchon

Estamos en el
Parque Termal



C/ Deth Tunel 9-11 - 25530 Vielha - Tel. 678717220 - carolina@juanes.com

Carolina Juanes sofás

**El
Paraíso**
ARTICULOS DE REGALO

REGALOS
ARTÍCULOS
DEL HOGAR
COMPLEMENTOS

A PARTIR DE 1 EURO

C/Pietat, 28
BOSSÒST
Tel. 973 64 74 41

Anunciar
a
TOT ARAN
973 64 77 07

Información laboral y fiscal

NUEVO REGLAMENTO DE EXTRANJERÍA

(PROCESO DE NORMALIZACION LABORAL)



El nuevo Reglamento de extranjería que desarrolla la Ley Orgánica 4/2000, de 11 de Enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social, aprobado por RD 2393/2004, de 30 de Diciembre, (BOE 7-01-2005) introduce modificaciones significativas en la norma. En este escrito, desarrollaremos el tan esperado proceso de normalización laboral, que implica la regularización de los extranjeros en situación ilegal, que acrediten los requisitos exigidos:

PROCESO DE NORMALIZACION LABORAL

1. - SOLICITUD por empresario o su representante:

- Quien tenga poder general inscrito en el Registro Mercantil.
- Quien tenga autorización para tramitar altas en el sistema Red.
- Poder ordinario registrado en el que conste que tiene autorización para tramitar expedientes de extranjeros.

2. - PLAZO TEMPORAL : del 7 de Febrero al 6 de Mayo de 2005

3. - EXIGENCIAS MINIMAS:

- empadronamiento de 6 meses, anterior a 07-08-04
- contrato de trabajo de, al menos, 6 meses en régimen general (a cumplir en 12 meses en hostelería y construcción), o de 3 meses en agraria, o bien 30 horas semanales en empleados de hogar (mínimo 12 horas semanales)
- carencia de antecedentes penales en el país de origen o de residencia de los últimos cinco años (traducido y legalizado)

4. - DOCUMENTACIÓN:

- DNI ó CIF del empresario y documento de inscripción en la Seguridad Social
- copia del pasaporte completo del extranjero
- certificado de empadronamiento
- contrato de trabajo firmado
- certificado de penales del país de origen

El IPC interanual, a final de Diciembre 2004, es del 3,2 %

Artículo facilitado por CADION ASSESORAMIENTO GESTIÓN, de Vielha

Assessorament
CADION s.l.
Gestion
LABORAU - FISCAU - COMPTABLE

c/ Dr.Manuel Vidal, 1 1º A
25530 - VIELHA
(Lleida) Tel. 973 64 20 79
Fax 973 64 29 19
e.mail: cadi0nsl@tiservinet.es


**Peluquería
Destellos**
Ctra.de Gausac
Edif. Creu de la Neu, 2
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 05 08

MRW
Av.Maladeta, 14
25530 - VIELHA

Enviaments de paqueteria i documentació
654 agències a tota Espanya
El camí més ràpid, al millor preu
Tel. 973 641 252 - Fax 974 642 140


**AGENCIA INMOBILIARIA
H.C. VISSER**



Chalet cerca de Fos, con gran salón-comedor, 3 hab., gran garaje y terreno de 1.500 m².
160.000 euros.



Gran casa de 150 m² en SAINT BEAT.
Con buhardilla acondicionada
75.000 euros.



Gran mansión de 350 m² cercade SAINT BEAT.
Con 2 salones, comedor, 7 hab. y 4 baños
3.000 m² de jardín + garaje.
325.000 euros.

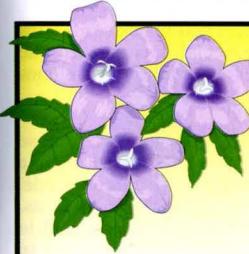
Av. Galliéni , s/n - SAINT BÉAT
Fax 00 33 562 00 11 54

CONCERTAR
CITA PREVIA
00 33 681 37 81 14
Sr. Felip Bonnet



Belleza de manos, peeling
Tratamiento con parafina
Decoración de uñas con apliques y esmaltaos
Tel. 659 795 054

Anunciants
a
TOT ARAN
973 64 77 07


NATURALMENTE
(Dietética, aromas, esencias y otras hierbas)
Av. Maladeta, 7 - 25530 VIELHA
Tel. 654 107 535

Productos dietéticos
Plantas medicinales
Alimentación biológica
Especias
Cosmética natural

**electrònica
M. PERALES S.L.**
DIGITAL +
ELECTRODOMÉSTICOS
Av.Pas d'Arrò, 50
25530 - VIELHA
Tel. 973 641 560
Fax 973 641 955
cperales@telefonica.net


**TABACS
BOYA**
GRAN CAVA de CIGARS
HAVANA - R.DOMINICANA - HONDURES
CANARIAS - ECUADOR ETC...
SANT JAUME, 22
25540 LES (Val d'aran)
Tel. 973 64 80 18 - Fax 973 64 71 06

LAS ISLAS MALDIVAS

Decir Maldivas es lo mismo que decir paraíso. Es un archipiélago de islas planas, casi a nivel del agua, la mayoría deshabitadas. Es un lugar donde antes no iba prácticamente nadie, pero que hoy en día se ha convertido en el paradigma de destino ideal para el submarinismo. Situadas en el océano Índico, en el sur de la India, las Maldivas son puntas que emergen de una cadena montañosa sumergida que está llena de vida.

Gente de todo el mundo peregrina hasta este rincón del planeta para descansar en sus blancas playas de coral, repletas de cocoteros o poder colecciónar una nueva experiencia submarina en unas aguas limpias y poco contaminadas, que esconden una gran diversidad de fauna subtropical. El fondo marino de las Maldivas, es el paraíso de los peces. Los característicos grupos de barracudas reciben a los visitantes dibujando, con su danza, arabescos sobre el fondo azul, signo de abundancia. Sólo hay que sumergirse un poco para empezar a descubrir un montón de vida que toma múltiples formas.

Pero las formas pueden ser muy extrañas. El submarinista encontrará peces rana que, por la coloración y por el hecho de quedarse estáticos, se hacen prácticamente invisibles y, como si fueran seres coralinos, esperan tranquilamente a sus presas. También podemos encontrar, camuflados, el pez trompeta, que a pesar de su simpática apariencia es uno de los mayores depredadores del arrecife de coral.

De todos los habitantes del arrecife, seguramente las grandes mantas son los peces más majestuosos y los más impresionantes. Nadar a su lado se convierte en una experiencia muy especial. Las mantas, que habitualmente van acompañadas de peces que les limpian de parásitos, hacen a menudo formaciones espectaculares.



Otros habitantes del arrecife son las tortugas. Aquí se pueden encontrar hasta cinco de las siete variedades que existen en el mundo. La más común es la tortuga verde. Las tortugas son carnívoras y se alimentan de medusas, esponjas de mar, cangrejos y pequeños peces, pero la variedad "verde" es la única que en su etapa adulta se alimenta de plantas fanerógamas y de algas.

En estas aguas, donde la pesca está prohibida, la relación con los peces es fácil. De hecho, incluso las agresivas morenas se dejan acariciar. Las especies de morena son muchas y variadas, pero todas tienen algo en común: que son feas, amenazadoras y permanecen ocultas en sus agujeros la mayor parte del tiempo hasta que salen a cazar.

Entre toda esta fauna también se pueden ver los tiburones. En las Maldivas se han identificado cerca de 26 especies. Una de las más habituales es el robusto tiburón gris del arrecife. Aquellos que tengan un poco de suerte podrán ver al escurridizo tiburón ballena, el pez más grande del mundo, que puede llegar a medir más de 12 metros de longitud y pesar 11 toneladas.

Todas estas criaturas marinas son algunas de las múltiples especies que podemos encontrar en las Maldivas. Un mar rico que nos ofrece un montón de sorpresas y que se ha convertido en Eldorado de los buceadores del mundo entero.



BAÑO Y RELAX EN EL PARADOR (Continuación)

Una vez hemos disfrutado de una ducha antiestrés, a base de aceites esenciales lo mejor para nuestro relajado cuerpo es un buen masaje. Eliminar tensiones y tonificar nuestros músculos siempre es algo que se agradece.

En el Spa del Parador de Vielha podemos disfrutar de un masaje relajante, o bien de eficientes drenajes, sin olvidar los tonificantes peeling (ducha Vichy), normal o a base de fangos.

También hay diversos tratamientos para el cuerpo: para piernas cansadas, anticelulíticos, adelgazantes, remodelantes o para tensar el busto, así como diversos envolvimientos a base de algas, lodos o aceites esenciales. Se realizan también tratamientos faciales para hombre y mujer, así como tratamientos de belleza para manos y pies y alargamiento de pestañas.

Y ya para acabar una inmersión en la bañera Biarritz nos permitirá disfrutar de tratamientos antiestrés, tratamientos remineralizantes, tratamientos reductores reafirmantes y también, de nuevo, tratamientos a base de algas y aceites esenciales.



Vielha



Complements
per a l'habitatge, S.L.

PINTURAS - BARNICES
MOQUETAS - PARQUETS
COMPLEMENTOS

MAYORISTA Y MINORISTA PARA
CARPINTERÍA, PINTORES Y BRICOLAJE

Karelia® JOTUN Barpimo sikkens

Pol. Ind Mijaran - c/Aigua Prima, nave 14 - 25530 VIELHA
Tel. 973 64 27 78 - 609 88 93 06 Fax 973 64 20 18
e.mail: compl@eresmas.com





Cuentos para todos

EL BOSQUE QUE PERDIÓ SU COLOR



Había una vez en el Valle de Aran un hermoso bosque, en el que las hojas y las flores se habían quedado sin color. Sólo los troncos de los árboles tenían un oscuro tono marrón. Los animales que allí vivían se preguntaban qué había pasado, pues el bosque sin sus colores ya no era tan hermoso. Ante la magnitud del problema, se reunieron todos los animales en asamblea para encontrar una solución.

- Tenemos que hacer algo para que las hojas y las flores de nuestro querido bosque vuelvan a tener sus colores. Nuestro bosque ya no es tan bonito como antes. – Dijo el topo, que era el animal más viejo de todos.
- Yo he hecho un túnel que llega hasta el fondo del valle, allí donde las abejas tienen sus panales, y he visto que hay una de ellas que siempre está pintando. Podríamos decirle que pinte nuestro bosque.
- Sí, sí – Dijeron a coro todos los animales
- Pues no debemos esperar más – dijo el topo – La hermana ardilla, que es la más rápida de todos nosotros, que corra de árbol en árbol y atravesese el bosque para avisar a la abeja pintora.

La ardilla se preparó para el viaje. Se comió unas cuántas nueces y un montón de piñones, para tener suficientes fuerzas, y con los deseos de buena suerte de todos sus compañeros, se subió a la copa de un abeto y empezó a saltar. El bosque era muy grande y no sabía cuánto tiempo le llevaría llegar hasta el fondo del valle, donde vivían las laboriosas abejas.

Estaba a punto de ponerse el sol, cuando la ardilla se paró a descansar en la copa de un roble enorme. – ¡Ya he llegado! – exclamó. Allí abajo había el hermoso valle, con un río de aguas cristalinas y varios panales de distintos tamaños. La ardilla se bajó del roble y llamó a la puerta del panal más grande. Le abrió la puerta una abeja anciana, que llevaba una tarrina de miel en sus manos.

- Hola hermana ardilla, te estábamos esperando. Hasta aquí han llegado las noticias de lo que ocurre en vuestro bosque y estamos dispuestas a ayudaros.



La abeja y la ardilla fueron al otro extremo del valle, en donde había el panal en que vivía la abeja pintora.

- Tienes que ir con la ardilla al interior del bosque – le dijo la anciana abeja – Necesitan de tu arte, pues ya sabes que el bosque se ha quedado sin colores.

Cuando el sol asomaba su nariz por la cumbre de las altas montañas, la abeja pintora metió sus pinceles y una cuerda en una bolsa y en compañía de la ardilla, fueron juntas al interior del bosque. Los animales las recibieron con mucha alegría y dieron las gracias a la abeja por acudir en su ayuda.

- Tenemos que esperar a que llueva. Cuando salga el arco iris, después de la lluvia, él me prestará sus colores y yo podré pintar las hojas y las flores.

Acabando de decir estas palabras, una suave lluvia comenzó a caer y en unos minutos la hierba creció amarillenta y brotaron hojas sin color y flores pálidas. Pero pronto el arco iris apareció en el cielo, que es lo que necesitaba la abeja pintora. Ésta sacó de la bolsa la cuerda y haciendo con ella un lazo, atrapó la punta del arco iris, tiró de él y mojando los pinceles en cada uno de sus colores, fue pintando las hojas y las flores. Cuando terminó de pintar, el bosque se volvió tan hermoso como había sido. Aquella noche, la abeja se quedó a dormir con sus amigos del bosque y cuando aparecieron las estrellas en el firmamento, les pidió un poco de brillo para las flores y las hojas. Así, de este modo tan sencillo, el color ya nunca más se fue de ellas.

Cuando paseéis por Aran y veáis el arco iris, fijaros que en uno de sus extremos, hay unos agujeritos muy leves. Es el sitio en donde la abeja pintora mojaba sus pinceles para dar color al más bonito de los bosques del Valle.

Basado en un cuento de Ana Márquez Vázquez



SPORTS Yeti S.L.
VENDA - TALLER - LLOGUER

PAS D'ARRO, 48
25530 VIELHA

TEL. 973 64 18 86

TAXI - J. ALEXANDRE

CONEXION AVE LLEIDA / MADRID
AEROPUERTOS BARCELONA / TOULOUSE
SNCF MONTREJEAU / TOULOUSE

VISA-MASTER-AMEX
(24 Horas)

619 95 75 55



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

ALQUILER Y VENTA DE MAQUINARIA DE LOS VALLES DE ARAN Y RIBAGORZA
JOAQUÍN CALVO
VIBRADORES
MARTILLOS ELÉCTRICOS
CARRETILLAS
RODILLOS
COMPRESORES
GRUPOS ELECTROGENOS
DUMPERS
HORMIGONERAS ETC....

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

CORTINES I TAPISSERIES Sant Jordi



**PRESUPUESTOS A DOMICILIO
DISEÑO Y CONFECCIÓN PROPIOS**

C/ Penedés, 85
25005 - LLEIDA (Balafia)

Tel. 973 24 99 50
Fax 973 24 99 54



nuevo en
la solana



CA L'ANGELINA

BAR-RESTAURANTE

COCINA CASERA
TAPAS

PAELLAS, FIDEUÀS
Y POLLOS A L'AST,
POR ENCARGO
(PARA LLEVAR)

Avda. Maldeta, 8
VIELHA
Tel. 973 64 21 02

restaurant
Eth Cidon



Abierto a partir 13,30 h.
Cenas a partir 20,30 h.

Major, 10
25530 Vielha (Val d'Aran)
Tel. 973 64 03 63

EL SENY ORDENADOR DE CATALUNYA

Any 1888. Exposició Universal de Barcelona. Jardins, arbredes, els amples bulevards, el llac voltat de desmals i creuat per cignes i la monumental cascada del Parc de la Ciutadella. La burgesia freqüenta el café-restaurant del "Castell dels Tres Dragons" i també l'Hotel Internacional.

De l'antiga fortalesa sols en resta l'arsenal, la capella i el palau del governador, avui seu del Parlament de Catalunya. La ciutadella havia estat pels barcelonins un símbol d'ocupació de les tropes borbòniques, lloc maleït on les tropes de Felip V hi havien fet presoners i executats a molts bons catalans.

De nom no ha canviat, però ara és un parc de gust primerenc de modernisme, ja sense barbacanes, ni muralles, ni torres de defensa. La ciutat de Barcelona havia envaït d'arbres i flors aquella gran caserna.

Catalunya va redreçant-se de l'opressió centralista dels Borbons. Va recuperar consciència de pàtria: una llengua, una cultura, una història de tots i també un avenir. Retroba la seva dimensió econòmica i política. Valentí Almirall plasmava aquesta personalitat col·lectiva en la seva obra *Lo Catalanisme*. La Unió Catalanista, en assemblea, definia els camins d'un règim autonòmic per a Catalunya. I Enric Prat de la Riba, emprenia una acció de govern: la Mancomunitat de Catalunya, englobant les funcions de les quatre diputacions catalanes i refent la unitat de la nostra terra. Sonniava recrear la Generalitat. Aquell bon home del camp, il·luminat i pràctic, va ser el seny ordenador i l'artífex del catalanisme. La seva obra, *La Nacionalitat Catalana* va gravar un solc profund en l'espiritu del nostre poble.

Va ser un home que es va saber rodejar de personalitats capacitades i notables, emprenenent tasques cabdals que configurarien la nostra vida col·lectiva, amb encuny de civilització, sobre tot en cultura, ensenyament, sanitat pública, serveis i comunicacions. Va introduir les noves pedagogies a l'escola i va crear museus i biblioteques. Va fer noves carreteres i les primeres línies telefòniques i va fundar l'Institut de Metereologia, l'Escola del Treball, la Universitat Industrial, l'Escola Superior d'Agricultura, l'Escola de Bells Oficis, la Biblioteca de Catalunya i l'Institut d'Estudis Catalans.

Enric Prat de la Riba, després de tres anys de President, va morir a la seva casa de Castellterçol i el va succeir en la seva labor de govern, Josep Puig i Cadafalch, fins a la dictadura espanyola del General Primo de Rivera. Però que guiaria el moviment catalanista d'ençà d'ell seria el prohon Cambó, assajant qualsevol camí que pogués menar-nos vers horitzonts de pàtria



Enric Prat de la Riba



LLOC.: Escola d'Ostalaria Les Val d'Aran - c/ des Banhs s/n - 255540 Les (Val d'Aran)
FUNCIONAMENT:

1 - sessió presencial de 3 hores de duració

2 - sessió no presencial on es realitzarà el test i es remetrà al centre per a la seva correcció

PREU: 30,00 €

ALUMNES ESCOLA: GRATUIT
RESERVA I MATRÍCULA: de 8.45 a 13.30 i 15.00 a 17.00h de dilluns a dijous (divendres només matí)

DATES:

16 DE DESEMBRE DE 2004

20 DE GENER DE 2005

17 DE FEBRER DE 2005

17 DE MARÇ DE 2005

14 D'ABRIL DE 2005

19 DE MAIG DE 2005

HORARI: DE 16.00H A 19:00 H

Els cursos són de caràcter general destinats a hoteleria i col·lectivitats. Per als específics d'altres activitats s'haurà de formar grup.

MONOGRÀFICS 2004/2005

- 1- BÀSIC DE PASTISSERIA I FORNERIA 7/9 DE FEBRER 2005 - 6 hores, de 18 h a 20 h 30,00€
- 2- TALLER DE PIZZA & PASTA 7/9 DE MARÇ 2005 - 4 hores, de 18 h a 20 h 24,00€
- 3- TALLER D'INTERNET 25/27 D'ABRIL 2005 - 4 hores, de 17 h a 19 h 20,00€
- 4- INICIACIÓ AL WORD (Cartes i Menús) 04/06 D'ABRIL 2005 - 4 hores, de 17 h a 19 h 24,00€
- 5- TALLER DE CUINA VEGETARIANA 11/13 D'ABRIL 2005 - 4 hores, de 18 h a 20 h 24,00€
- 6- TALL. "ELS PETITS FOURS & CANAPÉS" 18/20 D'ABRIL 2005 - 4 hores, de 18 h a 20 h 30,00€
- 7- CURS DE CATA DE VINS I TABACS (a determinar)
- 8- CURS DE FRANCÈS BÀSIC (a determinar)
- 9- CURS D'ANGLÈS BÀSIC PER A HOSTALARIA (a determinar)
- 10- TALLER DE COCTELERIA BÀSICA (a determinar)
- 11- TALLER DE MONES DE PASQUA 14/16 MARÇ 2005 - 4 hores, de 18 h a 20 h 30,00€
- 12- CUINA AMB MICROONES 04/05 MAIG 2005 - 4 hores, de 18 h a 20 h 24,00€
- 13- CURS DE GESTIÓ D'ESTABLIMENTS DE TURISME RURAL 4/11/18/25/ ABRIL I 2 MAIG 2005 - 10 hores, de 17 h a 19 h 100,00€

(Els grups hauran de ser d'un mínim de 10 persones per portar-lo a terme)

CONTACTE I MATRÍCULA: 973 64 72 42 de 8.45 A 13.30 i de 15.00 A 17.00.

IMPORTANT: ES PODEN CONFECCIONAR CURSOS ESPECÍFICS A PETICIÓ D'EMPRESSES I COLECTIUS.



I.E.S. ESCOLA D'OSTALARIA LES - VAL D'ARAN

Oberta la inscripció, a partir del 8 de Gener de 2005

● CURSOS DE MANIPULADORS D'ALIMENTS
(Del 8 de Gener, fins al 19 de Maig)

● CURSOS MONOGRÀFICS PER A TOT EL PÚBLIC

Reserves i matrícula de 8,45 a 13,30 i de 15 a 17 h.
De dilluns a dijous (Divendres, només matí)

c/ Es Banhs, s/n
255540 - LES - Val d'Aran (LLEIDA)

Tel. 973 64 72 42
Fax 973 64 82 42

¿Queremos mejorar nuestra vida?

SALUD Y VIDA INTEGRAL (INTRODUCCIÓN)

Aunque sigue aumentando el interés por la salud, por el cuidado de uno mismo, por la prevención de la enfermedad, por reequilibrar el estrés personal, etc., también es verdad que lo suyo modificar y/o adquirir hábitos de vida que nos lleven a incrementar nuestra salud. "Acordarse de San Pedro, solo, cuando trueno" – sermoneaban nuestros padres –, es una inercia muy arraigada, que depende de la fuerza de la juventud, la misma que nos empuja a vivir la vida como si cada instante fuera el único, lejos de la prevención.

Para muchos, la risa es la mejor terapia natural. La alimentación y la dieta son lo más importante, aseguran otros. Unos terceros dicen: Si, pero hay que cultivar el cuerpo y hacer ejercicios apropiados a las facultades personales de cada uno. Otros opinan: El sedentarismo no es bueno, pero lo mejor es dormir bien, descansar lo suficiente y un poquito más, o hacer una buena siesta... Demasiada televisión –, les decimos los padres a nuestros hijos –, dándonos cuenta de que nosotros mismos, con la excusa de relajarnos, en realidad nos evadimos con la mirada en la pantalla y la conciencia perdida.

La infancia, las primeras emociones, las primeras relaciones humanas, nos condicionan de por vida. Depende de un trabajo personal, de la introspección, de la madurez emocional, de un querer aprender de las propias vivencias, de los aciertos y de los errores, el conseguir aprovechar, desarrollar y mejorar nuestras facultades y nuestra capacidad. La vida es un constante cambio, una evolución, una alternancia que está sujeta a un espacio y un tiempo, pero también a nuestras creencias. Somos el fruto de nuestras propias convicciones, de tal manera que estas, nos delimitan. Si la vida es un jardín, lo que cultivamos en él es lo que cuenta.

Nuestro cuerpo dispone de muchos recursos para restablecer el equilibrio ante una agresión exterior, de manera que se "cura" en cada instante de una manera "automática". A veces surgen obstáculos fuertes, o a veces determinadas carencias, que provocan un exceso de trabajo en nuestro sistema de autocuración. A pesar de ello, nuestro cuerpo se adapta a esta situación, a este incremento de "estrés" y se bloquea aquí o allá, saca de aquí y pone de allí, hasta que, ante nuevas agresiones, se supera el nivel que provoca la alarma. Entonces aparecen los síntomas de un desequilibrio.

Todo está interrelacionado, la vida depende de la vida. Todo es relativo a algo. El grado de adaptación de cualquier persona y su capacidad de estrés también es relativo y depende de múltiples variables. Los mismos síntomas apreciados en distintas personas pueden ser debidos a causas diferentes en cada una de ellas. Una misma causa, puede provocar en diferentes personas unos síntomas muy diferenciados.

Los agentes antioxidantes (las vitaminas, ciertos minerales, una respiración adecuada, practicar yoga, estar enamorado, cultivar una mente lúcida, tener un trabajo creativo, practicar una dieta frugal,...) rejuvenecen; mientras que los oxidantes (demasiado estrés, un grado elevado de toxicidad, tabaco, sedentarismo,...) degradan la vida.

También es muy importante la función del *colágeno*, una proteína del tejido conjuntivo, que "pega" y protege las células y da elasticidad. Cuando esta proteína envejece, también lo hace el organismo por falta de capacidad de adaptación.

Hoy en día, disponemos de muchos y muy diversos recursos para ayudarnos. Existen más de 200 tipos de medicinas o terapias naturistas con tratamientos complementarios y todas ellas tienen en común el hecho de tratar el cuerpo como un todo indivisible, de una manera integral.

NATUROPATHIA

Marga Ballabriga
Josep Mº Jansà
Es Bòrdes

QUIROMASAJE

deportivo - recuperatorio - circulatorio
linfático - neurosedante - antcelulítico
shiatsu - metamórfico
661 567 051 - 661 567 050

servicio a
domicilio



ABIERTO
TODO
EL AÑO



EL HORNO

PANADERÍA - BOLLERÍA
REPOSTERÍA
PAN DE LEÑA
DEGUSTACIÓN
C/ San Andreu, 3
(Detrás del Ayuntamiento)
25598 - SALARDÚ
Tel. 699 660 806



Especialistas:
En canal de aluminio
continua serie cornisa,
Canal San Marcos y
desagües PVC

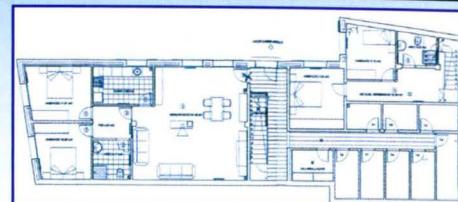
c/ Prat de la Riba, 10
"Hostal Nou"
VALLFOGONA DE BALAGUER
(LLEIDA)
Tel. 973 44 32 52
Fax 973 44 32 53
e.mail: @

basterret
restaurant
c. major , núm. 6 b
25530 vielha
tel . 973 64 07 14

LUTZ - ARAN

Baixada de Sant Jaume,16
25540 -LES (Val d'Aran)
Tel. 973 64 84 69 - 609 20 88 03
e.mail: lutz_aran@hotmail.com

GESTIÓN
INMOBILIARIA



NUEVA PROMOCIÓN DE PISOS EN SENET
Desde 98.900 €



Casa con bajos, comedor, cocina,
2 hab.+ altillo.
Precio a consultar



Borda de 110 m2, a reformar, 55 m2
por planta. Muy buen acceso.
Precio a consultar.



Oficina de 55 m2 ` 11 m2 de trastero
Dos divisiones más baño. Con muy
buena iluminación.
Precio: 132.800 euros.

NUEVA PROMOCIÓN DE PISOS EN EL BAJO ARAN
Desde: 194.467 euros

POR JUBILACIÓN, SE VENDE NEGOCIO DE RESTAURACIÓN CON
25 AÑOS DE ACTIVIDAD Y SITUADO EN EL CENTRO DE VIELHA

LUTZ - ARAN

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

PISOS - COMUNIDADES - HOTELES
RESTAURANTES - PISOS EN OBRAS
CRISTALES

Tel.: 609 20 88 03

e.mail: lutz_aran@hotmail.com



LA HIPERTENSIÓN

Cuando el corazón impulsa la sangre a través de las arterias, ejerce una presión sobre ellas para que la sangre pueda circular por todo nuestro organismo. A esta presión le llamamos tensión o presión arterial. La presión máxima o *sistólica* indica el grado de presión arterial cuando el corazón se contrae y bombea sangre a las arterias y la mínima o *diastólica* es la fuerza del flujo sanguíneo dentro de los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa, se relaja, entre un latido y otro. Se expresan en milímetros de mercurio (mm Hg.).

Se considera que una persona es hipertensa cuando su presión arterial está por encima de 140/90. La tensión alta contribuye a desarrollar enfermedades cardiovasculares, especialmente enfermedades cardíacas (ataques al corazón, insuficiencia cardíaca, trombosis o derrame cerebral, embolia o insuficiencia renal).



Uno de los principales factores que favorece la hipertensión es el consumo excesivo de sal; también el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, el alto consumo de cafeína y alcohol, además de algunos fármacos y hormonas. La dieta debe orientarse a reducir el consumo de sal – sal de mesa, jamón serrano, charcutería, ahumados, conservas, quesos curados-, disminuir el exceso de peso (en el caso de sobrepeso u obesidad), asegurar una cantidad adecuada de antioxidantes naturales -frutas y verduras- y de fibra y potasio -verduras, frutas y frutos secos, legumbres y cereales integrales- y abstenerse del consumo habitual de alcohol. La práctica regular de ejercicio y una vida más relajada, contribuyen a normalizar los niveles de tensión arterial.

A la hipertensión se la llama también la enfermedad silenciosa ya que inicialmente quien la padece no presenta ningún síntoma. Sin tratamiento, la presión arterial alta aumenta apreciablemente el riesgo de un ataque al corazón o de un accidente cerebrovascular (trombosis o derrame cerebral). Por ello, es importante mantener el tratamiento, aunque la presión se haya normalizado.

Cada paciente es diferente y lo que puede ser efectivo para uno puede no serlo para otros; por ejemplo, no todos responden a la reducción de la sal, pero en general una dieta baja en sodio, baja en grasas saturadas y colesterol y rica en frutas, verduras y hortalizas permite disminuir, e incluso llegar a normalizar, la presión arterial. Para que la dieta no sea insípida, resulta útil el uso de hierbas aromáticas, ajo, cebolla, limón y vinagre. También es básico hacer ejercicio.

Se debe controlar el peso y abandonar los malos hábitos como el tabaco, el exceso de alcohol y café, y el sedentarismo. Se aconseja seguir una alimentación adecuada: menos sal, carne y derivados, y más calcio, pescado, frutas, verduras y cereales.



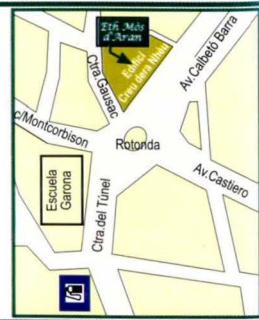
Eth Mòs D'Aran Bar - Restaurant

Abierto mediodía de 13 a 15,30
y noche a partir de las 19 h
Miércoles y Domingo, cerrado al mediodía

Mediodía Menú: 10 euros

Pan con tomate
Embutidos de calidad
Ambiente acogedor

Av. Calbetó nº 1 - Galerías Creu dera Nhèu - VIELHA
Tel. 618 605 857



Consell Generau d'Aran

Memoria 2004 (Prumèra Part)

Partides de despénes

Còsti personau	42,33
Reparacion / manteniment, neteja e acondicionament	2,68
Energia e comunicació	5,08
Publicitat e propaganda	27,36
Amassades e conferéncies, atencions protocolàries	16,08
Collaboracions damb d'autes empreses	2,77
Diètes e locomoción	3,70
Totau	100,00



Número socis - Ingrès

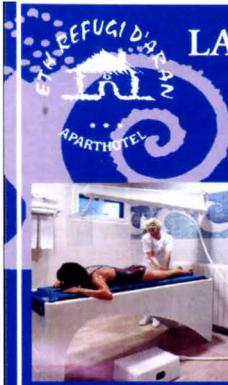
AN 2001	275	64.424, 86 euros
AN 2002	329	74.133, 21 euros
AN 2003	351	81.104, 61 euros
AN 2004	359	82.818, 26 euros

Accions directes

1. Orientaventura – "Premi Coronel Tapioca"
2. Copa Catalana Internacional BTT
3. Corcors De Fotografia Val d'Aran – Fotosistema.
4. Concentraciòn "Selecció Nacional de Balonmano"
5. Setmana dera Codina occitana de Montaña
6. Vau Hèira d'Artesania Alimentària de productes Occitanocatalans
7. II Concentraciòn Internacionau BMW Riders
8. Mòstra Gastronomica dera codina aranesa.

Collaboracions varies

- Copa deth Mon d'Esquí de Montaña
- Campeonato Cayalunya Curling
- II Concentraciòn "Aguilas de Aran"
- Jornades Universitàries Occitanocatalanes
- Trofeo Aran Bike
- Mercats Nocturns
- Concentr. Selecc. Catalana Curses Montaña
- Concentraciòn funcionaris Seguretat Sociau
- Cronoescalada Pònt d'Arròs – Vilamòs
- Caminada des 15 pòbles
- Aplec deth Bolet
- Tardes de Gresca
- Romanic Musicau
- Rallie "Barcelona-Artesa-Naut Aran"
- Presentacion marca turistica "PIRINEUS"
- Collaboracion cicloturista "La Pebie"
- Interreg Arriu Garona (SMEEAG)
- Club Ciclista Val d'Aran



LAS TERMAS DEL REFUGI

HIDROTERAPIA - DUCHA VICHY
DUCHA JET - CALDARIUM
SAUNA SECA - QUIROMASAJE
REFLEXOTERAPIA PODAL



Avda. Garona, 27 (Junto al Palacio de Hielo)
25530 - VIELHA (Lleida - Val d'Aran)
Tel. 973 64 30 02 Fax 973 64 30 56
www.ethrefugiaran.com



EL ACEBO RESTAURANTE

Especialidad en carnes de caza
Manitas de cerdo rellenas
Gran surtido en foies
Cocina de montaña



Abrimos todos los días
mediodía y noche

Av. Garona, 27 Tel. 973 64 30 02
25530 - VIELHA Fax 973 64 30 56

Immobiliària

Eth Puntet

www.puntet.com info@puntet.com

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

Casas en Bagergue Casas con jardín en Arros Apartamentos en Arros



Bar - Restaurante Dues Portes

Museo del pincho
y del montadito
en Vielha



Menú de Lunes a Domingo (Comida y cena)

8 primeros platos y 8 segundos + pan, vino y postre (9,80 euros, iva incluido)

Av. Pas d'Arró, 4 - 25530 VIELHA

Tel. 973 64 08 83 - 660 341 465

Xavier Vicente

V fontanería
pintura
electricidad
instalaciones de gas
servicio de mantenimiento
a hoteles y comunidades

653 974 271

CARNISSERIA
=====
XARCUTERIA

PEDARRÓS
ESPECIALITAT EN
PATÉ ARANÉS

C / Major, 6
25550 - BOSSÒST (Val d'Aran)
Tel. 973 64 80 98
0034 973 64 80 98

Novetats Codina

CONFEECCIONS
GÈNERES DE PUNT
LLENCIERIA

C/ Duc de Dènia, 31 - Apartat 7
Tel. / Fax 973 64 82 44
25550 BOSSÒST (Lleida)

HOTEL - RESTAURANTE LA CASA ESTAMPA

RESTAURANTE TÍPICO ARANÉS

Pequeño y confortable hotel
Totalmente reformado
Habitaciones abuhardilladas
Bañeras con hidromasaje
Piscina climatizada
Gimnasio, U.V.A.
Parking privado



ABIERTO TODO EL AÑO

c/ Sortaus, 9 - ESCUNHAU (Val d'Aran)
Tel. 973 64 00 48 - Fax 973 64 27 89
www.hotelcasaestampa.com

LAS HOJAS DE LA CASA ABANDONADA

Alta va la luna y las nubes van volando en torno suyo. De vez en cuando, cae una nube como una mariposa en las llamas de la luna y hay una pasajera oscuridad. Luego, cuando vuelve a aparecer, el cuerpo consumido de la luna rueda por los rincones oscuros de la noche.

El poderoso viento del otoño, ensaya un silbido agudo. Los árboles le hacen reverencias y afanasas, las arañas zurcen los viejos rincones de la casa abandonada. Continuos escalofríos estremecen los yerbajos del patio y las hojas del álamo vecino entran a buscar refugio en la casona.

- Mala noche - dicen los grillos que cruzan por entre los escombros.
- Mala noche - repiten los pájaros, que no pueden conciliar el sueño con el loco vaivén de las ramas.
- ¿Volverá el amo? - preguntan los medrosos caracoles.

Bajo el bosque de ortigas, cruzan las ratas por veredas que penetran a los cuartos vacíos. Los pisos de madera se pudren y se deshacen. Las paredes desconchadas, con grandes agujeros, dan un aire lóbrego a la vieja mansión.

Las cabezas de los cardos que se yerguen al frente de las puertas, miran inexpresivos las piezas solitarias de la vieja casa. Cuando penetra un rayo de luna, brillan las telarañas del techo y las hojas de álamo reposan tranquilas en el suelo del salón. Una fuerte ráfaga de viento de otoño penetra dislocada en el caserón y las hojas, despertadas bruscamente de su calmado sueño, se levantan despavoridas.

Y la odiosa rata, que anida en su escondrijo, se desespera al ver la fuga de mil hojas arrastradas por el viento.

- ¿A dónde vais - chilla - locas, más que locas?
- No lo sabemos. Pregúntaselo al viento.
- ¿Os dejáis arrastrar por ese aire vagabundo?

- Hemos sido hechas para él. El polvo, las hojas y las aspas de los molinos, todos estamos encargados de hacer visibles las ráfagas que soplan revoloteando por la tierra. Las nubes y las hojas marchitas denunciamos a los vientos altos porque nos llevan a su antojo hacia tierras lejanas.

- Extraña ocupación, la vuestra

- ¿Extraña te parece? Muchos de nosotras, pobres hojas, vivimos solamente tranquilas una efímera noche antes de ser atrapadas por los torbellinos de Eolo. Y a pesar de eso, esta casa, esta sordida casa, es nuestro hogar. No queremos que el amo vuelva nunca más y cuando su obra caiga de vieja y la luna ilumine por completo el salón sin techo, nosotras, las que no hayamos sido atrapadas por el viento fatal, descansaremos de nuevo satisfechas y medio dormidas, aunque esperando, de un momento a otro que las ráfagas de aire cambien nuestro destino.



BAQUEIRA: 1 dorm. 1 b.c., parking, trastero. 300.000 €



Bossòst: Casa 202 m², 3 hab. 1 b. , buhardilla 30m², garaje 336.566€



Vielha: Duplex 3d, 2b., 2 terrazas, parking. 351.592€



Betren: 7 hab., 4 b. , jardín. Consultar precio. Estupendas vistas.



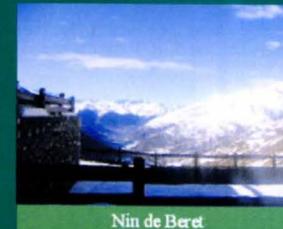
Nin de Beret: Apto. 3 hab., 2 b., con jardín amueblado. 570.961€



Es Bordes: casa adosada, 2 dorm., 1 b., garaje independiente. 284.000 €



Ofertas varias en el
Luchonnais y
Comminges



Nin de Beret

Aran Service

Su inmobiliaria en el Valle de Aran desde 1989

Encuéntrenos en: Av. Eth Solan 3B - VIELHA
Tel. 973 64 17 28/Fax 973 64 16 10.

Información General: aranservice @ aranservice.com

Vielha: triplex 180 m², 3 dorm., 3b.jardín y piscina. 300.000€/Vielha: parcela para la construcción de un hotel./Terreno para la promoción de 7 viviendas en Begós./Bossòst: casa aranesa 230 m², 252.425€/Vielha: almacén de 330 m². 198.334€/Unha: magnífica casa aranesa, 3 d.+buhardilla. 2b. 1a. garaje 180 m². 468.790 €/Cotos: En Es Bordes, Bausen y Canejan, consultar precios./Vielha: 3 d. dorm. 1b. la.parking. 198.334 €/Nin de Beret:3 dorm., 2b., porche y jardín, parking, vistas a 3 caras. 525.000 €/Vielha: 3d., 2b.,buhar., equipado y amueblado. 215.000€/Vielha: fantástico duplex, 3d., 2b., parking y trastero, vistas excelentes, 100m². 348.587 €/Vielha: Magnífico apartamento, 2d., 2b., parking, trastero, jardín privado.Consultar precio.



LA MORT ET LE CHEVALIER

Pendant l'époque des croisades, un jeune chevalier élégant rentrait chez lui après avoir pris part à mille batailles contre les sarrasins. C'était le troisième fils de Monsieur Molig, un petit fief qui se trouvait au pied de l'imposante montagne du Canigou, dans les Pyrénées françaises.

Il rentra chez lui, seul et abattu, car ses deux frères étaient morts à la guerre. Il était fatigué et pressé d'arriver, c'est pour cela qu'il prit un raccourci. Il s'agissait d'un vieux chemin qui entrait au plus profond du bois. Après deux heures de voyage, il rencontra une jeune femme qui était venue à sa rencontre.

- Vous en avez mis du temps, mon maître! Je vous ai attendu toute la journée. Je vous conduirai séance tenante chez ma maîtresse, elle vous attend.

- Êtes-vous sûre que vous ne nous trompez pas de personne? demanda le jeune homme.
- Non, bien sûr que non! suivez-moi s'il vous plaît.



Le chevalier, curieux et perplexe, décida de suivre la jeune femme. La nuit tombait et il souhaitait se reposer. Il pensait que cette jeune fille le confondait avec quelqu'un d'autre mais il prit la décision de la suivre pour savoir ce qui allait se passer. La jeune servante pressait le pas sans toutefois oublier de lui formuler des phrases aimables qui le faisaient sourire.

Au bout d'un certain temps, ils arrivèrent dans un endroit ravissant où se trouvait une maison spacieuse entourée de sapins et de chênes. Une très belle femme, les cheveux dorés comme le soleil, en sortit. Elle s'approcha du jeune comte et le prit tendrement par la main. Elle portait sur la tête une petite couronne en or. Une fois à l'intérieur de la maison, ils s'assirent tous deux sur un banc en bois et eurent une longue conversation très courtoise. Pour le jeune homme, cette situation était une aventure absolument délicieuse.

Au bout d'un moment, la belle dame invita le chevalier à faire une promenade à la lumière de la lune. Ils marchèrent lentement le long de sentiers parsemés de buis et de mousse, la main dans la main. Soudain, ils entrèrent dans une clairière dans le bois, et en son milieu se dressait une grande pierre qui portait un anneau de fer encastré. La dame l'arracha comme une fleur et l'offrit à son chevalier.

- Je vous offre ce bracelet, lui dit-elle. Gardez-le, comme un souvenir de moi. Un doux baiser suivit ces mots.

Le jeune chevalier était charmé et garda un long moment les yeux fermés. Quand il les ouvrit, la belle dame avait disparu. Le bracelet, pourtant, était toujours sur son bras. Il trouva son cheval en train de pâtre dans un pré et, confus, il décida de rentrer chez lui.

À son arrivée au château, il fut accueilli très chaudement par sa famille. Après quelques jours de repos, il décida de repartir à la recherche de son aimée. Il se leva un matin et chevaucha un vigoureux cheval de bataille, entra dans les profondeurs du bois et essaya de trouver le lieu de résidence de la belle femme à la couronne d'or. Il parcourut des prés, des bois et des terrains caillouteux, il passa par de nombreux chemins mais ne trouva pas la moindre trace de la maison en question.

Il l'appela à plusieurs reprises sans obtenir de réponse et passa toute la nuit, abattu, assis sur une grosse pierre. Tout fut inutile. Ses parents et ses amis, heureux à cause de son retour, lui offrirent toutes sortes de présents et de distractions... mais le jeune comte n'avait qu'une chose en tête: retrouver sa belle dame. Tout le monde commentait que la guerre lui avait cruellement fait perdre la raison.

Mais une nuit, enfin, il vit sa chère dame. Elle se dirigea vers lui avec sa longue chevelure blonde et sa couronne en or.

- Vous me cherchiez donc? - lui dit-elle avec tendresse. Je suis venue à votre rencontre. Vous m'avez beaucoup aimé et je vois que vous portez encore le bracelet que je vous ai offert. A partir d'aujourd'hui, nous ne nous séparerons plus jamais. Sur ces mots, elle l'embrassa doucement sur les lèvres.

- Que vos lèvres sont froides, madame! - lui dit le jeune.

Ce furent ses derniers mots. Malgré la nuit douce et parfumée, les gents du château le trouvèrent le lendemain matin, immobile pour toujours, mort et étiré sur l'herbe fraîche, un fin bracelet autour du poignet.



Trabajos de carpintería

Camin Reià s/n
25551 - ERA BORDETA
Tel./Fax: 973 64 81 54
629 48 02 70 - 669 70 17 33

TAXI - VIELHA JOAN BERDIE

619 791 507

CORTO Y LARGO RECORRIDO



HASTA 7 CÓMODAS
PLAZAS

ACABADOS DE LUJO

[taxi.joanberdie @ hotmail.com](mailto:taxi.joanberdie@hotmail.com)



D

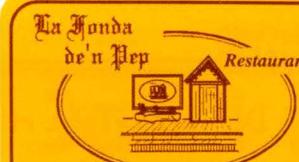
J

Patricia Rubio Berart
Advocada

Civil - Mercantil - Urbanisme
Administració de finques - Tràmits administratius

c/ Alcalde Pujol, 15 - 3^{er} D
25006 - Lleida
Tel. 615 87 13 19

c/ Major, 51 - baixos
25550 - Bossòst
Tel. 973 648 074



Codina Aranesa e Catalana
Selècta bodega

Avda. Pas d'Arró, 52 - Tel. 973 64 26 54 - VIELHA

SEUR

CARRET. DE FRANÇA S/N
POLIG. MIJARAN N - 8
25530 - VIELHA

Tel. 973 64 05 88
Fax 973 64 28 03



CLINICA
VETERINARIA
VIDAL

HORARIO DE VISITA
De Lunes a Viernes
de 10,30 a 13,30
y de 16,30 a 20,00
Sábados según temporada

Avda. Garona, 25 - bajos
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 23 61

BZ
CIBER BATTLE ZONE

TU SALA MULTIMEDIA
Vídeo conferencia
Impresión (A4 - A3)
Internet
Scanner
Chat

Abierto todos los días
de 17 a 22 horas.

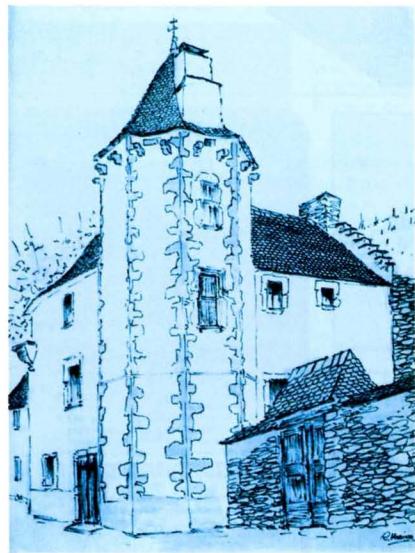
Av. Maladeta, 8 local 1
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 05 70



LOS ÚLTIMOS AÑOS DE NUESTRA HISTORIA

A principios del siglo XX, también asistimos al renacimiento de la literatura aranesa, que tiene su máximo exponente en Mossen Júsep Condó Sambeat, nacido en Montcorbau en 1867 y fallecido en Bossòst en el año 1919. Sus obras en nuestra lengua, desde "Vocabulari" hasta "Era Caritat", cantan al pueblo aranes con toda la belleza de sus sentimientos. También gozan de un lugar sobresaliente, entre otros, Mossen Rafel Nart y Arjó, de Vielha, Mossen Pujol, Ramon Carita Cau, Júsep Sandaran y Joan Benosa.

Entre las publicaciones periódicas aranesas tenemos, "La Voz del Valle", "Pax" y nuevamente "Tierra Aranesa" que nació bajo los auspicios de la Fundación "Museo Etnológico del Valle de Arán" y nutrió con sus páginas el espíritu nacionalista aranes.



Con la llegada de la democracia, surge en Aran un movimiento cívico y popular que deriva en la constitución de la Asociación de Vecinos "Es Terçons". En una gran reunión de esta Asociación, celebrada el 22 de Septiembre de 1978, y en la que estuvieron representadas todas las familias del Valle, se acordó ordenar a la Asamblea de Parlamentarios de Cataluña, que entonces regía el texto del futuro Estatuto de Autonomía, el ferviente deseo de los araneses de recuperar su propia identidad, mediante la reestructuración de sus Instituciones de Gobierno propias y la protección y reconocimiento de su lengua, el aranes y para ello, nombró una Junta Delegada con el fin de velar por estos acuerdos y transmitirlos al Govern catalán para que fueran incluidos en el Estatut de Catalunya.

En el Artículo 3º- Apartado 4º de dicho Estatut, figura el siguiente texto:

La lengua aranesa será objeto de enseñanza y especial respeto y reconocimiento.

Disposición adicional 1ª

"En el marco de la Constitución y del actual Estatut serán reconocidas y actualizadas las particularidades históricas de la organización Administrativa interna del Valle de Arán".

Es digno remarcar que fue la primera vez en la historia moderna, que un texto de rango constitucional recogía el hecho diferencial aranes. Esta Junta Delegada, después de un prolongado debate, determinó intervenir en las primeras elecciones municipales democráticas celebradas en 1979, bajo las siglas de "Unitat d'Aran" y que alcanzó la mayoría en todos los municipios.

El día 2 de septiembre de 1979, todos los componentes de las Corporaciones Municipales aranesas, reunidos bajo los históricos muros de Santa María de Cap d'Aran, reinstauraron de manera provisional, el Consell Generau d'Aran, dando conocimiento oficial del acto al Presidente de la Generalitat, Josep Tarradellas i Joan, quien lo recibió complacido y animó a los representantes araneses a continuar el camino emprendido.

En Marzo de 1980 y ante las primeras elecciones al Parlament de Catalunya, este Consell Generau provisional hizo público un manifiesto, que fue la síntesis de los sentimientos de los actuales araneses.

**Extracto del libro "Pes camins dera nostra istòria del Sr. Melquiades Calzado
Dibujo de la Sra. Rosa Medina**



Pinturas Barnizados
Jordi
Presupuestos sin compromiso
Tel. 659 74 93 07
VILAMÓS



Borda Lüsia
Bar - Restaurante típico
Sant Roc, 4
25550 - BOSSÒST Tel. 973 64 82 51
(Val d'aran)



LIBRERIA VIDAL
Ed. Creu de la Neu (Interior)
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 09 60 Fax. 973 64 22 74

PRENSA Y REVISTAS
FOTOCOPIAS Y COPIAS COLOR
MATERIAL ESCOLAR Y DE OFICINA
SERVICIO DE FAX
PLASTIFICACIONES
OBJETOS REGALO
TARJETAS VISITA Y SELLOS GOMA
RECARGAS DE MOVILES
PRIMITIVA - BONO LOTO - QUINIOLA



PLUMA E PAPER
LIBRERIA E PAPERERIA
Pl. dera Glèisa, 5 25550 BOSSÒST
Tel./Fax. 973 64 73 70



J. Delseny
Vinos y licores
Artículos de mimbre
San Jaime, 18
25530 - BOSSÒST
Tel. 973 648 208



AGFA Agfa **ARAN COLOR** **Agfa AGFA**
LABORATORIO DIGITAL
TUS MEJORES FOTOS EN 1 HORA
AL MEJOR PRECIO
TODO TIPO DE TRABAJOS EN IMAGEN
MATERIAL FOTO - VÍDEO - AUDIO
"CON TU REVELADO, UN CARRETE Y UN ÁLBUM DE REGALO"
Av. Pas d'Arro, 52 • 25530 VIELHA • Tel. 973 640 490



COMERCIAL M. Y M.
PROFESIONALES DEL HOGAR

PROFESIONALES DEL HOGAR
EN MOBILIARIO DE COCINA Y BAÑOS
PARA REFORMAR SU PISO.
PÍDANOS PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

Pol. Industrial Mijaran, Nave 6 - 25530 - VIELHA (Lleida) - Tel./Fax 973 64 19 68

maneromelero @jazzfree.com



PASTEL DE SARDINAS

Ingredientes: (Para 4 personas)

300 gr de sardinas en aceite
300 gr de patatas
1 manzana ácida
1 cebolla
hojas de menta fresca
1 cucharada de aceite de oliva
cebollino
sal y pimienta
granos de pimienta



- 1- Precalentar el horno a 180°C. Escurrir las sardinas. Pelar las patatas, lavar, secar y cortarlas en rodajas finas. Pelar la manzana y la cebolla, y cortar en rodajas finas. Lavar la menta y el cebollino, y picar por separado
- 2- Untar con aceite en un molde rectangular, disponer en el fondo un tercio de las patatas, cubrirlas con la mitad de las sardinas, sazonar con sal y pimienta y espolvorear con el cebollino. Repartir encima la mitad de la manzana y, luego, la mitad de la cebolla.
- 3- Seguir formando capas con un tercio de las patatas, el resto de las sardinas, la menta, la manzana y la cebolla restantes; terminar con el tercio restante de las patatas. Sazonar con sal y pimienta y rociar con el aceite de oliva.
- 4- Tapar el molde y hornear durante 1 hora. Retirar el pastel del horno y dejarlo enfriar. Colocar un peso encima para comprimir el pastel y dejar en el frigorífico durante 3 horas como mínimo.
- 5- Desmoldar el pastel y servir cortado en rodajas gruesas. Decorar con hojas de menta fresca, tallos de cebollino y unos granos enteros de pimienta.



ROLLITOS DE QUESO Y SALCHICHAS

Ingredientes: (Para 4 personas)

1 bote de salchichas de frankfurt pequeñas
200 g de queso parmesano rallado
2 cucharadas de mahonesa
1 cucharada de mostaza



- 1- Cubrir el fondo de una sartén antiadherente, de unos 10 cm de diámetro, con una cucharada de queso rallado y calentarlo hasta que se haya fundido.
- 2- Cuando empiece a tomar color, retirar del fuego y, con un golpe seco, volcar la "tortita" sobre una superficie de trabajo. Enrollarla rápidamente, todavía caliente, en un molde tubular para darle forma. Repetir esta operación con la totalidad del queso rallado.
- 3- Mezclar la mahonesa con la mostaza hasta que resulte una salsa homogénea y llenar con esta mezcla los rollitos de queso. Poner en el interior de cada uno de ellos 2 salchichas de frankfurt y servir colocados sobre un lecho de lechuga rizada.

TRONCO DE MANZANA

Ingredientes: (Para 4 personas)

3 huevos
100 g de harina
100 g de azúcar
1 cucharadita de levadura
mantequilla

Para el relleno:
2 manzanas
1 limón
300 ml (1/2 vaso)



- 1- Batir las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas; añadir la harina tamizada con la levadura, mezclar bien e incorporar las claras montadas a punto de nieve.
- 2- Verter en una placa de horno rectangular forrada con papel de barba o papel sulfurizado. Introducir en el horno precalentado a temperatura suave y cocer hasta que el bizcocho esté firme al tacto (de 10 a 15 minutos).
- 3- Desmoldar y enrollarlo sobre sí mismo, con mucho cuidado, para que coja forma.

- 4- Desmoldar y enrollarlo sobre sí mismo, con mucho cuidado, para que coja forma.
- 5- Rallar las manzanas con la parte gruesa del rallador, rociarlas con el zumo del limón y mezclarlas con 75 g de azúcar lustre, la ralladura del limón y la nata montada.
- 6- Cubrir el bizcocho con esta mezcla, enrollarlo sobre sí mismo y espolvorearlo con el resto del azúcar lustre. Dejar unas horas en el frigorífico antes de servir.

CERRADO LOS LUNES

Mercastelló s.l.

DISTRIBUIDOR OFICIAL DE **CAMPINGAZ**

**GRAN CAVA DE Vinos y Licores
COMESTIBLES - PERFUMERÍA**

**DISTRIBUIDOR DE COMIDA
PARA ANIMALES **Affinity****

SUPER CAVE RUBIO
c/ deth Lup, 7
25550 - BOSSÓST
Tel. 973 64 73 51

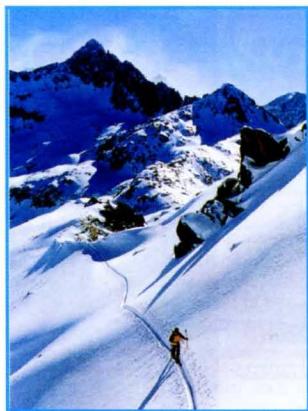
SUPERMERCADO RUBIO
c/ Eduard Flunós, 18
25550 - BOSSÓST
Tel. 973 64 73 36

EL BOSQUE CON NIEVE



Muchas personas pasean por los bosques del valle durante el verano y el otoño, cuando los caminos y pistas son perfectamente transitables, sin más equipo que un buen calzado y ropa adecuada.

Pero una visión completamente distinta del mismo bosque, nos la ofrece este mes febrero, cuyos días son ya más largos y nos permiten disponer de bastantes horas de luz. Los caminos están cubiertos de nieve y por ello se hace imprescindible equiparse con raquetas de nieve. No hay que tener miedo a su uso, son extraordinariamente sencillas de colocar y aprender a caminar con ellas lleva unos minutos solamente.



Para comenzar a disfrutar de las raquetas y el paseo es aconsejable seguir simplemente cualquiera de los caminos o pistas forestales que están ahora cubiertas de nieve y que salen de la mayoría de los pueblos del Valle. Como tenemos las carreteras de acceso a los pueblos limpias de nieve y hielo, podemos dejar el coche en cualquiera de ellos y plantear nuestra excursión a partir de ese punto. De esa forma, al volver, siempre podremos aprovechar para tomar un refrigerio caliente en alguno de los establecimientos del lugar.

Hay que pensar que vamos a caminar por zonas de alta montaña, con temperaturas bajas dada la época del año en que nos encontramos, por lo que es muy conveniente ir correctamente vestidos. Una mochila con algo de ropa de abrigo, unos frutos secos y una cantimplora y, para los que quieran marchar con mayor rapidez, los mismos bastones de esquí nos ayudaran a mantener un paso más vivo. Dado que vamos a caminar, es conveniente que la ropa sea lo suficientemente flexible y cómoda para que no nos suponga un esfuerzo adicional.

Uno de los atractivos de estos paseos será el descubrir la infinidad de rastros que los animales han dejado marcados en la nieve durante sus correrías. En función del tiempo que haya pasado desde que se marcaron, será más o menos difícil identificar a sus propietarios, pero zorros, corzos y jabalíes son los responsables de la gran mayoría de estos rastros por las zonas que podemos recorrer. Rastros de huellas más pequeñas, son señales de distintos roedores, y también será fácil encontrar huellas de diferentes aves marcadas sobre la nieve.

Si el día es soleado, es muy probable escuchar los cantos de distintos pájaros de ambiente forestal, entre ellos los carboneros y herrerillos (*Parus sp*) y los pinzones (*Fringilla*). Nos encontraremos con más de un arrendajo (*Garrulus glandarius*) y seguro con mirlos comunes (*Turdus merula*).

El bosque, en este momento del año, es un espacio de tranquilidad total, donde la naturaleza parece que aguarde el final de la estación fría, para despertar. Hay bastante silencio y el ruido de nuestras raquetas sobre la nieve, nos acompañará mientras el sol se filtra a través de las copas desnudas de las hayas.

Artículo escrito por el Sr. Ximo Nieto del Hotel Mauberme(Salardú)

Foto: Revista Vèrtex (FEEC)

HOTEL Mauberme

www.hotelmauberme.es ■ Ctra.de Baguerge,3 ■ Tel. 973 64 55 17
info@hotelmauberme.com ■ 25598 Salardú (Lleida) ■ Fax 973 64 55 18



52 ARAN

PLATÓN, EL GRAN FILÓSOFO



Este gran filósofo griego nació en Atenas, en el año 427 a. C. Nacido en el seno de una familia aristocrática, Platón abandonó su vocación política, por la Filosofía, atraído por Sócrates. Siguió a éste durante veinte años y se enfrentó abiertamente a los sofistas (Protágoras, Gorgias...). Tras la muerte de Sócrates, acontecida en el año 399 a. C., Platón se apartó completamente de la política. No obstante, los temas políticos ocuparon siempre un lugar central en el pensamiento de Platón, y llegó a concebir un modelo ideal de Estado. Viajó por Oriente y el sur de Italia, donde entró en contacto con los discípulos de Pitágoras; luego pasó algún tiempo prisionero de unos piratas, hasta que fue rescatado y pudo regresar a Atenas.

Allí fundó Platón una escuela de Filosofía en el 387, situada en las afueras de la ciudad, junto al jardín dedicado al héroe Academo, de donde procede el nombre de *Academia*. La Escuela, era una especie de secta de sabios organizada con sus reglamentos, residencia de estudiantes, biblioteca, aulas y seminarios especializados. Fue el precedente y modelo de las modernas instituciones universitarias.

En la Academia de Platón se estudiaba y se investigaba sobre todo tipo de asuntos, dado que la Filosofía englobaba la totalidad del saber, hasta que paulatinamente fueron apareciendo -en la propia Academia- las disciplinas especializadas que darían lugar a ramas diferenciadas del saber, como la Lógica, la Ética o la Física. Pervivió más de novecientos años, hasta que Justiniano la mandó cerrar en el 529 d. C., y en ella se educaron personajes de importancia tan fundamental como Aristóteles.

A diferencia de Sócrates, que no dejó obra escrita, los trabajos de Platón se han conservado casi completos y se le considera por ello el fundador de la Filosofía académica (a pesar de que su obra es fundamentalmente un desarrollo del pensamiento socrático). La mayor parte están escritos en forma de *Diálogos*, como los de *La República*, *Las Leyes*, *El Banquete*, *Fedro* o *Fedón*.

Platón intentó plasmar en la práctica sus ideas filosóficas, aceptando acompañar a su discípulo Dión como preceptor y asesor del joven rey Dionisio II de Siracusa; el choque entre el pensamiento idealista del filósofo y la cruda realidad de la política hizo fracasar el experimento por dos veces (367 y 361 a. C.).

Sin embargo, las ideas de Platón siguieron influyendo -por sí o a través de su discípulo Aristóteles- sobre toda la historia posterior del mundo occidental: su concepción dualista del ser humano o la división de la sociedad en tres órdenes funcionales serían ideas recurrentes del pensamiento europeo durante siglos. Al final de la Antigüedad, el platonismo se enriqueció con la obra de Plotino y la escuela neoplatónica (siglo III d. C.). Platón murió en el año 347 antes de Cristo.

MILANO SPORT
MODA EN PIEL Y DEPORTES

GRANDES OFERTAS

Paseo de la Libertad, 9 · Tel. 973 64 12 93 · 25530 VIELHA

53 ARAN

VUESTRO ANUNCIO
LO LEEN MÁS DE
7.000 PERSONAS

Anuncios económicos



Se alquilan trasteros en Vielha.
Tel. 973 64 02 20

Se efectúan reformas de hogar, en general. Fontanería, electricidad, pequeñas obras.
Tel. 650 546 116

Compro trastero en Vielha.
Tel. 658 408 321

Se regala gata esterilizada, muy cariñosa. Tricolor. ¡Increíble!
Tel. 973 64 01 57

Se traspasa restaurante, a pleno rendimiento, en Arties. Por jubilación.
Tel. 973 64 45 54

Se venden traviesas de tren para jardinería, chimeneas, escaleras, etc...
Tel. 620 860 243

Se precisa personal para Empresa de limpieza. A ser posible con carné de conducir.
Tel. 609 20 88 03

Se alquila apartamento nuevo en Es Bordes. Muy acogedor.
Tel. 973 64 11 07
650 54 61 16

Vendo moto de nieve en buen estado.
Precio interesante.**Tel. 659 216 308**

Se precisa camarera para pub nocturno
Tel. 615 455 935

Se ofrece señora para cuidar personas mayores.
Tel. 686 544 134

Se vende casa en Gausac, lista para habitar. Totalmente amueblada y equipada. Impresionantes vistas y enfrente piscina. Abstenerse Agencias, de part. a part.
Tel. 661 04 74 04

Vendo autocaravana de 5 plazas
Precio: 12.100 euros.
Tel.: 973 64 11 07

Compro terreno o borda para reformar en el Valle.
Tel: 661 60 76 00

Vielha: Vendo locales en el edificio "Los Abetos", en calle Montcorbison
Tel. 678 726 140

Se traspasa bar - restaurante en La Solana de Vielha (Junto al nuevo puente)
Tel. 973 64 21 02

TALLERES GARONA

CARROCERIA Y PINTURA DEL AUTOMÓVIL

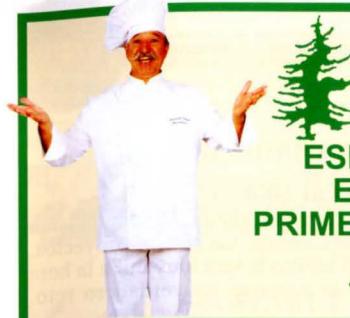


PRESUPUESTOS
SIN
COMPROMISO

INSTALACIÓN
DE LÁMINAS DE
CONTROL SOLAR,
HOMOLOGADAS

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

Anuncios económicos



ETH AUET

ESPECIALIDAD EN ROPA LABORAL
ESPECIALISTA EN HOSTELERIA
PRIMERAS MARCAS EN ROPA DE HOGAR

c/ Casteth, 10 - 25530 - VIELHA
Tel.: 973 640 734 Mòbil: 620 860 241



CARLA
ropa para
señora y
jovencitas
todas las tallas

c/ Mayor, 11
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 25 30



TREDÒS
11 Habitaciones con baño, T.V.,
hilo musical, calefacción y
parking



c/Santa María, 7 Tel. 973 64 45 11

ERA moda infantil/
GARGOLMETA
ropa infantil y juvenil
de 0 a 18 años

Carretera del Túnel, 9 - 11
25530 - VIELHA

Tel. 973 67 13 81
646 90 41 42

Era Coquèla
restaurant - cafetería

COMIDAS PARA LLEVAR

Avda. Garona, 29
(junto Palai de Gèu)
25530 VIELHA - Val d'Aran
Tel. 973 64 29 15

CAMISETAS
POLOS
SUDADERAS
PANTALONES

EL NIÑO
CINTURONES
GORROS
ACCESORIOS
COMPLEMENTOS

VEN A CONOCER LA NUEVA TIENDA

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

**ARIES**

En estos momentos cuentas con Marte, como tu mejor aliado. El te impulsará durante todo el 2005 a luchar ferozmente por tus deseos, tus nuevos proyectos, tus sueños y tus sanas ambiciones. Su poderoso influjo te será muy útil a la hora de emprender cualquier tipo de acción que te suponga un verdadero reto.

**TAURO**

Este será un mes en el que rebosarás vitalidad por los cuatro costados, pero por más entusiasmado y optimista que estés, será mejor que no malgastes tu energía locamente. Notarás la fortuna en el terreno laboral y en el día a día, más que en llamativos acontecimientos. Tu genialidad e intuición te harán destacar.

**GÉMINIS**

Ultimamente no te encuentras demasiado a gusto en los pocos momentos en los que permaneces a solas contigo. Puede que estés tratando de evitar enfrentarte a esos sueños y proyectos que has dejado a la deriva. Y así, al meditar sobre tu vida, es posible que te sientas desbordado por el exceso de ideas que inundan de golpe tu cabeza.

**CÁNCER**

Estás en un momento en el que te toca volverte más sensato y metódico que nunca. El restrictivo Saturno te ha enseñado a valorar al máximo tu esfuerzo y no te permite desperdiciar un ápice tus propios recursos. No te importarán las prisas ni tampoco el dinero que de momento ganes. Buen momento para construir sólidos cimientos sobre los que basar tu porvenir.

**LEO**

Has empezado el año con buen pie; este mes te colmará de entusiasmo e ilusión por lo que serás capaz de mejores resultados profesionales. Comienza ahora una de las mejores etapas para darte a conocer al mundo y para intercambiar experiencias con los demás. Te resultará bastante sencillo encontrar personas afines a ti con las que poder comunicarte con más intensidad.

**VIRGO**

Se reconocerán tus esfuerzos y serás recompensado. Esto te ayudará a trabajar con más tesón y entrega. Tienes la suerte de contar con la protección del siempre benéfico Júpiter, por lo que es muy posible que tu economía mejore significativamente en el transcurso de este nuevo año.

**LIBRA**

Ya sea por la cantidad de años que llevas desempeñando la misma labor o porque sientes que ha llegado el momento de invocar un cambio en tu profesión, vas a luchar firmemente para poner al día tu tarea diaria. Buen momento para plantearte un cambio serio y maduro de profesión. Haz caso de tu intuición mental y fiate de tus coronadas.

Del 21/3 al 20/4**Del 21/4 al 21/5****Del 22/5 al 22/6****Del 23/6 al 22/7****Del 23/7 al 23/8****Del 23/8 al 21/9****Del 22/9 al 22/10****ESCORPIO**

Buen momento para que disfrutes al máximo del amor. No obstante, deberás tener cuidado y no cometer excesos que pudieran arriesgar la buena marcha de la relación. La euforia no debe llevarte al exceso de confianza ni a prescindir de los demás, sino a compartir tus alegrías con ellos.

**SAGITARIO**

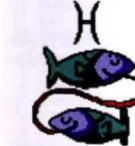
Plutón te empuja inexorablemente a la regeneración de los patrones que hasta ahora han regido tu personalidad. Es normal que en los peores momentos la inseguridad te invada y se adueñe de ti y que, para compensar dicha sensación intentes aferrarte a los demás. Tienes que esforzarte por reconocer la naturaleza de tus emociones y tomar conciencia de tus respuestas y actos involuntarios.

**CAPRICORNIO**

Te encuentras atravesando un período bastante delicado, en el que has de aprender una importante lección. Pero lo más probable es que tú mismo eludas la situación escurriendo el bulto. Esto te acarreará graves problemas con tus allegados, ya que en esa situación siempre se tiende a culpar a los demás antes que intentar asumir los propios fallos.

**ACUARIO**

Disfrutarás de suerte a raudales si eres capaz de ampliar tus horizontes y evitar en todo momento chismes, cotilleos u otras formas de limitar el entendimiento. En este momento estás más que preparado para asumir cargos relevantes y dirigir proyectos importantes. Busca mantener bien alta la moral, cultivar la ética profesional y serle fiel a ti mismo.

**PISCIS**

Buen momento para conectar con la naturaleza de tus sentimientos y de tus emociones. Poner tus pensamientos y sensaciones por escrito puede ser de gran ayuda: te servirá para sacar a la luz y entender todo lo que está ocurriendo en tu interior y, de paso, para conocerse un poco mejor. Para que tu mundo inconsciente aflore, es probable que necesites pasar más tiempo a solas contigo.

Del 24/10 al 22/11**Del 23/11 al 22/12****Del 23/12 al 20/01****Del 21/01 al 19/02****Del 20/02 al 20/03****SOLUCIONES A LOS ENTRETENIMIENTOS**

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

F	E	L	I	C	I	D	A
I	D	O	L	O	R	U	E
N	E	N	E	C	A	R	A
A	N	A	G	R	A	M	A
L	S	I	E	N	A	S	
I	P	T	I	E	S	T	O
D	O	M	I	N	O	I	N
A	N	I	M	A	A	L	A
D	E	S	O	R	E	J	A

Respuesta al problema

Sabemos que pagó por todo 140 € y que el sombrero y el impermeable juntos cuestan 120 € más que las sandalias; así que, si en vez de un sombrero y un impermeable se hubiese comprado otras sandalias, los dos pares de sandalias nos hubiese salido por 140-120=20 €; es decir, un par cuesta 10 €.

El sombrero y el impermeable costó 140-10=130 €; así pues, como el impermeable es 90 € más caro que el sombrero; y haciendo el mismo razonamiento de antes, obtengo que dos sombreros cuestan 130-90=40 €, por lo que un sombrero cuesta 20 €.

Finalmente; el impermeable cuesta 110 €.

VOY DE BODA ¡QUE ILUSIÓN!



Estoy un poco fastidiado. Acabo de recibir una invitación de boda. Ya me dirán si no es para sentirse mal. ¡Será posible! ¡Es que se te queda la misma cara que cuando te llega una multa! ¡Venga, a soltar pasta!

Porque hay que ver como se desbarra en las bodas. Sobre todo las mujeres, que no solo se disfrazan de paquete de caramelos, algunas hasta se ponen fiambriera en la cabeza, que las ves y dices: "¡Mamá? ¡Eres tú o el soldado Ryan?". Lo más raro es ese bolso diminuto que llevan todas, "¡Anda, una almeja metálica!". ¡Que llevan ahí, una compresa extraplana? Sin alas, claro, porque asomaría. Si es que es muy fuerte eso de las bodas.

Una de las cosas que mas odio de las bodas son las esperas: ¡te tiras media hora en la puerta de la iglesia con las manos sudando llenas de arroz, que cuando salen los novios, lo que les tiras es arroz a la cubana...! Odio las bodas. Yo, en la última no conocía ni a la que se casaba y cuando fui a darle el beso de rigor, me tuve que presentar:

- Soy Javier, el hijo de la tía Tere, la que no se habla con el abuelo.

- Ah, encantada, gracias por venir.

Si es que da igual, la novia no se entera, va como drogada, le podría haber dicho:

- ¿Me prestas un par de kilitos para la entrada de un piso?

- Ah, encantada, gracias por venir.

O bien: - Soy el violador del Ensanche, vengo a enseñarte el pito.

Ella hubiera dicho igualmente: - Encantada, gracias por venir.

Lo que mas odio de las bodas es el momento del traslado al banquete. Tu madre te coloca a tus tíos, pero como tu coche es de dos puertas, las tienes que meter a empujones. El vestido se les sube a las caderas y van todo el camino enseñando la faja. ¡Pero a ellas todo les hace gracia!

Lo único que esta bien organizado en las bodas es el reparto de los idiotas: ponen uno en cada mesa. Pero el resto es un descontrol: están entrando la tarta y a tu mesa aun no han llevado el chuleton. Yo siempre me he preguntado porque cortan la tarta con un sable, ¿que sentido tiene? Como no sea por tener un arma a mano para cuando entren los de la tuna... En todas las bodas, el idiota se pone una servilleta en la cabeza, el tío Juan canta la jota de siempre y una de las tíos llora: - Hijos míos, que os queréis mucho y os respetéis siempre...

¡Hombre, por favor! ¡Esto es lo que pasa el día más feliz de tu vida! ¡Es todo muy fuerte! Porque después llegan las mujeres con peladillas envueltas en un trozo de tul y paquetes de cigarrillos gritando:

- Fúmate uno mujer, que estamos de boda.

Y de pronto te encuentras a tu vieja echando humo por la nariz como si fuera una vaporetta. A nosotros, en cuanto nos descuidamos, nos colocan un puro. Yo, a la tercera calada, empiezo a ponerme blanco y lo tiro. Pero allí están los vigilantes de puros, tan atentos ellos: - ¿Ya te has fumado el puro? ¡Dale otro al chaval y una copa de cofiac, para que se haga un hombre!

¡Y el baile! Eso es lo más fuerte. Lo peor es cuando el tío de la novia la saca a bailar un pasodoble. El tío va todo sudado, con la camisa pegada al cuerpo, le planta la manaza en la espalda, le sube el vestido medio metro y canturrea el "Que viva España", mordiendo el puro.

Lo que menos entiendo es por que los novios pasan de mesa en mesa preguntando: - ¿Que tal? ¡Habéis comido bien?

A ti te dan ganas de decirles: - Pues no, la comida era una porquería y no he dejado de soltar pasta entre la corbata, la liga y la tuna... ¡Y encima me habéis puesto al lado del bafle!

Pero no, les dices que todo ha estado perfecto. Y así, con una mentira, los novios comienzan su vida de casados. Claro que no será la única... En fin, ¡que vivan los novios, pero a mí que no me inviten a más bodas!.

Artículo facilitado por Eva María Pérez Graño - (El Club de la Comedia)

HORARIO INTERNO DE LA VALL D'ARAN DEL 8 DE DICIEMBRE DE 2004 AL 16 DE ABRIL DE 2005 · SÁBADOS Y FESTIVOS

Pontaut	08.25				10.13				16.00					19.15
Les	07.00	08.28	08.45		10.16	13.05			16.04					19.19
Bossòst	07.03	08.31	08.46		10.18	13.09			16.07					19.22
Era Bordeta	07.06	08.33	08.51		10.19	13.12			16.09					19.24
Arrò	07.08	08.34	08.53		10.22	13.14			16.10					19.25
Es Bordes	07.09	08.37	08.54		10.23	13.15			16.13					19.28
Benós	07.12	08.38	08.57		10.26	13.18			16.14					19.29
Pont d'Arròs	07.13	08.41	08.58		10.29	13.19			16.17					19.32
Aubert	07.16	08.43	09.01		10.30	13.22			16.19					19.34
Betian	07.18	08.44	09.03		10.32	13.24			16.20					19.35
Vilac	07.19	08.50	09.05	10.00	10.45	13.25			16.22					19.37
Vielha	07.20	08.55	09.10	09.55	10.05	10.46	13.27	13.30	16.25	16.55	17.10	17.55	19.45	
Betrén	07.25	09.00	09.11	09.56	10.06	10.48			13.31	16.26	16.56	17.11	18.00	19.46
Escunhau	07.26	09.02	09.13	09.58	10.08	10.50			13.33	16.28	16.58	17.13	18.01	19.48
Casarilh	07.28	09.04	09.15	10.00	10.10	10.51			13.35	16.30	17.00	17.15	18.03	19.50
Garòs	07.30	09.05	09.16	10.01	10.11	10.55			13.36	16.31	17.01	17.16	18.06	19.51
Arties	07.35	09.09	09.20	10.05	10.15	10.58			13.40	16.35	17.05	17.20	18.10	19.55
Gessa	07.38	09.12	09.23	10.08	10.18	10.59			13.43	16.38	17.08	17.23	18.13	19.58
Salardú	07.39	09.13	09.24	10.09	10.19	11.02			13.44	16.39	17.09	17.24	18.14	19.59
Tredòs	07.42	09.16	09.27	10.12	10.22	11.05			13.47	16.42	17.12	17.27	18.17	20.02
Baqueira	07.45	09.19	09.30	10.15	10.25				13.50	16.45	17.15	17.30	18.20	20.05

HORARIO INTERNO DE LA VALL D'ARAN DEL 8 DE DICIEMBRE DE 2004 AL 16 DE ABRIL DE 2005 • DE LUNES A VIERNES

Baqueira	07.50	09.25	10.30		12.40	13.50			16.30	17.00	17.45	19.00		20.05
Tredòs	07.53	09.28	10.33		12.43	13.53			16.33	17.03	17.48	19.03		20.08
Salardú	07.56	09.31	10.36		12.46	13.56			16.36	17.06	17.51	19.06		20.11
Gessa	07.57	09.32	10.37		12.47	13.57			16.37	17.07	17.52	19.07		20.12
Arties	08.00	09.35	10.40		12.50	14.00			16.40	17.10	17.55	19.10		20.15
Garòs	08.04	09.39	10.44		12.54	14.04			16.44	17.14	17.59	19.14		20.19
Casarilh	08.05	09.40	10.45		12.55	14.05			16.45	17.15	18.00	19.15		20.20
Escunhau	08.07	09.42	10.47		12.57	14.07			16.47	17.17	18.02	19.17		20.22
Betren	08.09	09.44	10.49		12.59	14.09			16.49	17.19	18.04	19.19		20.24
Vilac	08.10	09.45	10.50		13.00	14.10			16.50	17.20	18.05	19.20		20.25
Vielha	08.20	08.55		11.00	11.45	13.05	14.15	15.20			18.15	19.25	19.45	20.30
Vilac	08.22	09.01		11.02	11.48	13.07	14.17	15.22			18.17	19.27	19.48	20.32
Betian	08.23	09.02		11.03	11.50	13.08	14.18	15.23			18.18	19.28	19.50	20.33
Aubert	08.25	09.04		11.05	11.51	13.10	14.20	15.25			18.20	19.30	19.51	20.35
Pont d'Arròs	08.28	09.07		11.08	11.53	13.13	14.23	15.28			18.23	19.33	19.53	20.38
Benós	08.29	09.08		11.09	11.56	13.14	14.24	15.29			18.24	19.34	19.56	20.39
Es Bordes	08.32	09.11		11.12	11.57	13.17	14.27	15.32			18.27	19.37	19.57	20.42
Arrò	08.33	09.12		11.13	12.00	13.18	14.28	15.33			18.28	19.38	20.00	20.43
Era Bordeta	08.35	09.14		11.15	12.01	13.20	14.30	15.35			18.30	19.40	20.01	20.45
Bossòst	08.38	09.17		11.18	12.03	13.23	14.33	15.38			18.33	19.43	20.03	20.48
Les	08.40	09.20		11.20	12.05	13.25	14.35	15.40			18.35	19.45	20.08	20.50
Pontaut														

Pontaut	07.00													17.30
Les	07.03	07.42	08.45	09.25	11.16	13.05			13.40	14.55	16.15	17.33		19.15
Bossòst	07.07	07.46	08.46	09.28	11.20	13.09			13.44	14.58	16.19	17.37		19.19
Era Bordeta	07.10	07.49	08.51	09.31	11.21	13.12			13.47	15.01	16.22	17.40		19.22
Arrò	07.12	07.51	08.53	09.34	11.23	13.14			13.49	15.03	16.24	17.42		19.24
Es Bordes	07.13	07.52	08.54	09.37	11.24	13.15			13.50	15.04	16.25	17.43		19.25
Benós	07.16	07.55	08.57	09.38	11.27	13.18			13.53	15.07	16.28	17.46		19.28
Pont d'Arròs	07.17	07.56	08.58	09.41	11.28	13.19			13.54	15.08	16.29	17.47		19.29
Aubert	07.20	07.59	08.01	09.43	11.31	13.22			13.57	15.11	16.32	17.50		19.32
Betian	07.22	08.01	09.03	09.44	11.33	13.24			13.59	15.13	16.34	17.52		19.34
Vilac	07.23	08.02	09.04	09.50	11.35	13.25			14.00	15.14	16.35	17.53		19.35
Vielha	07.25	08.04	09.05	09.55	11.40	13.27			14.05	15.20	16.37	17.55		19.37
Betrén	07.30	07.40	09.10	09.06	10.00	11.45			13.30	14.15	15.20	16.25		19.45
Escunhau	07.33	07.41	09.11	09.08	10.01	11.46			13.31	14.16	15.21	16.26		19.46
Casarilh	07.35	07.45	09.15	09.11	10.05	11.48			13.33	14.18	15.23	16.28		19.48
Garòs	07.36	07.46	09.16	09.15	10.06	11.51			13.35	14.20	15.25	16.30		19.50
Arties	07.40	07.50	09.20	09.18	10.10	11.55			13.36	14.21	15.26	16.31		19.51
Gessa	07.43	07.53	09.23	09.19	10.13	11.58			13.43	14.28	15.33	16.38		19.58
Salardú	07.44	07.54	09.24	09.22	10.14	11.59			13.44	14.29	15.34	16.39		19.59
Tredòs	07.47	07.57	09.27	09.25	10.17	12.02			13.47	14.32	15.37	16.42		20.02
Baqueira	07.50	08.00	08.30		10.20	12.05			13.50	14.35	15.40	16.45		20.05

Nota : Los horarios remarcados en rojo son los itinerarios



HORARIO INTERNO DE LA VALL D'ARAN DEL 8 DE DICIEMBRE DE 2004 AL 16 DE ABRIL DE 2005 · SÁBADOS Y FESTIVOS

Baqueira	07.55	09.20	09.30	09.35	10.30	13.00	14.00	16.00	16.30	16.50	17.40	19.00
Tredós	07.58	09.23	09.33	09.38	10.33	13.03	14.03	16.03	16.33	16.53	17.43	19.03
Salardú	08.01	09.26	09.35	09.41	10.36	13.06	14.06	16.06	16.36	16.56	17.46	19.06
Gessa	08.02	09.27	09.37	09.42	10.37	13.07	14.07	16.07	16.37	16.57	17.47	19.07
Arties	08.05	09.30	09.40	09.45	10.40	13.10	14.10	16.10	16.40	17.00	17.50	19.10
Garós	08.09	09.34	09.44	09.49	10.44	13.14	14.14	16.14	16.44	17.04	17.54	19.14
Casarilh	08.10	09.35	09.45	09.50	10.45	13.15	14.15	16.15	16.45	17.05	17.55	19.15
Escunhau	08.12	09.37	09.46	09.52	10.47	13.17	14.17	16.17	16.47	17.07	17.57	19.17
Betrén	08.14	09.39	09.47	09.54	10.49	13.19	14.19	16.19	16.49	17.09	17.59	19.19
Vielha	08.15	09.40	09.49	09.55	10.50	13.20	14.20	16.20	16.50	17.10	18.05	19.20
Vilar	08.20	09.45	09.50	11.00	11.45	14.25	15.20	16.25	16.51	18.06	19.45	
Betlán	08.21	09.46	11.03	11.50	14.26	15.23	16.30			18.07	19.50	
Aubert	08.22	09.47	11.05	11.51	14.27	15.25	16.31			18.09	19.51	
Pont d'Arrós	08.24	09.49	11.08	11.53	14.29	15.28	16.33			18.12	19.53	
Benós	08.27	09.52	11.09	11.56	14.32	15.29	16.36			18.16	19.56	
Es Bordes	08.28	09.53	11.12	11.57	14.33	15.32	16.37			18.17	19.57	
Arrò	08.31	09.56	11.13	12.00	14.36	15.33	16.40			18.19	20.00	
Era Bordeta	08.32	09.57	11.13	12.01	14.37	15.35	16.41			18.22	20.01	
Bossost	08.34	09.59	11.18	12.03	14.39	15.38	16.43			18.25	20.03	
Les	08.37	10.02	11.20	12.05	14.42	15.40	16.46			18.30		
Pontaut	08.40	10.05										



servicios de limpieza

tel. 973 64 17 28



PROMOCIÓN DE 9 APARTAMENTOS Y 5 DÚPLEX EN EL PIRINEO LLEIDATÀ

EDIFICIO RIBAGORZA
EN VILALLER (LLEIDA)



Próximo a las pistas de esquí
de Baqueira, Boí y Cerler

- Totalmente exteriores
- Acabados de gran calidad
- Carpintería exterior de aluminio con rotura de puente térmico
- Carpintería interior con puertas de haya vaporizada
- Suelo de parquet
- Cuartos de baño con sanitarios ROCA y griferías monomando
- Calefacción a gas ciudad
- Armarios empotrados
- Amplias terrazas



Apartamentos, desde 86.000 euros - Ático dúplex, desde 143.000 euros.

Información:

Tel.: 974 47 41 11 - 649 29 89 42 - 608 53 65 24



perfumería
aran

Plaza Coto Marzo, 3
(Detrás de la iglesia)
VIELHA - Val d'Aran
Tel. 973 64 32 07



Especialidades en
PASTA y ARROZ

PASEO Eduard Aunós, 24
25550 - BOSSÒST
TEL. 973 64 82 09



velvet

boutique
moda - complementos

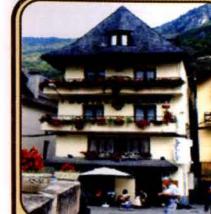
plaza coto marzo, 2
(detrás de la iglesia)
VIELHA
Tel. 973 64 32 07

REBAJAS A PARTIR
DEL 7 DE ENERO



75, Allées d'Etigny
31110 - LUCHON
Teléfono
00 33 561 79 82 16

HOSTAL
TALABART
*
LES (Val d'Aran)



24 HABITACIONES CON T.V.
RESTAURANTE
ÁREA AJARDINADA
PARQUE INFANTIL
PISCINA
PARKING



ACRISTALAMIENTOS
PERSIANAS
CARPINTERÍA DE ALUMINIO
MAMPARAS DE BAÑO

Avenida. Maladeta, 19
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 02 89
Fax 973 64 32 12



ANUNCIS
ECONÒMICS
A TOT ARAN



NO BUSQUEU
MÉS

973 64 77 07

EL BARÓMETRO



El barómetro es un instrumento para medir la presión atmosférica, es decir, la fuerza por unidad de superficie ejercida por el peso de la atmósfera. El peso del aire ejerce sobre la tierra una presión que es llamada "presión atmosférica". Este fenómeno fue descubierto por el físico italiano Evangelista Torricelli. Quien inventó el tubo que lleva su mismo nombre y que sirve para medir esta presión atmosférica.

Torricelli nació en Faenza el 15 de octubre de 1608. A los diecinueve años, en 1627, inició sus estudios en la Universidad de Roma, en la que, años después, ejerció como profesor. En 1641, publicó su primer libro. Sus obras más importantes son el "Tratado del Movimiento" y "Obras geométricas". Torricelli se trasladó a Florencia para poder trabajar más en contacto con Galileo, quien al poco tiempo murió. Torricelli se convirtió entonces en el Matemático del Gran Duque de Toscana, y se dedicó con afán al estudio de los fenómenos científicos. Falleció a los treinta y nueve años de edad, el 25 de octubre de 1647.



El Tubo de Torricelli calcula la presión, a través de un tubo de mercurio de 76 centímetros de altura, que se equilibra con dicha presión atmosférica. De acuerdo con sus estudios, el aire presiona sobre cada centímetro cuadrado con un peso de 1.033 gramos, es decir, 1,033 g/cm. La presión atmosférica es variable, e influencian en esto: La variación de la altura, pues a mayor altitud, menor presión (A mayor altura, menos masa de aire existente) y también la sequedad del aire, ya que el aire húmedo es menos pesado que el aire seco. Hay diferentes tipos de barómetros, entre los que cabe destacar:

- El barómetro de Fortín, basado en el de Torricelli, pero más perfeccionado. Se utiliza en las estaciones meteorológicas.
- Los barómetros metálicos, que son menos sensibles que los de mercurio pero más prácticos y transportables. El más utilizado es el holóstérico, que hace el vacío en una caja metálica.

- El Barógrafo, que es un barómetro holóstérico formado por varias cajas. Tiene mayor sensibilidad.
- El Altímetro: es un barómetro que señala la altitud de un lugar determinado sobre el nivel del mar y la presión atmosférica. Es metálico y provisto de una doble graduación. Era usado por los aviadores.
- El barómetro para la previsión del tiempo: indica en su cuadrante la presión y el estado del tiempo.
- El barómetro aneroide es un barómetro preciso y práctico; en éste, la presión atmosférica deforma la pared elástica de un cilindro en el que se ha hecho un vacío parcial, lo que a su vez mueve una aguja indicadora.



ROCARD

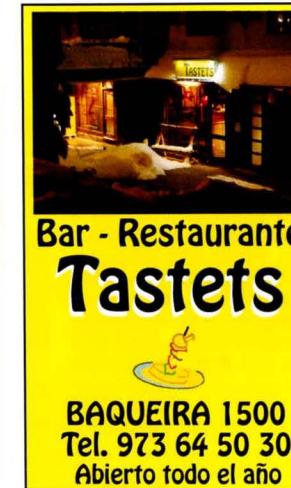
REGALOS Y RECUERDOS
JARDINERÍA Y FERRETERÍA
CERÁMICA Y ARTESANÍA

VINOS Y LICORES

Ctra. de Francia s/n 25540- LES (Val d'Aran)
Tel. 973 64 80 53 - FAX 973 64 72 69
E.mail: rocard @ arrakis.es



ASOCIACIÓN SIN ÁNIMO DE
LUCRO PARA LA DEFENSA Y
PROTECCIÓN DEL
CIUDADANO Y LA IMPULSIÓN
DEL PLAN ESTRÁTÉGICO DE
DESARROLLO Y CALIDAD DE
ARAN 2030



Bar - Restaurante
Tastets
BAQUEIRA 1500
Tel. 973 64 50 30
Abierto todo el año



**RESTAURANT
ESQUIRÒ**

DUBERT TOT ER AN
(MENS ABRIU E MAI)
Baqueira 1500
Edifici Mauberme
Tel. 973 64 54 30



Productos Cárnicos
Dominguez

Productos Artesanos
Embutidos gallegos, jamones,
conservas, vinos etc..

Tel.: 973 64 03 90



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



CADENA D'ERRADES A PEARL HARBOR

Mentre els militars nord-americans es preparaven per un altre avorrit diumenge de sol, l'Imperi Japonès va sorgir de les ombres en forma d'avions de combat que van atacar les instal·lacions militars per sorpresa (que no a traïció) el 7 de desembre de 1941. Aquest fet va ser decisiu en l'esdevenir de la Segona Guerra Mundial, però darrere aquesta decisió s'amaguen dos errades monumentals: la primera, del Japó, que no va calibrar l'abast de la seva provocació als Estats Units, i la segona, dels propis nord-americans, que van evidenciar a Pearl Harbor que eren molt capaços de comportar-se com a veritables aficionats en matèria de guerra. No és que els Estats Units no tinguessin pistes sobre el que anava a passar, és que no van saber entendre la valiosa informació que havien acumulat ni van prendre mides preventives quan tots els indicis apuntaven cap a un atac japonès. Podem enumerar set errors claus:

El primer és cultural, ja que Washington no va entendre mai el caràcter samurai del poble i el govern japonès, que en veure's pressionat per l'embargament petrolier va optar per atacar en comptes de retrare's. El segon error fou de coordinació: l'almirall Kimmel i el general Short eren els caps a la base, però ambdós pugnaven per obtenir mèrits davant el govern i desconfiaven tant l'un de l'altre, que feien torns en els decodificadors, de tal manera que tenien les dades que apuntaven a un atac però aquestes mai van estar juntes. El quart va ser polític, ja que el President Roosevelt sabia que el 7 de desembre a les 8.00 AM passaria alguna cosa molt greu per un missatge interceptat, però va creure que seria la fi de les negociacions per l'embargament. El quart fou debilitat institucional, ja que el 1929, el secretari d'Estat Henry Stimson va desmantellar el servei d'espionatge M18 amb l'argument que "els cavallers no llegeixen la correspondència aliena". El cinquè evidència franco ineficiència: J.Edgar Hoover, etern i sinistre director de l'FBI va rebre l'agost de 1941 un agent doble jugoslau anomenat Popov; aquest volia advertir-li que les dades per ell reunides permetien saber que Japó atacaria Estats Units en pocs mesos, però a Hoover no li va agradar l'aspecte de "bonvivant balcànic" de Popov i el va despistar. El sisè fou una negligència professional. El dia abans del bombardeig, el Govern americà va desxifrar 13 pàgines d'un comunicat inquietant de Tokio a les ambaixades, però en ell s'anunciava una catorzena plana amb instruccions terminants; com que era de nit a Washington, els oficials encarregats de rebre-la s'en van anar a dormir: la pàgina 14 ordenava a l'ambaixador japonès que trenqués relacions amb Estats Units a les 8.00 del dia 7, hora de Hawaii. I el setè error denota una deixadesa increíble: noranta minuts abans del bombardeig, quan Washington es va assabentar que alguna cosa molt greu anava a succeir, va enviar un missatge a la base hawaiana perquè es mantingués alerta. Però el Pentagon no va poder comunicar-se per radiotelefon i va pensar que era millor no utilitzar el telèfon. Així que va despistar l'avertència, codificada, per telegrafia comercial. El cartell va entregar el missatge urgent al general Short quan els japonesos ja feia quatre hores que bombardeaven; "perdonin les molèsties- va dir el pobre motorista- però és que estan disparant allà afora".

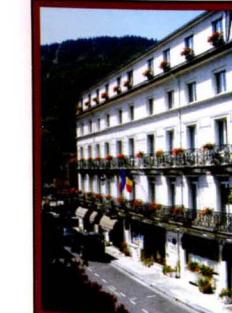
Queda clar que els Estats Units poden acusar de moltes coses els japonesos, però està clar que no pas de traïció. Si de cas, haurien d'haver jutjat alguns dels seus càrrecs per la mort de més de 2.000 soldats i per una guerra que es podia haver evitat.

Article escrit per David Aquilina



Etx Sanguie Borda
RESTAURANT
CASARILH - VAL D'ARAN
Tel. 973 64 12 03
Baqueira
Salardú
Arties
Casarilh
a Francia
Gausac
Escunhau
Vielha
Túnel
Cocina típica del país
Olla aranesa
Patés
Carnes a la brasa
Civets de caza

Anunciat a
TOT ARAN
973 64 77 07



MARIA LUISA ÁVALOS
PSICOTERAPIA ACUPUNTURA
FLORES DE BACH
REFLEXOLOGÍA PODAL
HOMEOPATÍA
Urbanización La Closa, 21
BETRÈN
Tel.: 655 269 870 - 973 64 10 77



Sidrería Casa Pau

Especialidad en pescado
al esfílo de los asadores vascos

Menú de sidrería

Tapas y pinchos

c/ Molino, 14
25599 - ARTIES
Tel. 973 64 52 31

RESTAURANT
Les Caprices d'Etigny
COCINA REGIONAL
ESPECIALIDAD EN TRUCHAS DEL PAÍS D'ÓÓ
PARRILLADAS A LA BRASA DE LEÑA

HORARIO:
de 12 a 13:45 h. y
de 19:30 a 21:45 h.

30 bis, Allées d'Etigny
31110 LUCHON
Tél. 00 33 561 94 31 05

Desayuno con buffet libre
Parking cerrado
Abierto todo el año
Se habla español

Hotel situado en el centro de Luchon
A 40 Km. de Baqueira-Beret
y cerca de las pistas de esquí
de Superbaqueira y Peurugüides
en los Pirineos franceses



6, Avenue Carnot
31110 LUCHON (FRANCIA)
Tel. 00 33 5 61 79 30 90
Fax 00 33 5 61 79 32 84
hotel.panoramic @ wanadoo.fr
www.hotelpanoramic.fr

LA VERDE LECHUGA

Las lechugas forman el género *Lactuca*, de la familia de las Compuestas (*Compositae*) y son nativas de las regiones templadas de Eurasia y América del Norte. Actualmente, se cultivan al aire libre en zonas templadas de todo el mundo, y también en invernaderos. Las hileras se forman a 30-40 centímetros de distancia, y se aclaran a partir del momento en que las plantas alcanzan 5 cm de altura. La producción comercial se centra sobre todo en las variedades de cogollo.

Las cuatro variedades hortícolas comunes son la lechuga de cogollo, la de hoja rizada, la romana y la de tallo. La de cogollo forma una cabeza parecida a la de la col. La de hoja rizada produce hojas separadas, que no forman cogollo. La romana forma un cogollo largo y erguido. La de tallo, tiene un tallo grueso comestible y hojas de sabor desgradable.

La lechuga es un alimento que aporta muy pocas calorías, alto porcentaje de agua (90-95%), vitaminas (folatos, provitamina A o beta-caroteno y cantidades apreciables de vitamina C, estas dos últimas con acción antioxidante, relacionadas con la prevención de enfermedades cardiovasculares e incluso ciertos tipos de cáncer), minerales (potasio, magnesio) y fibra (necesaria para el buen funcionamiento intestinal). Las hojas externas de color más oscuro son más nutritivas que las blanquecinas del interior. La lechuga romana cultivada al aire libre es la más rica en vitaminas. Cruda es la mejor forma de disfrutar de su frescura, agradable sabor y valor nutritivo. Las hojas más duras se pueden cocer como cualquier otra verdura.

Es apreciada por sus propiedades anestésicas para ciertas neuralgias como la ciática, y como inductora del sueño. Por ello se recomienda tomar por la noche un buen plato de lechuga. Además, por su contenido en fibra, produce una gran sensación de saciedad después de haberla comido, aportando muy pocas calorías, por lo que está especialmente indicada como entrante o como guarnición en dietas para perder peso.

En el momento de comprar una lechuga, deberemos tener claros los siguientes criterios:

- Si la lechuga es fresca el color de sus hojas debe ser verde intenso.
- Siempre que sea posible, escogerla de temporada ya que resulta más nutritiva, sabrosa y barata que la que se cultiva en invernaderos.
- Al llegar a casa, es necesario liberarlas de cualquier envoltorio para que puedan respirar; y eliminar aquellas hojas que estén deterioradas con el fin de evitar que se estropee el resto.



La lechuga no necesita condiciones especiales de conservación (basta con guardarla en un lugar fresco, seco y protegido de la luz), aunque se conserva mejor y más tiempo envuelta en papel de periódico (para que conserve la humedad) en el verdulero del frigorífico. El oxígeno del aire oxida parte importante de las vitaminas. Para evitarlo, una vez preparada para ensalada conviene rociarla con unas gotas de zumo de limón. Igualmente, al trocearla hay mayor superficie en contacto con el oxígeno por lo que la oxidación de vitaminas es mayor. Por tanto, se tratará de partir justo en el momento que se vayan a consumir. Conviene lavarla bien antes de consumirla con el fin de eliminar insectos o restos de pesticidas que pudiera contener.



LA ESCUELA DE ESQUÍ DEL VALLE DE ARAN BAQUEIRA BERET, "ERA ESCOLA" CELEBRA SU CUARENTA ANIVERSARIO.

En Diciembre de 1964, y tras un cierto periodo de trámites y negociaciones, abre efectivamente sus puertas la estación de esquí de Baqueira Beret. Paralelamente, y de la mano de cinco vecinos del valle, se crea la escuela de esquí, como centro de la Escuela Española de Esquí en el Valle de Arán, siendo su primer director Luis Arias, y la única disciplina que se impartía sería el esquí alpino. Transcurridos cinco años, le sustituye en el cargo el hasta entonces jefe de profesores Pablo Bravo, coincidiendo con la gran proyección que la escuela estaba adquiriendo. Pau, como le llamaban sus no pocos amigos, imprimió un fuerte carácter de seriedad y profesionalidad a la escuela durante los veintitrés años que estuvo en el cargo. Durante este periodo, se crea el centro de Beret, siendo Eugeni Calero su primer director y por tanto uno de los principales impulsores de una nueva sección de la escuela, el esquí nórdico.



En 1993, accede al cargo de director Joan Abadía, quién llega en pleno periodo de apogeo y expansión. La escuela ya ha dejado de ser la empresa de un grupo de amigos y el número de profesores es cada día más significativo habiéndose sobrepasado el centenar, de manera amplia. Es también en esta época, más concretamente en 1992, cuando se crea una nueva sección, la de Snowboard, que suponía un paso más hacia adelante. Uno de los impulsores de esta nueva sección es Oriol Vidal, quién, además, sustituye a Abadía al frente de la escuela en el 2000, instaurándose así un nuevo organigrama de dirección que se compone de un Presidente de la asociación, un Director Técnico y un Director Ejecutivo de cada zona en particular, que se integran dentro de la Junta Directiva, compuesta por un total de nueve miembros.

Durante la presente temporada y siguiendo la filosofía corporativa de la asociación, que sobrepasa el centenar de asociados, se abre un nuevo centro en la Bonaigua que pasa a denominarse Escola D'Esquí de la Vall D'Aneu, al frente de la cual está Angels Barado.

Se celebra, por tanto, este año, el cuarenta aniversario de la que muy probablemente sea la asociación más representativa del Valle de Arán y lugar en el cual muchos jóvenes araneses encuentran su primer puesto de trabajo, de forma digna y profesional. Una asociación, donde todos los profesores son autónomos, es decir, pequeños empresarios y en la cual todos aquellos que puedan acreditar ser españoles, residentes con empadronamiento en el Valle, y un mínimo de experiencia, pueden adquirir la calidad de asociado y por lo tanto poder votar en las elecciones libres y democráticas que, cada dos temporadas, se realizan, pudiendo acceder incluso a alguno de los cargos directivos de la escuela.

Así pues, vemos que en cuarenta años de historia, se ha pasado de 5 profesores por temporada, a más de 200; de una sola modalidad, a cinco; de un solo centro a cuatro; por lo cual podemos considerar a "ERA ESCOLA" como escuela modelo y no tan sólo a nivel nacional, sino también internacional dado el volumen tanto de trabajo, como de representatividad que tiene.



ERA ESCOLA
Nuestra experiencia,
tu garantía

Esquí alpino · Snowboard
Esquí nórdico · Telemark



Baqueira: 973 64 51 26 - Beret: 973 25 30 54 - Bonaigua: 618 60 58 65 - Salardú: 973 64 60 83
www.eraescola.com e-mail: info@eraescola.com

LA PRIMERA CRUZADA (Capítulo 5)



Caballeros cruzados

Una vez tomada la ciudad de Nicea, no sentó muy bien a los frances la noticia de que no habría saqueo, pero tuvieron de resignarse a las órdenes dictadas por Alejo Comneno. La ciudad, volvió a manos bizantinas y los frances sólo podrían entrar en las murallas en grupos de menos de diez personas. La sultana, que estaba embarazada, fue recibida con todos los honores por Alejo, en Constantinopla, lo cual desconcertó a los cruzados, que lo consideraron sospechoso de tratar con el enemigo.

Al mismo tiempo, Comneno decidió aprovechar que la balanza de poder se inclinaba a su favor para redondear el número de sus conquistas: tras llamar a su cuñado el césar Juan Ducas, lo mandó con una flota a tomar varias ciudades de Asia Menor. Esmirna cayó después de un duro combate y pronto la siguieron otras urbes. Así de nuevo toda la costa del mar Egeo volvía estar en manos del emperador. En estas conquistas tuvo un factor psicológico el que la hija del sultán de Esmirna, Tzacas, fuese la prisionera de Alejo.

Estas operaciones eran complementarias de las realizadas durante la toma de Nicea, puesto que al actuar conjuntamente contra ambos enemigos, cruzados y bizantinos se cubrían mutuamente los flancos.

Ya sin más dilación, el ejército cruzado atravesó Anatolia en dirección a su destino: Palestina y Jerusalén. No iban solos, puesto que el emperador les suministró guías nativos, algunas provisiones y tropas de refuerzo. En total fue mucho menos de lo que esperaban los aventureros frances, pero tuvieron que conformarse con ello y seguir adelante. En todo caso, el emperador les prometió que se uniría a ellos más adelante.

Puede parecer, si uno lee sólo a los cronistas occidentales (Geoffrey de Montmouth y demás) que los bizantinos se aprovechaban de la buena fe de los frances. Es decir, ellos venían desinteresadamente a liberar Tierra Santa y, en lugar de recibirlas con los brazos abiertos, los trajeron con reticente recelo. ¡Incluso les obligaron a jurar fidelidad al Basileus a cambio de pasar el estrecho! Y por si fuera poco, una vez establecido este vínculo feudal, el emperador les traicionó, negociando con el enemigo en Nicea.



esva.es = La Escuela de Snowboard Val d'Aran s.l. – Mombi Surf, convoca la 6º edición del Concurso SnowboART, a nivel internacional, con tres modalidades: Cómics, Tira Cómica y Vídeo.

El propósito del certamen es fomentar y divulgar la creatividad en el mundo de la nieve, así como promover el snowboard en el mundo de las artes. "SnowboART une la cultura y el deporte". El concurso SnowboART, consta de 3 Modalidades: a- Cómics b-Tira Cómica ambas con tres categorías, (dos escolares y una adulta) c-Video con una categoría. Bases en: www.esva.es/snowboard.

esva.es entrega premios por un valor de **8.000 €** para los ganadores del Concurso SnowboART, tales como: 600 € de bolsa de viaje para la Feria Internacional de Cómics de Angoulême, Francia, para el ganador de Cómics. Una caravana Comanche para el ganador de Vídeo. Doce tablas de Snowboard Rossignol, material textil Helly Hansen, alojamiento de 2 días en el albergue Era Garona, un curso de snowboard para dos días, lotes de cómics de Norma Editorial, SORTEO de material para los participantes.



Alicia Mitjans de Salardú, finalista V Concurso SnowboART- Cómics. www.esva.es



esva.es ...Otra Opción,
Tu Escuela de Snowboard
CALIDAD + SEGURIDAD = DIVERTIÓN

- ❖ - Curso de semana: 5 días, 2h/día = 60 €
5 días, 3h/día = 100 €
(8 personas máximo, incluye corrección video)
- ❖ Clase particular: 2h, 2 personas = 72 €
- ❖ Bono 10 horas Clases Particulares = 300 € ¡Nuevo!
- ❖ Alquiler de material, Raquetas.

RESERVAS: Telf: 973.645.881 info@esva.es
Edif. Campalias, Bajos / 25598. Baqueira 1500 (junto Farmacia) www.esva.es




Leyendas que me contaron

EL PROCESO DE LAS BRUJAS

Me llamo Pascual de la Encina y soy inquisidor. En el año del Señor de 1614, y al calor del fuego de mi Casa del Páramo, acudieron dos personajes desconocidos. Recuerdo que hablábamos de los seres de la noche, de los que negábamos su existencia corpórea. Pero cuando citamos a las brujas, saltó el más viejo de los dos, jurando y perjurando que las brujas, existían. Y continuó hablando...

Voy a relatarles lo que yo oí, y como lo oí lo escribo, yo que fui clérigo al servicio de la Santa y Suprema Inquisición. Han de prometerme Vuesas Mercedes, por Cristo Nuestro Señor, que cuantas palabras escuchen, las olvidarán presto, y que jamás de los jamases dirán a nadie que me han conocido ni oído, pues va mi parca vida en ello. Aquel hombre viejo me relató lo siguiente:



“Aún sus nombres resuenan en mi memoria: Juana y Margalida. Si me apuran, aún sería capaz de recordar hasta sus apellidos de familia, que si fueran Bardaxí y Escuder, no andaría mi cabeza descaminada. Conocidas también como las Brujas de Tamarit, según las gentes de Zaragoza, que fueron llevadas al Santo Oficio para ser condenadas a la hoguera de la Aljafería. Sin embargo, no puedo recordar si fueron o no quemadas, más sí estoy seguro de que malvivieron larga condena. A la mente me vienen raudas sus fechorías confesas, y brujas eran, voto a tal, ya que conocí sus andanzas. Siete decenas de años arrastraban las pobres diablas cuando llegaron ante el Santo Tribunal. Más por Cristo aseguro que jamás en mi vida he vuelto a contemplar ojos tan vivos, en medio de tan muerta carne. Recuerdo que cuando confesaba sus aberraciones, me miraba la bruja Bardaxí, y se helaba hasta el tuétano de mis huesos”.

“Tenían tal poder, que mientras se las juzgaba, desataron de los cielos la más terrible tormenta jamás vista: cayeron de la negra techumbre en que se había convertido el cielo, gruesas piedras heladas, más grandes que huevos de codorniz. Mataron caballerías, anegaron acequias, derrumbaron parideras, desviaron ríos y hasta caminos. Pero no fueron tan sólo éstas las desgracias que provocaron. Peor suerte corrieron los campos recién sembrados de cereal de invierno, futura despensa de tantos, quienes desde este aciago día, muchos campesinos tuvieron que marchar, cual vagabundos, porque perdieron sus campos y cosechas. Hasta tal extremo llegaron los malignos poderes de las brujas, cuando contaron a la Santa Inquisición cuáles fueron sus oscuros rituales”.

“Una noche, dijeron, acudieron junto con otras brujas, a las viñas cercanas al pueblo, y allí se encontraron con el mismísimo Señor del Averno, montado en un gigantesco caballo negro, entre las sombras de la noche. Encendieron teas resplandecientes con cárdenas llamas, cargadas de azufre, y en medio del contaminado humo, con cánticos aburridos y obscenos y todas fuera de sí, fueron besando la mano a su Señor. Una noche y un día duraron cánticos y danzas demoníacas entre las retorcidas cepas sarmentosas. Convertidas ya las brujas en poderes encarnados de la naturaleza desatada, orinaron todas en el pisoteado suelo, arañaron con sus dedos los terrenos, y con los ojos en blanco dirigidos al cielo del que renegaban, lanzaron contra él excremento y barro, y el cielo se cubrió de nubes negras, y los truenos removieron a los muertos de sus tumbas, y apedreó la seca tierra con inmisericorde furia”.

“Fueron las brujas acusadas de matar caballerías y vengarse de personas, ya que incluso provocaron la muerte de un inocente niño por medio de unturas sobre su blanco pecho. Confesaron esto las brujas ante testigos, diciendo como habían renegado del Creador, apartándose de Él y dando al Demonio la obediencia.”

Este fue el relato que escuché aquella noche junto al fuego. De ello di mi palabra de olvidar, y tal como he dicho antes a Vuesas Mercedes, cuanto he contado debeis callar y guardar como cómplices míos el secreto de esto que acabáis de leer.



M.C. Restaurante Saburedo
TREDO'S
C. Mayor, s/n. Tel. 973 64 50 89
25598 TREDO'S - Valle de Arán (LLEIDA)

SÓTON CED'OR
Cestos típicos araneses
Regalos
Artículos para bodas,
bautizos y comuniones

c/ Doctor Vidal, 2
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 24 90



Vendo casa de 80 m2 en Vilac. Salón comedor con chimenea, cocina cerrada, 2 hab. dobles y baño completo. Climalit. Parking + 45m2 de jardín. Amueblado. Armarios empotrados. Impresionantes vistas. Sol todo el día



659 735 789



Av. Castiero, 17 - local 3
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 13 07

PIZZERÍA LA SUPREMA
CARTA CASERA
PIZZAS PARA LLEVAR

En la Rotonda de la
entrada de Vielha

Somos los primeros
de las Galerías

**ETH
BURÈU**

FISCAL - LABORAL - CONTABLE
ADMINISTRACIÓN DE FINCAS

Plaça Pas d'Arrò, 2 - 1º 2º
25530 - VIELHA (Val d'Aran)
Tel. 973 64 25 47
Fax 973 64 04 06

Jean-Louis Ferret

Peluquería Unisex
Estética

Tratamientos faciales y corporales
Solariu - Manicuras
Especialidad en uñas de porcelana

61, Allées d'Etigny (Pje.Sacarrère)
31110 - LUCHON (Francia)
Tel. 00 33 561 79 59 63



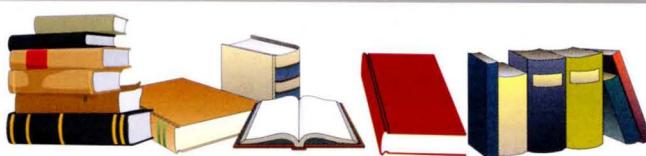
MOBLEART ARAN
GABINET DE DECORACIÓ

Passeig Dera LIBERTAT, 2
25530 VIELHA
TEL/FAX. 973 640 931

Ferretería AGUILERA
DROGUERÍA MENAJE

c/ del Agua, 5
25550 - BOSSÒST
Tel. 973 64 80 85





BIBLIOTÈCA GENERAU DE VIELHA
Av. Garona, 33 (Palai de Gèu)

BIBLIOTÈCA GENERAU DE VIELHA

Tel. 973 64 07 68
biblio.vielha@aranweb.com

CULTIVATZ ETH VÒSTE UART

Lèu arribarà eth bon temps e vos poderatz dedicar, es qu'encara ajatz un bocin de terra, ath nòble art dera orticultura. Ditz eth reperverà que "eth que sémie clar qu'amasse espès". Entà que pogatz complementar eth saber popular damb era sciéncia vos auem seleccionat quauquier libres que vos permetteràn d'aurel ortalisses frèssques e sanes e, se voletz, sense productes químics ne toxics.

Aubert, Claude: *El Huerto biológico. Cómo cultivar todo tipo de hortalizas sin productos químicos ni tratamientos tóxicos*, Barcelona: RBA, 2000. Eth manauau apropiat entà que volgatz cultivar responsablament, en tot cercar era qualitat des productes e era salut des consumidores.

Un libre clar, de bon comprénder e complet ath madeish temps, que mos permet conéisher tots es compausants dera terra, es diuèrsi tipes de sòus, es mès apropiats tà cada planta, e tanben es organismes vius qu'abitén enes vegetaus e es suas plagues e malauties. Era part centrau deth libre explique eth cultiu naturau des plantes, coma organizar eth uart, com hèr compòst, era elecció des utisi tás diuèrsi trabalhs agrícoles e indicacions específiques entà cada ortalissa.

Un capitol dedicat as trabalhs deth uart tà cadun des mesi der an claua era òbra. **Biggs, Tony:** *Los Secretos del huerto*, Barcelona: Folio, 1996. Era guida illustrada tà practicar era orticultura pas a pas. Cada capitol ei illustrat damb dibuishi que mos ajuden a comprénder melhor es diuèrsi trabalhs: preparar era terra, hèr compòst, semiar...

Era màger part deth libre ei dedicada as plantes e es suas varietats: leitugues, caulets, caulet-flors, espinards, àpits, mongetes, haues, cedes, alhs e cebes, pòrrors, naps, tomates e truhes; coma semiar-les, eth sòn cultiu, era cuelheta, e es malauties mès comunes.

Includís un glossari terminologic vegetau e des esturments tà trabalhar era terra, ua guida mesadèra que mos rebrembe es activitats que cau hèr en uart e un practic indèx finau.

Jantra, Helmut: *Cómo cultivar hortalizas en el jardín*, Barcelona: Cúpula, 1999. Un libre que descriu es diuèrsi tipes de cultiu, eth hiemar, es malauties des plantes e coma combáter-les, e ua grana diuersitat de varietats d'ortalisses. Barre eth libre un quadre benben didactic de combinason de cultius des diuèrsi vegetaus. **Maroto Borrego, J. V.:** *Elementos de horticultura general*, Madrid: Mundi-Prensa, 2000.

Un manauau entà especialistes, entath agricultor professionau o tás estudiants d'agronomia. Pr'amor deth lexic emplegat e des tecniques agrícoles descrites, eth libre exigit uns coneisements preables dera matèria.

Biblioteca de la agricultura, Barcelona: Idea Books, 2001.

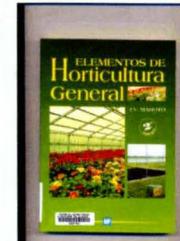
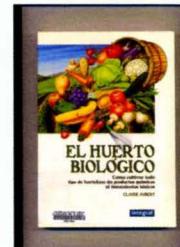
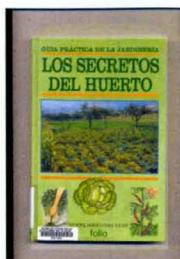
Ua òbra magnificament illustrada e de consulta indispensabla entà tot çò qu'age a veir damb era pràctica agrícola.

Condes ena bibliotèca

Entath proplèu mes auem programades es següentes ores deth conde, a compdar des 17.30 h:

18 de hereuèr: "El millor pretendent del món"

4 de març: "La corona del rei negre"



Azum ANTIGÜEDADES



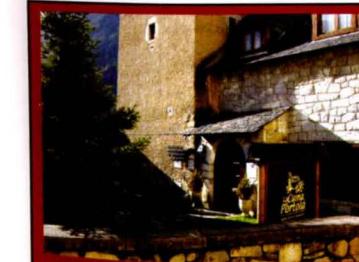
**4^a GENERACIÓN DE ANTICUARIOS
OBJETOS Y PIEZAS EN DEPÓSITO
COMPRA - VENTA
PERITAJES DE HERENCIAS
OBJETOS TÍPICOS DEL PIRINEO
CAZA Y PESCA
ENVÍOS A TODA ESPAÑA**

68, Allées d'Etny - 24, Allée des Bains
31110 - LUCHON (FRANCIA)
Tel. 00 33 5 61 79 02 17 - 00 33 5 61 79 20 66
Mòvil : 00 33 6 07 09 20 25
Miembro del SNCAO

refugi
Amics de Montgarri

montgarri outdoor • actividades de montaña

• Val d'Aran • 973 643303 • www.montgarri.com



Parador de Turisme d'Arties - Ctra. de Baqueira Beret s/n
25599 - ARTIES (Lleida) Tel. 973 64 08 01 - 973 64 10 01



Tapes per a compartir

Cuina aranesa i catalana

Gran varietat de tapes

Obert tots els dies de 13 a 15,30 i de 19 a 23 h.

e.mail: arties@parador.es
www.parador.es

EL BING BANG, ORIGEN DEL UNIVERSO

El Big Bang, literalmente gran estallido, constituye el momento en que de la "nada" emerge toda la materia, es decir, el origen del Universo. La materia, hasta ese momento, es un punto de densidad infinita, que en un momento dado "explota" generando la expansión de la materia en todas las direcciones y creando lo que conocemos como nuestro Universo.

Inmediatamente después del momento de la "explosión", cada partícula de materia comenzó a alejarse muy rápidamente una de otra, de la misma manera que al inflar un globo éste va ocupando más espacio expandiendo su superficie. Los físicos teóricos han logrado reconstruir esta cronología de los hechos a partir de un 1/100 de segundo después del Big Bang. La materia lanzada en todas las direcciones por la explosión primordial está constituida exclusivamente por partículas elementales: Electrones, Positrones, Mesones, Bariones, Neutrinos, Fotones y un largo etcétera, hasta más de 89 partículas conocidas hoy en día.

En 1948, el físico ruso nacionalizado estadounidense, George Gamow, modificó la teoría de Lemaître del núcleo primordial. Gamow planteó que el Universo se creó en una explosión gigantesca y que los diversos elementos que hoy se observan se produjeron durante los primeros minutos después de la Gran Explosión o Big Bang, cuando la temperatura extremadamente alta y la densidad del Universo fusionaron partículas subatómicas en los elementos químicos.

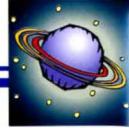
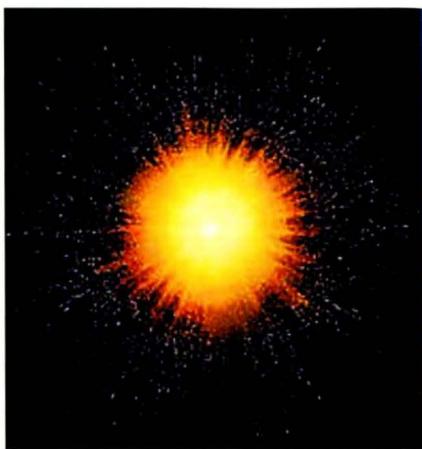
Cálculos más recientes indican que el hidrógeno y el helio habrían sido los productos primarios del Big Bang, y los elementos más pesados se produjeron más tarde, dentro de las estrellas. Sin embargo, la teoría de Gamow proporciona una base para la comprensión de los primeros estadios del Universo y su posterior evolución. A causa de su elevadísima densidad, la materia existente en los primeros momentos del Universo se expandió con rapidez. Al expandirse, el helio y el hidrógeno se enfriaron y se condensaron en estrellas y en galaxias. Esto explica la expansión del Universo y la base física de la ley de Hubble.

Según se expandía el Universo, la radiación residual del Big Bang continuó enfriándose, hasta llegar a una temperatura de unos -270 °C. Estos vestigios de radiación de fondo de microondas, fueron detectados por los radioastrónomos en 1965, proporcionando así lo que la mayoría de los astrónomos consideran la confirmación de la teoría del Big Bang.

Uno de los problemas sin resolver en el modelo del Universo en expansión, es si el Universo es abierto o cerrado (esto es, si se expandirá indefinidamente o se volverá a contraer).

Muchos de los trabajos habituales en cosmología teórica se centran en desarrollar una mejor comprensión de los procesos que deben haber dado lugar al Big Bang. La teoría inflacionaria, formulada en la década de 1980, resuelve dificultades importantes en el planteamiento original de Gamow al incorporar avances recientes en la física de las partículas elementales. Estas teorías también han conducido a especulaciones tan osadas como la posibilidad de una infinidad de universos producidos de acuerdo con el modelo inflacionario.

Sin embargo, la mayoría de los cosmólogos se preocupa más de localizar el paradero de la materia oscura, mientras que una minoría, encabezada por el sueco Hannes Alfvén, premio Nobel de Física, mantienen la idea de que no sólo la gravedad sino también los fenómenos del plasma, tienen la clave para comprender la estructura y la evolución del Universo.





Eth Clòt BAR MUSICAL

cócteles - combinados - copas
música y baile para todos
en dos ambientes
(rock, pop inglés, pop español, música actual)




organizamos despedidas de solteros/as
celebraciones - fiestas
ambiente agradable y acogedor
para todas las edades

abierto todo el año
de 20,00 a 3,00 h

Plaça Corralets, 7
VIELHA

Tel. 615 455 935



ETH SAXOFON, CLÀSSIC O MODERN?

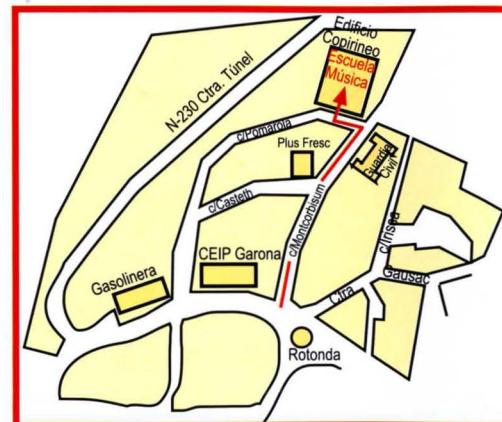
Quan Adolfo Sax creec en 1840 eth prumèr saxofon, non podie imaginar er devenir deth sòn invent.

Per un costat massa nau e extravagant entà èster inclos ena família des clàssics, per ua auta banda, continuaue essent un esturment totaument acoustic coma entà induir-lo ena futura gamma des elèctrics. Mès, siguèc enes incis deth sègle XX, quan es incipients musics nortamericans deth jazz se'n deren conde deth qu'auen enes mans: Un aparelh capable d'imitar era votz humana com cap auta; tan doç e desgarrador, tan suau e tan culpidor, que pera sua textura ei unic. È ei precisament enes musiques d'origen afro-american a on trobe eth sòn esplendor a causa des sòns infinitos recursos timbrics e ritmics.

Era sua combinacion de husta e metau li è capable de producir uns efectes a traves der aire que era història des blues, jazz, rock, soul o funk no se pòden explicar sense era sua participacion.

Atau, ei clàssic o modern? Pensi que era resposta non ei pas important, mès cau auer clar qu'e different.

Ferran Montagut
Profesor dera Ecola Musicau Val
d'Aran



ESCOLA MUSICAU VAL D'ARAN

(Abierta desde el 15 d'Octubre)



Lenguaje musical - piano - flauta traversera
violín - guitarra - saxofón - clarinete - bot - acordeón

Tel. 659 51 77 57

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

Banda
musical

NUEVA PROMOCIÓN EN BOSSÒST

LANSE PINARES

ENTREGA PRIMAVERA 2005

VENTA DE APARTAMENTOS

2 ó 3 Hab. y Dúplex de 75 a 100 m²

Locales comerciales

Parkings + trasteros opcionales

Desde 195.000.- Euros



















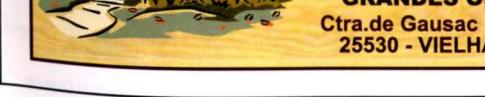




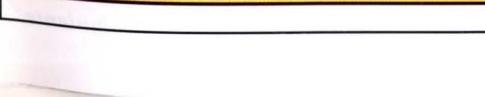




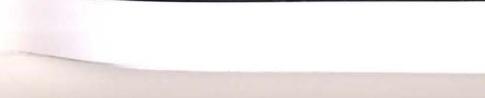


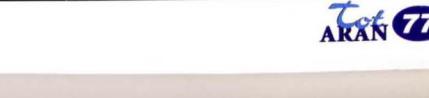
























<img alt="House silhouette"

ALÚDES, CÓMO CONOCERLOS



OBSERVACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL TERRENO

- La inclinación:** La mayoría de aludes se producen en laderas comprendidas entre 30-45 grados de inclinación, por tanto, en algunas situaciones, es interesante saber en qué rango de pendientes nos encontramos. Podemos medir la inclinación de una ladera de forma fácil y rápida mediante los bastones de esquí.
- Orientación de la ladera:** Atención a las laderas orientadas a sotavento (generalmente indicadas por la presencia de cornisas), pues son las zonas en las que probablemente encontraremos las placas de viento. En caso de calor (sobretodo en primavera y a partir de mediódia) se deben evitar las vertientes orientadas al sur, pues son las laderas en las que con mayor probabilidad se producirán aludes de fusión.
- El relieve:** Atención a las palas regulares y a las zonas convexas. Un terreno muy ondulado evita la formación de grandes aludes.
- La vegetación:** Mientras que un bosque denso es una zona segura, en un bosque clareado pueden producirse aludes.

OBSERVACIÓN DEL TIEMPO

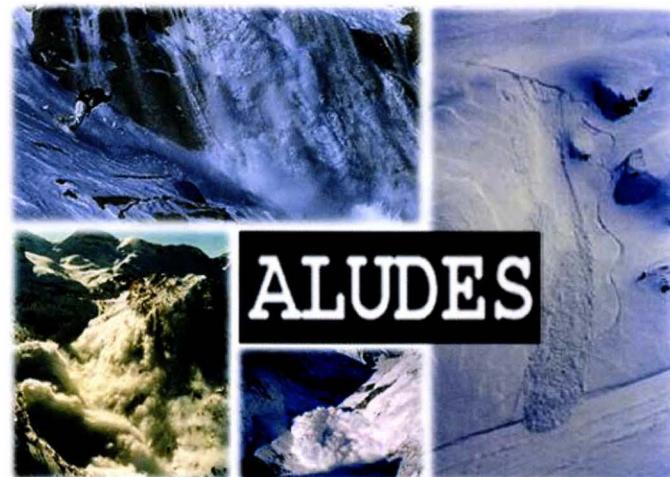
El tiempo atmosférico puede modificar rápidamente la situación de la nieve existente. Los elementos que deberemos controlar son:

- Precipitaciones:** nieve, lluvia y su intensidad (sobrecarga, fusión).
- Viento:** fuerza y dirección (formación de placas de viento).
- Temperatura:** actual y evolución probable (fusión, inestabilización por gradiente térmico elevado).
- Visibilidad:** debe haber la suficiente para escoger bien el itinerario.
- Niebla:** humectación del manto nivoso.

El viento da claves para detectar la formación de placas de viento.

Trazado del itinerario

- Circularemos siempre por zonas seguras:** Por *cordales y lomas*, difícilmente caerá un alud de más arriba. Por *zonas veteadas* (situadas a barlovento), a pesar de que siempre habrá menos nieve. Por *zonas de relieve ondulado* antes que por zonas de amplias laderas abiertas y regulares. El *bosque* proporciona anclajes al manto. Es preferible un bosque denso a uno abierto o clareado.
- Evitaremos las zonas potencialmente peligrosas:** Las *pendientes más fuertes* de las laderas y las *zonas convexas*, donde la tensión en el seno del manto nivoso es mayor. *Vertientes a sotavento*, frecuentemente indicadas por la presencia de cornisas (posibles placas de viento). Continuamente, deberemos estar alerta ante el estado de la nieve, el terreno por el que circulamos, el tiempo meteorológico, el grupo y el horario.



ALÚDES, CÓMO CONOCERLOS (continuación)

EN CASO DE SEÑALES DE ALARMA

- Respetaremos la distancia de seguridad (al menos 10 m en el ascenso).
- En caso de subir o bajar, lo haremos por la línea de máxima pendiente y, si es necesario, nos quitaremos los esquíes.
- En el descenso evitaremos las caídas (¡pese a que no siempre lo consigamos!).
- Antes de atravesar una ladera sospechosa, buscaremos una ruta alternativa. En caso de que no sea posible, lo haremos por la zona más alta posible de uno en uno, mientras el grupo espera en lugar seguro. Nos desabrocharímos las correas de los esquíes, nos quitaremos las correas de los bastones y un tirante de la mochila. También nos taparemos la boca y la nariz con un pañuelo.



Alud de nieve reciente

EN CASO DE SER ATRAPADOS POR UN ALUD

- Deberemos mantener la calma y huir por el lateral más próximo.
- En caso de no poder evitar el alud, intentaremos librarnos de los esquíes y bastones, intentando mantenernos en la superficie mediante movimientos nataatorios.
- Si el alud nos entierra, adoptaremos la postura de una bola y cuando notemos que se para, con el brazo delante de la cara y las rodillas intentaremos formar una cámara de aire.

Búsqueda de la víctima

Inmediatamente, los compañeros se pondrán a buscar la víctima lo más rápido posible. Accionarán su ARVA en recepción y, mientras un miembro del grupo dirige la operación desde un lugar seguro y vigila que no caigan más aludes, el resto iniciará la búsqueda, partiendo del punto de desaparición de la víctima y observando, a la vez, posibles indicios superficiales. **No podemos perder tiempo yendo a buscar ayuda mientras no hayamos rescatado la víctima.** Es muy importante practicar el rescate con ARVA. Cuando se produce un accidente, no hay tiempo para la improvisación.



Alud de fusión

Artículo facilitado por el Institut Català de Cartografía

SAN VALENTÍN

Un sacerdote mártir, un pérvido emperador y una joven romana. Son los ingredientes para una historia que tuvo lugar en la ciudad de Roma, en el 270 d.C. Alguna vez te habrás parado a pensar de dónde viene la costumbre de hacerse regalos entre los enamorados durante el Día de San Valentín. Aunque te parezca mentira, tiene su origen en la antigua Roma. Aquí te contamos esta bonita leyenda.

Pues todo viene por una historia que, según cuentan, sucedió en Roma en el siglo III d.C. Por aquel entonces, el cristianismo era una religión prohibida y los que insistían en proclamar las enseñanzas de Jesús eran perseguidos y condenados con la pena de muerte.

El sacerdote cristiano Valentino era uno de los que no querían renegar de sus creencias y proclamaba su religión a pesar de que, de esta forma, pudiese correr peligro su vida. Entonces, aparece en escena el emperador Claudio II. Éste, había prohibido que los soldados romanos contrajesen matrimonio, ya que pensaba que si estaban casados no eran tan eficientes para la guerra. Entonces, se enteró de que el sacerdote Valentino, además de proclamar la religión cristiana, se dedicaba a casar a jóvenes parejas.

El furioso emperador ordenó arrestar a Valentino. Sigue contando la leyenda que el carcelero, sabiendo que Valentino era un hombre de letras, llevó a su hija ciega para que le diese clases. El sacerdote habló de Dios a la joven, que se llamaba Julia. De esta forma, la hija del carcelero se convirtió al cristianismo y le dijo al sacerdote que ella rezaba cada día para recuperar la vista y, así, ver todo lo que Valentino le había contado del mundo.

Un día, en el momento en que el sacerdote y Julia se encontraban en oración, una luz iluminó la celda y la joven, milagrosamente, recuperó la vista. La víspera de su muerte, Valentino escribió una carta a Julia diciéndole que conservase su fe. Al día siguiente, el 14 de febrero, fue ejecutado y, según dicen, sus restos se encuentran en la iglesia de Santa Práxedes, en Roma. Romántica leyenda, ¿no os parece?

ETH VAL DES DOCI



PANADERÍA

PASTELERÍA

SALÓN DE TÉ



Av Garona, 22 – 25530 Vielha

Especialidad en pan
y productos vieneses

Pastelería francesa

Especialidad en chocolates

Confitería

Servicio de lunch y
repostería para caterings



Coquette... moi?

LENCERIA - CORSETERIA
HOMBRE - MUJER

PILAR PALACIN

AVDA. PAS D'ARRO, 11 VIELHA
Tel./Fax 973 64 08 72



LA REVISTA

973 64 77 07

Tot
ARAN

80 Tot
ARAN

Índice de anunciantes

ALBERGUES-REFUGIOS

REFUGI SANT NICOLAU (BOCA SUR TÚNEL)
AMICS DE MONTGARRI (MONTGARRI)

DEPORTES INVIERNO

ERA ESCOLA (SALARDOU-BERET)
TANAU ESPORTS (TANAU)
ESPORTS YETI (VIELHA)
MOMBI SURF (SALARDOU-BAQUEIRA)

PÁG

1-67-84
84
33
69

ALIMENTACION

CÁRNICERIA ORDOÑEZ (VIELHA)
CARNICERIA PEDARROS (BOSSÓST)
SUPER CAVE RUBIO (BOSSÓST)
ETH GRAUER (BOSSÓST)
SUPERMERCADO MADRID (BOSSÓST)
CARNICAS DOMÍNGUEZ (VIELHA)
EL HORNO (SALARDOU)
ETH VAL DES DOCI (VIELHA)

ELECTRODOMÉSTICOS

ELECTRÓNICA M.PERALES (VIELHA)

PÁG

29

ANÁLISIS CLINICOS

MIQUEL ALMANSA (BOSSÓST)

ESCUOLA DE HOSTELERÍA

ESCOLA OSTALARIA LES (LES)

PÁG

35

ESTANCIOS-TABACOS

TABACS BOYA (LES)

PÁG

29

FERRETERÍAS

FERRETERÍA AGUILERA (BOSSÓST)
COMERCIAL M. Y M. (VIELHA)

PÁG

71
49

FLORISTERÍAS

FLORS E FLORETES (VIELHA)
FLORSTIL (VIELHA)

PÁG

63
17

FONTANERÍA Y ELECTRICIDAD

XAVI VICENTE (VIELHA)
IDEA (VIELHA)
JORDI SERVIHOGAR (BOSSÓST)

PÁG

43
11
23

FOTOGRAFÍA

ARAN COLOR (VIELHA)

PÁG

49

GESTORÍAS - ASESORÍAS - ABOGADOS

CADION (VIELHA)
ETH BUREU (VIELHA)
GRUP 90 (VIELHA)
PATRICIA RUBIO (BOSSÓST)

PÁG

28
71
7
47

HOTELES-PENSIONES

PENSIÓN MONTARTO (ARTIES)
HOTEL SOL VIENHA (VIELHA)
HOSTAL TALABART (LES)
HOTEL ESTAMPA (ESCUNHAU)
HOTEL MAUBERME (SALARDOU)
BANHS DE TREDOS (VALL AIGUAMÖG)
HOTEL PANORAMIC (LUCHON)
ETH SAUET (TREDOS)

PÁG

62
21
61
43
52
19
65
55

CONFECCIONES-MODA

NOVETATS CODINA (BOSSÓST)
BOTIGA PEREMARTI (BOSSÓST)
VELVET (VIELHA)
ATTARD BOUTIQUE NOVIAS (ST.GAUDENS)
MODA CARLA (VIELHA)
COQUETTE MOI? (VIELHA)
EL NINO (VIELHA)
MILANO ESPORT (VIELHA)

PÁG

43
61
61
10
55
55
53

CONSTRUCCIONES-MATERIAL CONSTR.

ANPEMA 2001 (BOSSÓST)
CUBIERTAS Y PIZARRAS (VIELHA)
COYOTE (BOSSÓST)
CONSORCIL L. DE CONTROL (LLEIDA)
CANALS TECNOLLEIDA (VALLFOGONA B.)

PÁG

27
23
21
25
37
15
23
25

CUCHILLERÍAS

CUCHILLERÍA DOMÍNGUEZ (LLEIDA)

PÁG

15

DECORACIÓN-MUEBLES

CARMEN CAUBET (VIELHA)
MOBLEART ARAN (VIELHA)
CAROLINA JUANES (VIELHA)
HIPERMUEBLE
LA FERME D'ESPIAU (LUCHON)
ETH MAGASES (BAQUEIRA)

PÁG

27
71
27
2
83
11

DIETÉTICA - TIENDAS NATURISTAS

NATURALMENTE (VIELHA)

PÁG

29

INSTALACIONES ELÉCTRICAS

XAVI VICENTE (VIELHA)
JORDI SERVIHOGAR (BOSSÓST)
ARAN ELECTRIC (VIELHA)

PÁG

43
23
19

INSONORIZACIONES - TABIQUERÍA-TECHOS

INTERIORS D'ARAN (BOSSÓST)

PÁG

15
37

CANALS TECNOLLEIDA (VALLFOGONA B.)



Índice de anunciantes

LAVANDERÍAS - TINTORERÍAS	PÁG.	REGALOS-JUGUETERÍAS	PÁG.
JONERICK (VIELHA)	83	CARMEN CAUBET (VIELHA)	27
LIBRERÍAS-PAPELERÍAS		MÍMBRES DELSENY (BOSSÓST)	49
LIBRERÍA VIDAL (VIELHA)	49	MOBLEART ARAN (VIELHA)	71
PLUMA E PAPER (BOSSÓST)		ERA HONT (VIELHA)	39
LIMPIEZAS (SERVICIOS)		ROCARD (LES)	63
LIMPIEZA DE CHIMENEAS (SORT)	83	PERFUMERÍA ARAN (VIELHA)	61
ARAN SERVICE (VIELHA)	60	LA FERME D'ESPIAU (LUCHON)	83
LUTZ ARAN (LES)	37	ES PIRAT (VIELHA)	23
HOUSE ARAN (VIELHA)		EL ALMACÉN DE LA TARTERÍA (ARTIES)	11
MAQUINARIA (ALQUILER)		BOÇON D'OR (VIELHA)	21
J.CALVO (VIELHA)	33	PECATA MINUTA (VIELHA)	17
MEDICINA-ESTÉTICA-EXPRES. CORPORAL		EL PARÁISO (BOSSÓST)	27
DRA. M ^a JOSÉ CUTANDO (VIELHA)	38	RESTAURANTES - BARES - DEGUSTACIÓN	
MARÍA LUISA AVALOS (BETRÉN)	65	BORDA LUSÍA (BOSSÓST)	49
MARGA BALLABRIGA (ES BORDÈS)	36	CONSUL (ARTIES)	62
UNAS Y MANICURA (SALARDÚ)	29	ETH TIDÓN (VIELHA)	33
MUEBLES		LA FONDA DEN PEP (VIELHA)	47
CARMEN CAUBET (VIELHA)	27	RESTAURANT DUES PORTES (VIELHA)	43
MOBLEART ARAN (VIELHA)	71	BASILEA CAFETERÍA (VIELHA)	39
CAROLINA JUANES (VIELHA)	27	CASA MESTRES (SALARDÚ)	39
HIPERMUEBLE (VIELHA)		RESTAURANTE EL ACEBO (VIELHA)	42
MUEBLES COCINA Y BAÑO-SANITARIOS		CASA LES FAMÍLIES (ESCRUNHAU)	43
COMERCIAL M & M (VIELHA)	49	ERA PRIM (VIELHA)	15
MUSICA (ESCUELA)		LA CREMAILLERE (LUCHON)	65
ESCOLA MUSICA VAL D'ARAN (VIELHA)	76	LES CAPRICSES D'ETIGNY (LUCHON)	15
PINTORES-PINTURAS-PARQUETS		O ALAMBIQUE (BOSSÓST)	63
PINTURAS NASARRE (BOSSÓST)	15	ESQUIRO (BAQUEIRA)	63
PINTOR JORDI (VILAMOS)	49	TASTET (BAQUEIRA)	63
COMPLEMENTS PER L'HABITATGE (VIELHA)	31	LA BOVEDA (VIELHA)	62
JORDI SERVIGHOGAR (BOSSÓST)	23	ERA COVA (BOSSÓST)	61
PELUQUERÍAS		URTAL (BOSSÓST - ARTIES)	25
ES AUETS (BOSSÓST)	39	SIDRERIA CASA PAU (ARTIES)	65
CARMEN SICART (VIELHA)	19	EL ASADOR DE ARAN (ARTIES)	19
DESTELLOS (VIELHA)	28	LA CUINA DE PORTOLA (ARTIES)	73
JEAN LOUIS FERRET (LUCHON)	71	PETIT BASTERET (VIELHA)	37
LEONARDO (VIELHA)	19	RESTAURANT SABUREDO (TREDÓS)	65
PERFUMERÍAS		BORDA DE LA SANGRE (CASARILH)	55
PERFUMERÍA ARAN (VIELHA)	61	ERA COQUELL (VIELHA)	39
PIERCINGS Y TATUAJES		RESTAURANTE CAMPANETA (ESCRUNHAU)	11
DEAD ZONE TATOO (VIELHA)		LA TARTERÍA (GAROS)	11
PIZZERÍAS		ETH MOS D'ARAN (VIELHA)	40
DON GEPPETO (VIELHA)	54	CA L'ANGELINA (VIELHA)	33
PIZZA PICA (LUCHON)	61	RESTAURANT EL MOLÍ (VIELHA)	25
PIZZERIA LA SUPREMA (VIELHA)	71	RESTAURANT ANTONIO (VIELHA)	21
LA BOVEDA (VIELHA)	62	RESTAURANTE CAN MIQUEL (VIELHA)	39
POMPAS FÚNEBRES-MARMOLISTERÍA		ROPA HOGAR Y LABORAL-TAPICERÍAS	
PARDO S.L. (VIELHA)	23	MAGATZEMS SANT JORDI (LLEIDA)	33
PUBS -SALAS DE FIESTA		CODINA NOVENTAS (BOSSÓST)	43
ETH CLOTH (VIELHA)	75	HIPERMUEBLE (VIELHA)	2
		ETH AUET (VIELHA)	55
		ROPA INFANTIL	
		BOTIGA PEREMARTI (BOSSÓST)	61
		ERA GARGOLHETA (VIELHA)	55
		DIABLILLOS	11
		TALLERES PARA AUTOMÓVILES	
		TALLERES GARONA (VIELHA)	54
		TAXIS	
		JOAN BERDÍE (CASAU)	47
		TAXI J.ALEXANDRE (BETRÉN)	33
		TELEFONÍA	
		PHONE LAND (VIELHA)	23
		MOVIRAN (VIELHA)	23
		ELECTRÓNICA M.PERALES (VIELHA)	29
		TRANSPORTE URGENTE	
		MRW (VIELHA)	29
		SEUR (VIELHA)	47
		VETERINARIOS	
		M ^a ARAN VIDAL (VIELHA)	47
		VINOS Y CAVAS	
		J. DELSENY (BOSSÓST)	49
		ROCARD (LES)	63
		SUPER CAVA RUBIO (BOSSÓST)	51
		SUPERMERCADO MADRID (BOSSÓST)	25
		SUPERMERCADO RUBIO (BOSSÓST)	51
		CHARCUTERÍA ETH GRAUER (BOSSÓST)	24
		CAVA BESO (VIELHA)	19



La Ferme d'Espiau Boutique

Decoración - Complementos
Regalos - Arte en la mesa

64, Allées d'Etigny
31110 Luchon (Francia)



Ambiente de montaña

Tel. 00 33 561 79 33 07

LIMPIEZA CHAMPEÑAS

IACABADO IMPÉCABLE!

LIMPIEZA DE CHIMENEAS Y CONDUCTOS DE GRASA

973 621 065

MIQUEL ALMANSA ARTIGA
ANÁLISIS CLÍNICOS
ANÁLISIS DE AGUA

Av. Eduardo Aunós, 10
25550 - BOSSÓST (Lleida)

Tel. 973 64 82 19
973 64 72 87



Anuncia't
a
TOT ARAN
973 64 77 07



**LAVANDERÍA
TINTORERÍA**

COMPLEJO ELURRA
(AL FINAL DE LA RAMPA)

**973 64 09 54
609 83 91 99**

**Tot
ARAN 83**



ERA ESCOLA
BAQUEIRA - BERET

SKI CAMP
ERA ESCOLA

Nuestra experiencia, tu garantía

Baqueira: 973 64 51 26
Beret: 973 25 30 54
Bonaigua: 618 60 58 65
Salardú: 973 64 60 83

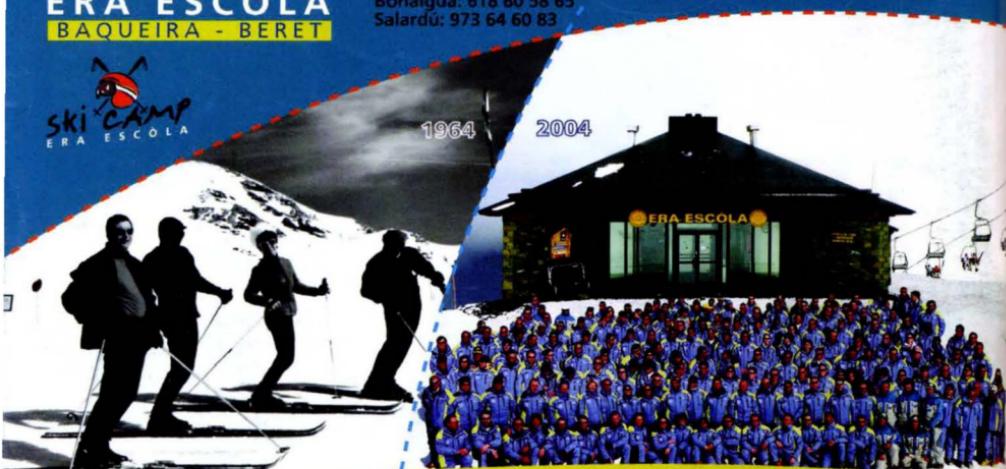
www.eraescola.com
info@eraescola.com



Telefónica
MoviStar

1964

2004



Esquí alpino · Snowboard · Esquí nórdico · Telemark



Alex Navarro

Ctra. Beret, s/n. Urb. Tanau
(Junto telecabina Esquiros)
25598 BAQUEIRA - TANAU
Tel. 973 64 51 54 - 64 50 90
e-mail: info@tanausports.com
www.tanausports.com

OS PRESENTAMOS Y OFRECEMOS

- Alquiler de esquís, botas, cascos, palos snowblade.
- Taller especializado en esquí y snowboard.
- Botas a medida.
- Guantes, gorros, forros polares, descansos y todo tipo de complementos.
- Prensa, librería y cartografía.
- Guardaesquís por días, semana, temporada....

