

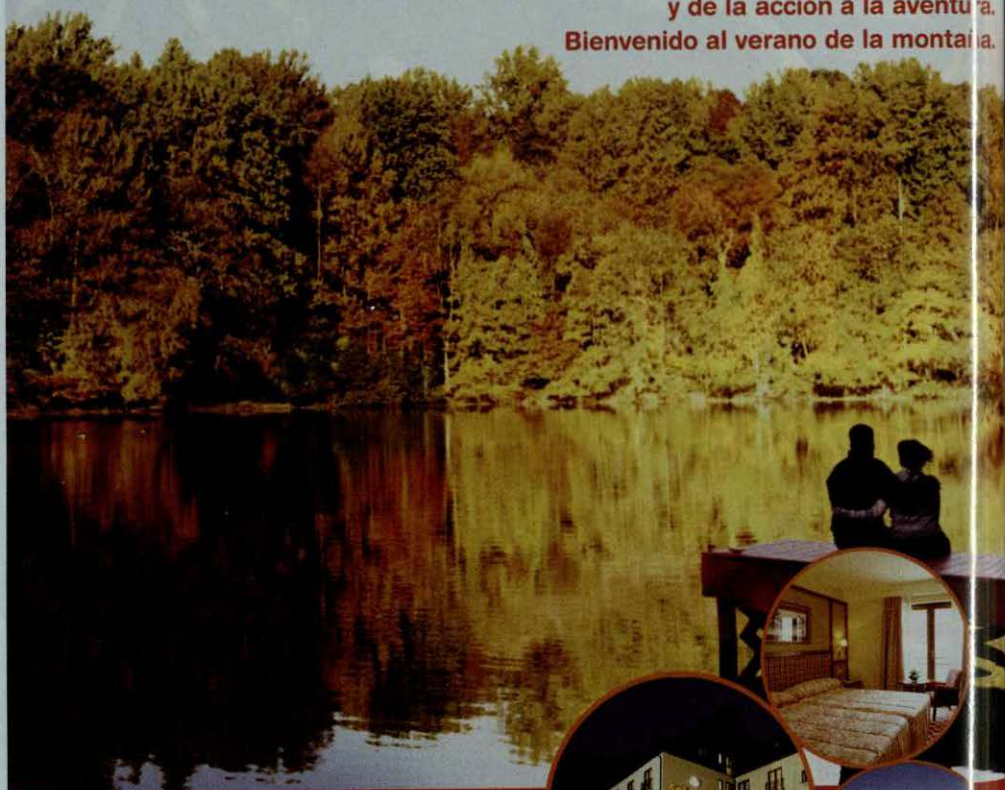
Tut ARAN

Abril 2008 - Num. 84

Revista mensual gratuita
del Valle de Aran

Colecciona vacaciones, descubre cada año un destino diferente.

De la cama a la acción,
y de la acción a la aventura.
Bienvenido al verano de la montaña.



Sol Vielha ****

Vielha - Lleida

Aneto, 1 - 25530 VIELHA - VALLE DE ARÁN (LLEIDA)
Tel. 973 63 80 00 - Fax. 973 63 80 09
e-mail: sol.vielha@solmelia.com

Para disfrutar de tu estancia, tanto si es en invierno como en verano, tanto si vienes a hacer senderismo y conocer nuestras montañas como si vienes a esquiar, Sol Vielha, el Sol de la montaña.



70^{+de}
Hoteles
en 7 países

☎ 902 14 44 44
www.solhoteles.com



Sol Hoteles

VACACIONES DIVERTIDAS | ALWAYS FUN!


En Sol Hoteles & Resorts, disfruta también: Mito | 902 14 44 44 | Top | Sol | Paraisos | Sol Hotel Valencia Club | L'Espai | Resorts. www.solhoteles.com




ASESORÍA, ANÁLISIS DE INVERSIÓN Y FINANCIACIÓN

¡La primera! ¡La única!

¡Tú vales más!
¡Que no te ganen las deudas!
¡ANTICIPATE!

En  ¡Buscamos la solución!

Si lo que necesitas es financiación,
¡Sé INTELIGENTE y busca el mejor producto!

En  buscamos la solución

¿Quieres renegociar tus productos financieros?...¡APROVECHA y paga menos!
Estudiamos tu situación financiera y te asesoramos con las mejores soluciones para ti y tu familia

No lo dudes! ¡LLÁMANOS! Damos solución a tus intereses

Av. Castiero, 15 entresuelo 1 - Tel. 973 64 27 16
www.aaifaran.com info@aaifaran.com



¿Quiere emprender un negocio?
¿Tiene una buena iniciativa de negocio?

No lo dude, en TOLÓ I ASSOCIATS le ayudamos a obtener:

- Local para el negocio
- Financiación
- Subvenciones y ayudas existentes
- La capitalización de la prestación de desempleo

MÁS PRÓXIMOS - MAYOR DISPONIBILIDAD - MAYOR GARANTÍA
MAYOR PERSONALIZACIÓN - PRIVACIDAD ABSOLUTA

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

*LLÁMENOS Para concertar entrevista
y le informaremos del servicio que necesite*



Portada:

Primavera en el Port de la Bonaigua

Edición:

TOP ARAN, S.L.

Impresión:

Anigraf S.A.

Maquetación:

TOP ARAN S.L.

Tirada:

8.000 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 del contenido de la revista, si no es con permiso previo por escrito.

Recordamos a nuestros clientes y colaboradores, que la Revista TOT ARAN cierra la edición el día 15 de cada mes. Pasado este día, todos los nuevos anuncios o reportajes saldrían en la siguiente Revista.

Associat a



associació catalana de la premsa gratuïta



TOP ARAN, S.L.

Av. Maladeta, 12 L-1
25530 VIELHA

Tel.: 973 64 32 88

Fax: 973 64 36 48

mail: totaran@totaran.com

web: www.totaran.com

Suscripciones a TOT ARAN

Llamar al teléfono 973 64 32 88 y por sólo 30 euros* anuales (55 euros para Francia), le enviaremos puntualmente la Revista a su casa

6	ME VOY A LA CAMA
7	ASOC. CULTURAL ESCUNHAU-CASARILH
9	ENTÀ DAVID BESO ENSEÑAT
9	HABLEMOS DE VIAJES
12	EL HUMOR, UN TRUCO INFALIBLE
14	NUESTRAS MASCOTAS
15	ENTRETENIMIENTOS
16	NOTICIAS DE ARAN
20-21	SONRÍA, POR FAVOR
22-23	ARAN DES NÒSTI PAIRS-SÈNHERS
24	EL MUNDO DEL VINO
26	OPINIONES MUY PARTICULARES
28	INFORMACIÓN LABORAL Y FISCAL
30	BRICOLAJE
31	ERA BIBLIOTECA INFORMA
32	EL INGLÉS, ES FÁCIL
34-35	LA MILI EN ARAN, ES COSA SERIA
36	¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?
38	CONSEJOS DE BELLEZA
40	TELÉFONOS DE INTERÉS
41	DULCES ACORDES DE ARAN
42	ANUNCIOS CLASIFICADOS
43	ETH CONSELH GENERAU INFORMA
46	HISTORIA DE LA MEDICINA
48	ECO-GESTOS
50	TENDENCIAS Y ESTILOS
52	MI PEQUEÑA HISTORIA NATURAL
54	HORÓSCOPO
55	HORÓSCOPO - ARREPÉRVÉRIS
56	HORARIO DE AUTOBUSES
57	HORARIO AUTOBUSES - FRASES CÉLEBRES
58	EL LECTOR OPINA
59	MAMÁ, CUÉNTAME UN CUENTO
60	AQUELLOS LOCOS INVENTORES
62	I.E.S. ARAN INFORMA
64	TORISME INFORMA
66-67	RECETAS DE LA ABUELA
68-69	GENTE DEL VALLE
70	GRANDES BIOGRAFÍAS
72-73	REIR ES MUY SANO
74	NOTICIAS DE ARAN
76	COSAS DE LA VIDA
78	PLANETA TIERRA
80	NUESTROS HIJOS
81	EL ÁRBOL QUE NO SABÍA QUIEN ERA
82-83	LA NOVEL·LA
84	OPINIONS (SECTION OUVERTE)
85-86	ÍNDICE DE ANUNCIANTES



**VIELHA
COMPUTER**

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



Video vigilancia



FINANCIAMIENTO

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

SI INMOBILIARIA EN EL VALLE DE ARAN Y FRANCIA

(Fos, Arlós, Saint Béat, Eup, Montrejeau, Marignac,
Cierp Gaud, Salechan, Luchon, Saint Mamet)

**COMPRA-VENTA CASAS, APARTAMENTOS, ESTUDIOS,
BORDAS, TERRENOS, ALQUILERES, ASESORAMIENTO Y GESTIÓN**



INMOBILIARIA GLOBAL

**AVDA. CASTIERO, 15 ENTLO. 1
25530 - VIELHA
TEL. 973 640 765 / 616 783 632
FAX 973 642 325**

VENGAN A VISITARNOS Y LES AYUDAREMOS A NEGOCIAR EL MEJOR PRECIO DE COMPRA DE SU PISO

inmoglobal@inmoglobal.net

Visite nuestra web
www.inmoglobal.net

ME VOY A LA CAMA

Un día, mamá y papá estaban mirando la televisión, cuando mamá dijo: "*Estoy cansada, es tarde, me voy a la cama*". Dicho esto, fue a la cocina a preparar los bocadillos para los hermanos. Puso en remojo el recipiente de las palomitas, sacó la carne del congelador el día siguiente, controló si quedaban bastantes cereales, llenó el azucarero, puso las cucharitas y los platos del desayuno en la mesa y dejó preparada la cafetera.



Después, puso la ropa húmeda en la secadora, la ropa sucia en la lavadora, planchó una camisa y puso un botón, recogió los juguetes de los hermanos, puso a recargar el teléfono móvil y guardó en el estante la guía telefónica. Además, también regó las plantas y tendió una toalla. Después se desperezó y se fue al dormitorio.

Antes, se paró un momento para escribir una nota a la maestra de mi hermano pequeño, contó el dinero para su excursión del día siguiente y cogió un libro que estaba debajo de la silla. Firmó una felicitación para un amigo y escribió la dirección en el sobre. También escribió una nota para el charcutero y colocó todo junto a su bolso, en el recibidor.

Ya en el baño, mamá se lavó la cara con las toallitas, se puso crema antiarrugas y se lavó los dientes y las uñas. Papá gritó: "*Pensaba que estabas yendo a la cama*", y mamá le contestó: "*Estoy yendo, querido*".

Puso un poco de agua en el bebedero del perro y sacó el gato al jardín, cerró la puerta con llave y apagó la luz de la entrada. Dio una ojeada a mi hermano pequeño, que estaba ya dormido, le apagó la luz del cuarto y la televisión, recogió una camiseta, tiró sus calcetines a la cesta de la ropa sucia y habló con mi hermano mayor que aún estaba haciendo los deberes. En su habitación puso el despertador, preparó su ropa para el día siguiente y ordenó un poco su zapatero.

Después, añadió tres cosas más a las seis que ya había en la lista de cosas urgentes y pensó un instante, como alcanzaría sus objetivos. En ese momento, papá apagó la televisión y anunció: "*Me voy a la cama*" – y lo hizo sin otros pensamientos.

En fin, nada extraordinario. ¿No os preguntáis por qué las mujeres viven más tiempo? Pues hay una respuesta exacta a vuestra pregunta: Porque las mujeres están hechas para los largos recorridos (y no se pueden morir antes, tienen demasiadas cosas que hacer).

Si eres mujer, esto debes enseñarlo a otra mujer fenomenal que hayas llegado a querer. Ella lo apreciará. Enséñalo también a algún hombre que tenga suficiente inteligencia como para poder apreciarlo. Y después: ¡VETE A LA CAMA!

CAMISETAS
PAÑOS
SUDADERAS
PANTALONES



CINTURONES
GORROS
ACCESORIOS
COMPLEMENTOS

EL NIÑO

VEN A CONOCER LA NUEVA TIENDA

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



diablillos

puericultura
moda infantil
de 0 a 2 años

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

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

c/ Pietat, 19
25550 - BOSSOST (Lleida)

ASOCIACION CULTURAU

ESCUNHAU - CASARILH

Actividades para el mes de abril

628 411 413
Sra. Antonia

El 15 de Abril, se celebrará el XXVIII RALLYE DE COCHES ANTIGUOS
(Para automóviles de los años 1900-1920, auténticas joyas)
Llegada a la Meta de Escunhau, a las 20 horas.

También en este mes de abril, organizamos un viaje lúdico-cultural para
visitar el Museo de Lérida, después de la visita se organiza una comida de
fraternidad.



MOBLEART

aran

Plaça Sant Orenç, 2 - VIELHA Tel. 973 640 931
c/ Dr. Manuel Vidal, 1 (Junto Hospital) - VIELHA Tel. 973 640 665



ARANTEC
ENGINEERIA

TOPOGRAFIA ■
PROJECTES ■
LEGALIZACIONS ■
MIEI AMBIENT ■

Avda. Pas d'Arró, 5 D-1* 25530 Vielha (Val d'Aran)
Tel/Fax. 973 640 972 www.arantec.com

Telefonica



MOVISTAR

Movistar Vielha
Avda. Alcalde Calbetó, 2
(Rotonda)
25530 - VIELHA

*Accesorios
Inalámbricos
Bluetooths
Faxes
Gran variedad en librerías
Recarga de todos los operadores*

Trato personalizado

Tel. 973 64 32 01
Tel/Fax 973 64 28 58

**GRUPO
PHONE
LAND**

Tu distribuidor oficial para el Valle de Aran

Entà David Beso Enseñat

Voi expressar tamb es mies paraules tot çò que m' an dit de tu:

David, as estat ua amna liure
un boèmi, as vieut com as volut,
a contracorrent, sense límits, tamb passion.

As volat naut com es agles
e era musica a estat era tua gran companha

Des tuas mans an gessut quadres inedites
sagèth dera tua personalitat:

Intrepida, desconcertant e magica.

Es tòns uelhs blu-verdi, penetrants e docis,
eth tòn arrir de dandi, eth tòn pèu ròi e long
que se botjaue indomable
com as estat tostemp.

As marchat com es grans mites,
com James Dean, joen, rebeld,
entà que te rebrembam tamb tota era beresa,
era exteriora un perfecte seductor,
era interiora tan grana que cap des qu' em aciu
o quinsevolh que t' a coneishut
pòt dider qu' as passat desaperebut
pr' amor en toti as deishat bèra pincelada
d' un color intens que te hè unic,
te hè especiau.

Artista en tot moment dera vida
mès era gran òbra

l' as deishat enquiath darrèr moment,
ne un quadre de Velásquez, poirie èster tant emocionant,
Toti ath tòn entorn,

tamb tanta energia e amor
que de ben segur des deth cèu an pensat:
Qui ei aquest personatge qu' ac illumine tot
DAVID, sonque poiries èster tu!

Entàs que t' auem coneishut
a estat un aunor e un plaser
compartir quinsevolh moment dera vida tamb tu.

As estat entà toti un present e,
ena nòsta memòria mos quede ua gran Patz
e eth rebrembe dera tua genialitat

Gràcies per tot David .

Cristina Enseñat Beso
13 - 3 - 2008



Hablemos de viajes

Un viaje al fin del mundo, Tahití

Samuel Wallis, un capitán inglés, es considerado como el primer europeo que pisó la isla de Tahití, pero quien realmente la dio a conocer en Europa, fue Bouganville. Describió la isla como un paraíso terrenal donde los hombres y las mujeres vivían felizmente en inocencia, alejados de la corrupción de la civilización. Y así sigue siendo la imagen de Tahití hasta nuestros días, una isla romántica, exótica, con la naturaleza salvaje, aislada, lejos de todos los centros económicos y políticos.



Tahití es la isla más extensa y más poblada de las 118 islas que forman la Polinesia Francesa, divididas en cinco archipiélagos: Las Marquesas (al norte), las islas de la Sociedad y las Tuamotu (en el centro), las Australes (al sur) y las Gambier (al sudeste). La Polinesia Francesa es un territorio de ultramar localizado al Sur del Océano Pacífico, alejado a 5.700 km de Australia y 17.000 km de la madre patria - Francia.

Aterrizando en el aeropuerto de Tahiti-Faa'a, de su capital Papeete, entramos en un paraíso donde el tiempo de nuestra estancia siempre se nos quedará corto. La sociedad polinesia actual no ha perdido nada de su autenticidad a pesar de su modernidad. Los polinesios disfrutan y se enorgullecen de sus islas. Estas personas, apasionadas por el baile y la música, reciben a los turistas calurosamente, deseando mostrarles la riqueza natural y cultural de sus tierras y del mar.

La isla nos ofrece todo tipo de comodidades. Alojados en un bungalow sobre el agua, en hoteles de cinco estrellas al estilo polinesio, construidos con materiales autóctonos - como hojas de cocotero o bambú -, disfrutamos de la recepción cariñosa de las pensiones y hoteles familiares o al bordo de un barco de lujo. De cualquier manera, nos sentiremos estupendamente y llenos de energía para descubrir todo lo que ofrece esta isla.

Picos volcánicos donde la vista es vertiginosa, valles, bahías y lagunas, y en el horizonte, la inmensidad del Océano Pacífico. Tahití y sus islas tienen un aura misteriosa y una densa atmósfera que revela sus secretos a quienes buscan en su búsqueda. Excursiones a pie, a través de los valles salvajes, o en sus montañas, a la sombra de los castaños buscando sus misteriosos templos "marae"; en los tubos de lava bajo el líquen fosforescente o sobre un terreno o qads a lo largo de las playas de arena blanquísimas. Explorando el interior de las islas en bicicletas, vehículos o motos.

En estas islas hay magníficas lagunas, ideales para la práctica de todo tipo de actividades acuáticas. Los profesionales nos acompañarán a conocer los fondos coralinos accesibles, con o sin botellas, y con una visibilidad de, por lo menos, 30 metros. En la tierra, en el aire, o en el mar, aquí siempre estás con un pie dentro del paraíso.



Artículo facilitado por: Naut Viajes

NAUT viajes

Información y reservas:

Av. Pas d'Arrò, 11 - 1ª Planta - Oficina 2
25530 VIELHA
reservas@nautviajes.com
www.disfrutaran.com

973 64 0087



+ informació i venda

Tel. 973 27 90 95

Tenim el que busques!
llars singulars, diferents i exclusives

C/ Joan Miró, 9 baixos · 25003 Lleida · ilergrup@ilergrup.com

www.ilergrup.com

Gaudiu
d'un entorn natural
a la Vall d'Aran

BOSSOST

Promoció de 18 habitatges

Locals comercials

Aparcaments i trasters



Suley dera Val

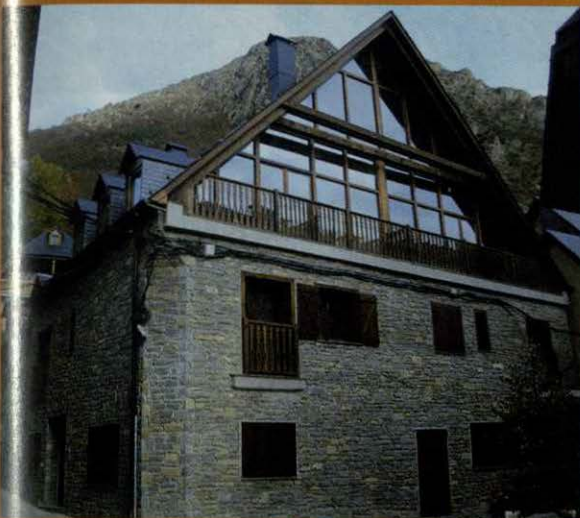
Residencial - Bossost

Promou

GC



OBRA NUEVA EN UNHÀ



A 5' PISTAS DE BAQUEIRA.

- 3 CASAS ADOSADAS.
- EN EL CENTRO DEL PUEBLO (C/MAJOR).
- SUPERFICIE CONSTRUIDA DE 160 A 200m²
- 3 DORMITORIOS. 3 BAÑOS.
- GRAN ESTUDIO 2ª PLANTA.
- ESTRUCTURA DE MADERA.
- CHIMENEA HOGAR.
- CALIDADES INMEJORABLES.
- APARCAMIENTO INCLUIDO.



618 547 000

**PESCADOS
NAVARRO E HIJOS S.L.**

PESCAO
FRESCO
DEL
CANTÁBRICO

**Distribuidor exclusivo de caviar
y esturión del Valle de Aran**

**Servicio a domicilio de
pescado para hostelería**



c/ Mayor, 9
Tel. 973 64 02 45

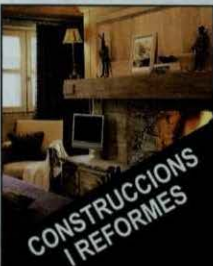
VIELHA (Lleida)
Móvil: 609 306 983

c/ Casteth, 14
Tel. 973 64 02 45

**Tot
ARAN**

anunciat-hi

973 64 32 88



**CONSTRUCCIONS
I REFORMES**

**S
A
I
D**

**Especialistes en
reformes de cases**

**Pressupostos
sense compromís**



699 035 290



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



**Tot
ARAN 13**

El agaporni, el pájaro del amor

El agaporni, también llamado "inseparable" (por su monogamia) y "pájaro o lorito del amor", es un ave que llama la atención por el llamativo colorido de su plumaje. Podemos encontrar bellos ejemplares de los 10 centímetros de altura y una de las características de su morfología más apreciada es su pico. El lorito al que pertenecen es el de los Psitaciformes y pueden llegar a desarrollar la capacidad de emitir sonidos por imitación, pero no de hablar tal y como lo harían sus parientes los loros. Su llegada al continente europeo produjo alrededor del año 1820. A su increíble belleza se le une un carácter vivaz, alegre, cariñoso, social y juguetón.



La versatilidad de sus patas hace que los agapornis puedan utilizarlas indistintamente como pies y como manos, por eso no es de extrañar que las utilicen, además de su pico, para alimentarse y también para andar por la jaula. La longevidad de los pájaros del amor es bastante alta, llegando a cumplir quince años los ejemplares que han sido cuidados a conciencia, evitando enfermedades. Uno de los problemas que presentan es, a la hora de la reproducción, la diferenciación de sexos, aspecto que dejaremos en manos de expertos.

Hay que tener muy presente que se trata de aves exóticas procedentes de las zonas tropicales africanas y, por tanto, acostumbradas a un tipo de hábitat muy diferente al de una vivienda. No obstante, se puede aceptar sin problemas la cotidianeidad. Además, es preferible separarlas y colocarlos en otra jaula después de que haya pasado un mes desde su nacimiento para que así puedan comer por sí mismos. La jaula debe tener una anchura mínima de 60 centímetros y tener que olvidarnos de la coexistencia con otras aves, como canarios o periquitos, puesto que no admiten la convivencia con especies diferentes. Es vital que la "casa" de nuestro amigo agaporni se airee y no esté expuesta a malos olores. El material de la jaula deberá ser preferentemente metálico, puesto que las maderas pueden albergar con el tiempo restos de comida o suciedad de los excrementos, que pueden dar lugar a enfermedades que afectarían a nuestro pequeño amigo. Cuidaremos también su ubicación evitando las temperaturas extremas, tanto frío como calor. Además, no la dejaremos al alcance de otras mascotas que tengamos en nuestro hogar, como perros o gatos. Durante el día pondremos la jaula al sol indirecto un rato, mientras que por la noche protegeremos a nuestro agaporni cubriendo la jaula con una tela que evite las corrientes de aire nocturnas y la visita de mosquitos.

En cuanto al "mobiliario de la casa" para este simpático lorito deberemos colocar varios elementos para que la mascota pase la cautividad de la mejor manera posible. Tenemos que armar la jaula con perchas donde los agapornis puedan apoyar sus patas, saltar

una a otra, asegurándonos de la higiene y de su buen estado para evitar parásitos e infecciones, por eso dudaremos en usar cepillos y desinfectantes que nos faciliten la labor de la limpieza. Cuidaremos mucho los bebederos, que contarán siempre con agua potable y de los comederos, donde el alimento nunca será escaseado. Es conveniente habilitar un pequeño rincón, a modo de bañera para que el pájaro pueda asearse

Las semillas son el alimento por excelencia de los pájaros, constituyendo un menú perfecto para ellos de avena, alpiste, girasol e, incluso, una mezcla de las mismas. Pero para completar la dieta de esta simpática ave, nada mejor que darle de vez en cuando algunas frutas, como manzanas o zanahorias.

La caricatura del mes



¿Quién es?

PROBLEMA MATEMÁTICO FILOENIGMA

Averiguar en la frase adjunta, el número (del 0 al 9), que corresponde a cada letra:

$$\text{LUNA} + \text{LLENA} = \text{SUEÑO}$$

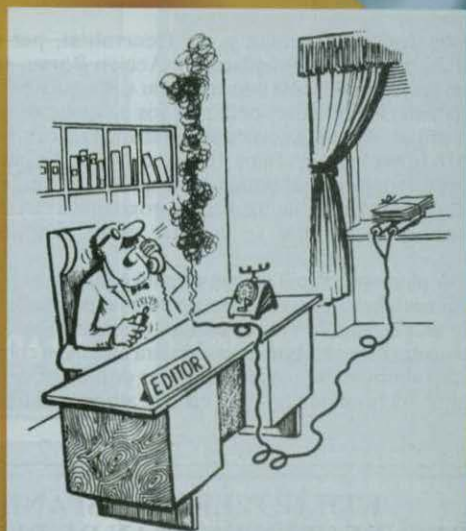
Nota: Para que sea un poco más fácil, decir que:

$$\text{SUEÑO} = 60278$$

SUDOKU Rellena las casillas vacías con cifras del 1 al 9. No debes repetir ningún número en la misma fila - horizontal o vertical - ni subcuadrícula de 3x3

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

El chiste



No le quepa ninguna duda,
mi apreciado señor,
su obra hará mucho ruido

Adivinanza



¿Mi nombre queréis?
Cae entre dos notas
Acertad cuál es.

ETH CONSELH GENERAU E ERA GENERALITAT ELABÒREN UN PLAN PILOT DE PROMOCION DES PRODUCTES AUTÒCTONS ARANESI

Eth Conselh Generau e era Generalitat, per miei deth departament d'Agricultura, Alimentacion e Accion Rurau, son en procès d'elaborar un projècte pilòt entà comercializar e promocionar es productes alimentaris ramadèrs e agricòles deth país jos ua madeisha mèrca de denominacion d'origen. Atau ac an anonciat eth sindic Francés Boya e eth director generau d'Alimentacion, Joan Gené, qu'a soslinhat qu'Aran "amasse es caracteristiques avientes entà qu'eth projècte devengue un èxit" en desvolopament d'un mercat de proximitat a causa de, segontes eth Sindic, "era sinèrgia que se pòt dar entre productors e consomidors".

Eth plan contemple un estudi entà analizar es productes susceptibles de comercializar. Atau madeish, un burèu especializat serà er encargat d'aplicar-lo en tot sajar de veir es accion, es dinàmiques e estratègies a lançar. Er objectiu deth projècte, que s'amiarà a tèrme a compdar dera signatura d'un convèni marc, ei comercializar es productes dera tèrra que dan un valor hijut ara restauracion e, en enseim, ath mercat toristic.



ETH GOVÈRN D'ESPANHA E ETH CONSELH GENERAU DESVOLOPEN UN PLAN DE DESESTACIONALIZACION ENTÀ ARAN

Eth Govèrn d'Espanha, per miei deth ministèri d'Indústria, Torisme e Comèrç, e eth Conselh Generau d'Aran desvoloparàn un plan de desestacionalizacion entara Val d'Aran damb er objectiu de plaçar ath país es mercat internacionau coma destinacion de montanha. Eth sindic Francés Boya, era secretària generau de Torisme, Amparo Fernández e eth president deth Grèmi d'Ostalaria dera Val d'Aran, Manel Gil, an signat eth convèni que permeterà aplicar aquest projècte pilòt qu'aurà ua vigèncià de tres ans.



Eth Plan compde damb ua inversion inicial de 750.000 euros des quaus 600.000 son aportadi peth ministèri e era rèsta peth maxima institucion aranesa. Pera sua part, eth Grèmi d'Ostalari se compromet a adaptar era aufèrta as requeriments de productes que garantisquen era competitivitat dera destinacion segontes establis eth Plan de Desestacionalizacion, atau coma era sua contribucion en marketing e comercializacion dera destinacion. Era secretària generau de Torisme, Amparo Fernández, a explicat qu'eth Plan de Desestacionalizacion d'Aran priorizarà "era competitivitat, era innovacion, era creacion de productes diferenciats, era especializacion coma element de valor hijut, era

comercializacion internacionau, era sostenibilitat ena gestion deth producte e era collaboracion publica e privada". Atau madeish, a remercat qu'eth convèni "ei frut dera volentat deth govèrn espanhòu de cercar oportunitats e recorsi de nauta potencialitat toristica orientada de cap tara desestacionalizacion e eth reequilibri de territòris coma era Val d'Aran". Eth sindic d'Aran, a declarat que damb eth Plan de Desestacionalizacion "eth Govèrn d'Espanha e eth Conselh Generau adòpten ua estratègia de diferenciacion e especializacion coma directritz principaus entara melhora dera competitivitat d'Aran, pr'amor que compde damb un nau potenciu entà desvolopar naus productes en encastre deth torisme de montanha".

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

EXTRACTORES DE RESTAURANTES

Tel. 973 621 065 - 661 606 260

michellarrue@hotmail.com

Pizzeria Ristorante La Boveda

c/ deth Roser, 11
(Frente Instituto de Vielha) Tel. 973 64 04 91
25530 - VIELHA



OBRAS Y REFORMAS

MOVIL. 661 456 874
TEL/FAX, 973 642 462
VIELHA



INMOBILIARIA VIRTUAL

- Borda a reformar. 3.200 m2 terreno. Sol y espectaculares vistas. 45.000 €.
- Dúplex en Benòs, semi-nuevo de 130 m2. Sol y vistas. Oportunidad
- Dúplex obra nueva en Senet. 208.000 €.
- Apto. seminuevo en Vielha: 76 m2. La Solana. Soleado.
- Casa Fos: 150 m2.3 plantas. 125.000 €.
- Aptos. en Gessa, seminuevos. Sol y vistas.
- Apto de 86 m2 en Vielha. 3 hab., sol y vistas. 230.000 €.
- Ático en Les de 67 m2. Sol y vistas. 187.200 €.

CONSULTE OTRAS
OFERTAS Y ALQUILERES
...EN:

www.sebasaran.com

617 578 854



RESTAURANT ARTIGANÉ

Redescobreix-lo!!

Ctra. Nac. 230 s/n
25537 El Pont d'Arròs - Val d' Aran
Tel. 973 64 09 46
mail: franciscartigané@hotmail.com



ERA HÒNT

PRESENTS
E
JOIES DE DESSENH
RIU E AUNÒS

Av. Pas d'Arro, 1
25530 - VIELHA
Tel. 609 34 43 03

Aran Service

Su inmobiliaria en el Valle de Aran

Desde 1989



Vielha: Duplex en centro villa, 2 dorm., 1 baño, garaje y trastero. Preciosas vistas.



Vielha: Apto. de 3 dorm., 2 baños, garaje, trastero y jardín.



Es Bordes: Magnífica casa, 4 dorm., buhardilla, patio y garaje.



Apartamento en Pleta de Nheu, 3 dorm., 2 b., aseo, buhardilla, garaje y jardín. Vistas espectaculares.



Casallí: Casa unifamiliar con jardín. Totalmente reformada. Consultarnos.



Arròs: Casa, 3 dorm., 2 baños, aseo, terraza, garaje. Espectaculares vistas.



VENTA DE 17 VIVIENDAS EN ES BÒRDES. PRECIOS MUY INTERESANTES

Encuéntrenos en: Av. Eth Solan 3B - VIELHA

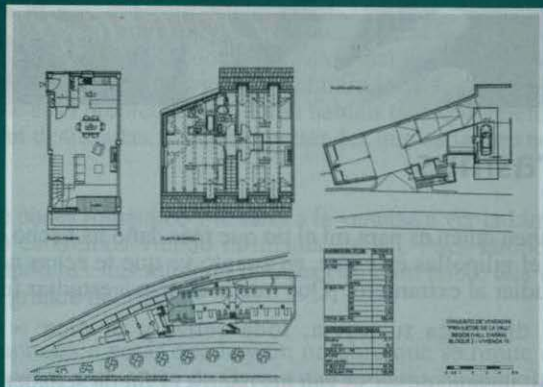
Tel. 973 64 17 28/Fax 973 64 16 10.

e-mail : aranservice @ aranservice.com

Borda en Les, 2 dorm., 2 b., aseo//Aubert, borda a reformar con proyecto de rehabilitación, consultar precio//Apto. en Vielha, con jardín, 3 dorm. 2 b., garaje cerrado 2 coches, calefacción gas, muy bien ubicado// Casa en Salardú, 3 dorm., buhardilla, 2 b., aseo, vistas preciosas//Casa en Betrèn, 4 dorm., 4 b., aseo, garaje, excelentes acabados// Casa en construcción en Bossòst// Dúplex en Betlàn, consultar oficina// Casa en Gessa, 3 dorm., 2 baños, parking y trastero// Apto. en Vielha, 3 dorm., 2 baños, muy céntrico// Unha. Casa unifamiliar con jardín, 3 dorm., 2 baños, aseo, espectacular buhardilla, garaje y bodega.

ARIVILETGE DE BEGÒS

Nueva
promoción
de 27 viviendas



CASAS DE 3 Y 4 DORMITORIOS - APARTAMENTOS DE 2 Y 3 DORMITORIOS
TODAS LAS VIVIENDAS CON PARKING Y TRASTERO
ACABADOS DE GRAN CALIDAD



Aran Service

Su inmobiliaria en el Valle de Aran
Desde 1989



Av. Eth Solan 3B - VIELHA
Tel. 973 64 17 28/Fax 973 64 16 10.
e-mail : aranservice @ aranservice.com

Erasmus

¿Saben quién es para mí el tío que más daño ha hecho en el mundo a las parejas? El señor Erasmus. Sí, el gilipollas éste que, en cuanto ve que te echas novia, va y le da una beca para que se vaya a estudiar al extranjero. ¡Qué manía de irse a estudiar fuera!

Un día llega tu novia, toda feliz, y te dice: - Cariño, ha sucedido algo maravilloso.

Y tú, ilusionado: -¿Se van tus padres el fin de semana?

-No, mucho mejor: ¡me voy yo un año, a Estados Unidos! ¡Me han dado una beca!

Y te quedas fastidiado: -¿A Estados Unidos...?

Pero qué se le ha perdido a ésta en Estados Unidos? Y, además, aunque se le haya perdido algo... con lo grande que es EEUU, no lo va a encontrar. Acabas de empezar una relación a distancia. Al principio, os llamáis cada día. Veinte veces. Esta etapa dura exactamente hasta que tu padre recibe la primera factura de teléfono. Un consejo: si te vas a echar novia a distancia compra acciones de Telefónica porque por lo menos algo recuperarás.

A partir de ese momento, ya tienes plan para los domingos por la tarde: hacer cola en la cabina y cuando hablas con tu chica, notas que tiene la voz cambiada, como si le hubiera salido frenillo.

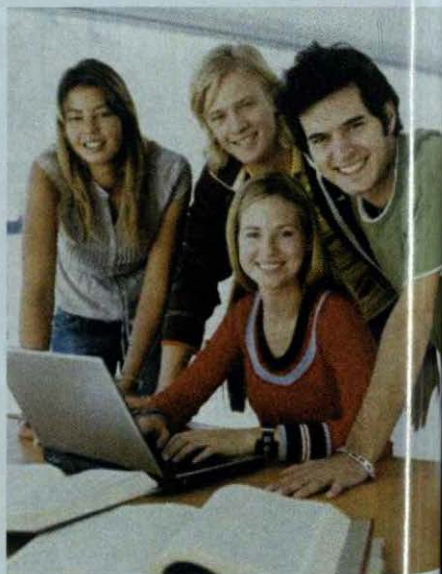
-Ayer fuimos a tomar un chicken y un wopa al Rockefeller senta.

Junto a la cabina, tu amiguete te pregunta: -¿Qué te ha dicho? Y tú: -No sé qué... de una chica muy guapa sentá en una roca... Para mí que ésta se ha ido a Lourdes.

Y además las conversaciones con ella son muy dolorosas. Porque hay un ligero contraste: ella no para de contarte cosas superemocionantes.

-Pues ayer estuve en la segunda piscina más grande del mundo. Y entre todos los chicos me tiraron desde el trampolín, ¡que brutos!

El otro medio de comunicación es el correo. Estás todo el día escribiéndole. Sólo aquel que ha tenido una relación a distancia puede responder a esto: ¿cuántas veces es posible pasar a limpio una carta? Le escribes tanto que llega un día en que sólo puedes poner: "Hola Carolina te contaría lo que hice ayer, pero es que ayer estuve todo el día escribiéndote". Y después, a la hora de mandarla, haces un truco muy cutre: pones un sello normal y luego escribes a boli "URGENTE", a ver si cuela.



Continúa en la página siguiente

Y cuando a ti te llega una carta suya, te pasa algo muy absurdo. ¡No la quieres leer! Te encierras en tu cuarto. Coges el sobre, lo miras al trasluz... lo hueles, lo palpas para ver si viene gordito... Esto lo haces porque sabes que te va a pasar como en un restaurante chino... Que te lo vas a pasar muy bien leyendo la carta... pero luego seguro que te quedas con hambre. Al final te decides y lees: "No te lo vas a creer! Ayer estuve en la segunda piscina más grande del mundo. Y los chicos me tiraron desde el trampolín, ¡que brutos...!". Ése es el problema. Que como habláis tanto por teléfono, cuando te llegan las cartas, las noticias están desfasadas. Es como pretender que cada verano te sorprenda la muerte de Chanquete.

Pero no importa... Después de leer su carta, te pones romántico y te sales a la ventana a ver la Luna... y piensas: "Bueno, al menos ahora mismo estaremos viendo la misma Luna". Pues tampoco, ¡patronazo! ¿No ves que está en EEUU? Cuando tú estás mirando la Luna como un bobo, ella está acostándose al sol, en la segunda piscina más grande del mundo.

Y así vais tirando, hasta que de repente empiezas a notar que hay un nombre que se repite con demasiada frecuencia en sus cartas: "He conocido a un chico de Grecia que se llama Nikolakis..."; "El otro día Nikolakis me invitó a cenar musaka..."; "Te va a caer superbién Nikolakis; ¡Ronca igual que tú!" Y, claro, te vas corriendo a revisar las fotos que te ha mandado, para intentar descubrir quién es el tal Nikolakis. Y enseguida lo ves. Es el que le toca el culo en la segunda piscina más grande del mundo. Pero aún así te engañas a ti mismo: "No, hombre, con el griego éste no se va a enrollar. ¡Ir a EEUU y enrollarte con un griego es como irte a Lugo a comer paella!".

Pues se comió la paella. Con langostino y todo, ¿eh? Yo creo que en España, además del tren, debería haber otro AVE: "Asociación de Víctimas de Erasmus". El problema es que la sede tendría que tener unas puertas muy altas. Así que si mañana tu novia te dice que le han dado una beca para estudiar fuera, que sepas qué vas a ser tú: el segundo cornudo más grande del mundo



**Tot
ARAN**

**ERA REVISTA DERA VAL
PES ARANESI**

973 64 32 88

JOSE LUIS ESNAL
tel. 619 462 284

**PROYECTOS
Y DECORACIÓN**

- Dirección de obras
- Reforma de pisos
- Locales comerciales
- Cafeterías
- Restaurantes
- Oficinas
- Tiendas...etc.



**ESPECIALISTAS EN REHABILITACIÓN
DE EDIFICIOS ANTIGUOS**

Aran des nòsti patrs-sénhors

Mauvestats der Abriu "Nere"

Eth baile de Canejan volie exercir eth sòn cargue dera mielhor manèra possibla. Er òme non se cansava de rebrembar as vesins que, en cas que i auesse rasons entre eri, o s'auien queishes o volien formular quira reclamacion, non dubtèssen d'anar tar Ajuntament, qu'aquiu auen solucions totas.

Un dia l'arturèc peth carrèr ua hemna que viuie soleta, e li didec:

- Vos voi demanar ua causa plan plan importanta.
- S'ei tament importanta coma didetz –responec eth baile-, serà mielhor que vingatz personaument tar Cas dera Vila e la expausetz dauant des còssos. Venguetz un dia dera setmana que ven qu'ei quan mos amassam

Eth dia dera amassada era demanadanta non manquèc ara cita. Atau que quan era autoritat li dèc era paraula era hemna anoncièc qu'era sua reclamacion non les auie de costar un duro, en cambi mielhorarie de forma radicala era vida deth pòble e de tota era Val. - Endauant, senhora, endauant!. - diguèc eth baile

- Sonque demani que cambietz de lòc eth mes d'abriu - manifestèc era hemna-. Treiguetz-lo de darrèr de març a on ara ei, e plaçat-lo entre es mesi de junhsèga e agost.

Toti demorèren estonadi: Qui se la podie demorar, ua demana com aquera? Mentre se tenguien er arrir, expliquèren ad aquera praubha hemna qu'eri non auien poder tà cambiar er orde deth calendari.

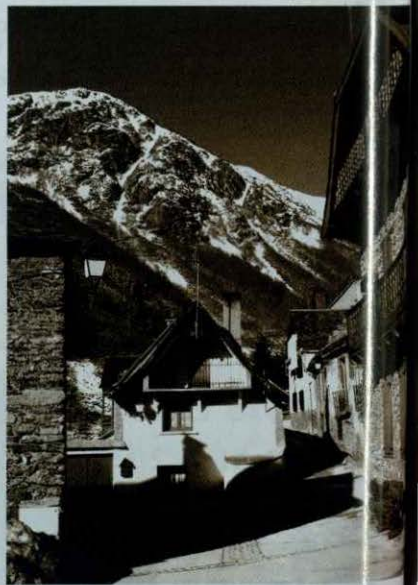
- Donques alavetz, non cau que presumitz tant! – bramèc era hemna-. Vosati non podetz hèr-i arren, praubets! – E gessec enrabiada der Ajuntament.

Ath cap de pògui dies era hemna abandonèc Canejan e anèc a guanhar-se era vida en un pòble ath hons dera val. Non ère dispasada a tier ne un an mès es mauvestats d'abriu, plaçat darrèr de març. E aguet aute, un aute de bon, tè! Abriu non acostume a hèr guaire bondat en Canejan, un pòble que non arribe, ne de bon tròç, as mil mètres de nautada, imaginatz-vos es bestieses qu'ei capaç de hèr en Bagergue, eth pòble mès naut dera val. (Tà èster exactes, Montgarrri encara ei mès ensús, mès de hèt, non a categoria de pòble). Abriu aqui naut ei piri qu'era pèsta. E non ei cap qu'eth heired sigue mès intens ne durador qu'er iuèrn, non pas, çò que passe ei qu'ei eth que mès actue tamb traïson.

Despús d'ua seguida de bon temps (ara un borrat, ara ua lucada de solei) que hè a creir as plantes que ja a arribat era primavera e aguestes comencen a passar accelerades, tot en un còp se vire era borrascada que tòrc toti es talhs en ua soleta net. Alavetz era èrba des prats, escarnimentalera pera gelada nera, non gòse trèir eth nas de tèrra e com qu'eth bestiar ja s'a minjat es peisheus der iuèrn, a pilera ena palhèra, brame de hame laguens des corraus. Tota cuca viuia ac passe pro malament: persones, bèsties

Conden que, un an, abriu hège tant eth bèstia per Bagergue qu'un òme se n'anèc deth pòble, hastiat, p non auer de veir com es vaques se li morien de hame.

- Tornarè quan s'age acabat abriu – didec -. E baishèc a cercar trabalh enes planes de França



Continua en la página siguiente

Arribèc eth mes de mai e er òme non tornèc tà casa. Arribèc er ostiu, e damb eth era hèsta de Santa Margarida eth òste òme tanpòc non dèc senhaus de vida peth pòble. Er iuèrn següent un coneishut dera val, qu'auie mat a trabalhar en França, se lo trapèc casuament per aquiu baish.

Com ei que non tornes? – l'abordèc -. Se ve que ja non te brembes deth tòn pòble. Tu ès com eth clèrgue e ara pòc cèla, que non saben a on ei sa tèrra!

Qu'ncara i è eth mes d'abriu per aquiu naut? – didec er emigrant.

È tant que i é! Enguan plan que s'a deishat veir!

Atauia sò ben aci- didec er òme de Bagerque.

E d'amanèc ath sòn compatriòta que s'un dia abriu deishauè de dar senhaus de vida, li hessen a saber, qu'alevètz eth tornarie tath pòble. Aguesta istòria explique er origen d'un coneishut arrepervèri aranés, que rebren be qu'er abriu treigüec ar òme de Bagergue. "E a ara hemna de Canejan", remèrquen quauqu'uns, es pòguin que saben era auta part dera istòria.

Traducido del libro "El rei de la Val d'Aran" de Pep Coll, por gentileza del Conselh Generau d'Aran



osteopatia
y otros tratamientos.

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



**PREMSA
REVISTES
LIBRERIA
PAPERERIA
REGALS**

Av.Pas d'Arrò,30
VIELHA
Tel.973 64 24 64

CCCCCCCCCCCC

ETH BUREU

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

E-25551466

centre d'informàtica
i telefonia per a
comunicacions

c/Anglada, 6 baixos
Tel. 973 64 06 96
Fax 973 64 33 68
25530 - VIELHA (Lleida)
mail: info@cintelcom.es

Novetats Codina

CONFECCIONS
MODA HOME-DONA
LLENCERIA

c/ Duc de Dènia, 31
25550 - BOSSOST
Tel/Fax 973 64 82 44

CARPINTERIA INDUSTRIAL

CABAU RAMÍREZ

**TRABAJOS DE
CARPINTERIA**

CAMIN REIAU S/N
25551 - ERA BORDETA
TEL./FAX: 973 64 81 54
629 48 02 70 - 669 70 17 33

El mundo del vino

Los vinos alemanes

Es muy posible que los romanos fueran los primeros en hacer probar a los antiguos habitantes de Germania el delicioso néctar del vino, además de legarles una rica herencia de hermosos monumentos que recuerdan al cultivo de la vid. Las primeras plantaciones, probablemente, estuvieron en las cuencas del Rin y del Mosela. Los romanos sabían que el clima frío del norte de Europa y la menor insolación que existía durante los días de otoño, hacía difícil la maduración de la uva, pero corrigieron este defecto aprovechando los mejores emplazamientos. Hoy en día casi no se recuerda que el *Riesling* de la fue en el uno de los vinos más caros del mundo.



Tras la Segunda Guerra Mundial, existió una lenta y dulce decadencia de los vinos alemanes, debido a una producción masiva de vinos de baja calidad y con muy poco renombre de la variedad *Riesling*. Hoy en día, este vino ya casi no se produce. Esta decadencia supuso muchas leyendas acerca de la excesiva dulzura de los vinos alemanes diciendo que adicionaban azúcar durante la fermentación. Nada de esto es cierto debido a la extrema rigurosidad de la ley de vinos alemana, que ha sido capaz de controlar y vigilar la producción vinícola en todo momento.

En los años 70 y 80 se fue mejorando la producción y pronto empezó lo que algunos enólogos definen como el "boom del *Riesling*" o el "el milagro del vino alemán", debido a la preocupación de algunos cosecheros y productores que apostaron más por la calidad de la producción que por el volumen de la misma. Esta política poco a poco, fue cosechando buenos resultados en los vinos blancos y también en los tintos. Desde el año 1990 los alemanes han duplicado el consumo de su vino, y han aumentado su proyección internacional. Por ejemplo en Estados Unidos, se rinde culto al *Riesling*.

Los vinos blancos de los 90 en Alemania no procedían de barrica, pero, poco a poco, la fuerte demanda hizo que cada vez más vinicultores estén dedicados a la producción de este tipo de vino.

En total existen cerca de 140 variedades de uva, clasificándose 40 de ellas como uva de vino tinto y 100 para las variedades de vino blanco. En Alemania el 20,2% de la superficie de cultivo es de la variedad *Riesling*, seguido por la uva Müller-Thurgau con el 14,7%. En tercer y cuarto puesto se encuentran las uvas tintas *Blauer Spätburgunder*, con el 11,1% y el *Dornfelder*, con el 8%. El *Silvaner*, el *Blauer Portugieser*, el *Kerner*, el *Grauer Burgunder* y el *Weisser Burgunder*, son también otras de las variedades de uva alemanas.



DEGUSTACIÓN Y VENTA DE VINOS Y PRODUCTOS GASTRONÓMICOS CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN



Montcorbison, 7 B - 25530 VIELHA
Reservas al: Tel. 973 64 09 14



Arancasa.com

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

973 64 27 13

609 73 99 84

WWW.ARANCASA.COM

CONSULTE TAMBIEN:

www.aneucasa.com

ERIKHART@ARANCASA.COM

NUEVA OFICINA ARANCASA

VISÍTENOS AHORA EN:

AVENIDA PAS D'ARRÒ Nº 22 LOCAL 1 VIELHA



Apartamento de obra nueva situado en Gessa, con vistas a Baqueira. Dispone de 3 dorm., 2 baños, cocina abierta al salón, calefacción a gas, parking y trastero.



Precioso apartamento en Gausac. Impecable, como nuevo. 2 dormitorios dobles, 2 baños, parking y trastero. Impresionantes vistas.



Nueva promoción de apartamentos de 1, 2 y dúplex de 3 dormitorios en Vielha c/Jaume II Nº 10 (detrás cine Vielha) ¡Infórmese!

Espacioso apartamento en pleno centro de Vielha. Salón-comedor, cocina americana, un dormitorio doble y un baño completo. Precio: 162.300 €.



"El Mirador de Gausac"

Nueva promoción de casas unifamiliares en Gausac, ubicadas en un lugar privilegiado con las mejores vistas. ¡Infórmese!



- ¡Gran oportunidad! Tríplex en Les, como nuevo. 299.900 €.

La felicidad

En el inicio de los tiempos, se reunieron todos los dioses y decidieron crear al hombre y a la mujer. Estaban todos de acuerdo en hacerlos a su imagen y semejanza y por este motivo, uno de ellos dijo:

- Si los vamos a hacer a nuestra imagen y semejanza, van a tener un cuerpo igual al nuestro y una fuerza e inteligencia igual a la nuestra. Debemos pensar en algo que los diferencie de nosotros, de no ser así estaremos creando nuevos dioses.

- Debemos quitarles algo, pero, ¿qué les quitamos? – propuso otro -.

Después de mucho pensar, uno de ellos dijo:

- Ya sé qué vamos a quitarles, vamos a quitarles la felicidad.

- Pero el problema va a ser dónde esconderla para que no la encuentren jamás -propuso el primero-

- Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo.- No, recuerda que les dimos la fuerza

- repuso inmediatamente otro - alguna vez alguien puede subir y encontrarla, y si la encuentra a uno, ya todos sabrán donde estará.

- Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar – dijo otro-.

- No, recuerda que les dimos inteligencia. Alguna vez alguien va a construir una máquina con la que pueda bajar al fondo de las aguas y entonces la encontrará – contestó otro -.

- Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra – dijo otro -.

- No, por la misma inteligencia que les dimos, un día alguien va a construir una nave con la que podrá viajar a otros planetas y la va a descubrir, y entonces todos tendrán felicidad y serán iguales a nosotros

- le contestaron varios dioses al unísono.

El último de ellos era un dios que había permanecido en silencio todo el rato, escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás dioses. Analizó, sin decir nada, cada una de ellas y entonces rompió el silencio y dijo solemnemente:

- Creo saber dónde ponerla, para que realmente nunca la encuentren.

Todos le miraron asombrados y preguntaron al unísono:

- ¿Dónde?

- La esconderemos dentro de ellos mismos, estarán tan ocupados buscándola fuera, que nunca la encontrarán.

Todos estuvieron de acuerdo, y desde entonces ha sido así, el hombre se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la trae consigo.





Botiga
Peremarti

RÒBA
ENTÀ
MAINATGES

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



MA ET DEIXARÀ
INDIFERENT

Trucan's



973 64 32 88

totaran@totaran.com

Bernard Noby
(Chef de Cocina)

y

Anne - Marie Candel

Les proponen su menú degustación
de 7 platos, elaborado con productos frescos
de mercado y de temporada,
en un salón elegante y refinado

Noches, a partir de las 20 h.
de martes a sábado

Domingos: Mediodía y noche
Reservas hasta las 22,30 h.
Plazas limitadas

NO SE ACEPTAN
TARJETAS DE CRÉDITO

Tel. Reservas:
00 33 561 797 855

L'HEPTAMERON
DES GOURMETS
RESTAURANT



3, Boulevard Charles de Gaulle
31110 - LUCHON

Cómo evitar los impagados

En momentos de incertidumbre como el actual, este problema es más frecuente y más importante, y puede llegar a dificultar la continuidad de una empresa o hundir económicamente una familia.

Desde el punto de vista fiscal, para evitar el tener que soportar el impuesto sobre el beneficio y las cuotas del I. V. A. de facturas impagadas existen unos requisitos exigentes y costosos, que aunque se cumplan, no evitan el tener que adelantar las cuotas y esperar bastantes meses hasta que se puedan compensar u obtener la devolución de las mismas. Para una correcta prevención de impagados se debe seguir un sistema de forma metódica, y se pueden evitar en un 80 o 90 por ciento.

El primer paso es obtener una información previa sobre la solvencia moral y económica del cliente, evitando los que carezcan de información y los morosos crónicos, y a continuación hacer un contrato o presupuesto aceptado por éste, detallado, sin omitir las fechas de facturación, fecha y forma de pago comprometida, entregas a cuenta, garantías, etc. Todas las modificaciones del encargo inicial deben ser documentadas en anexo al documento inicial.

Debe hacerse un albarán de entrega, o parte de trabajo periódico, que deberán ser firmados por el cliente, y las facturas en los plazos previstos. En caso de estar obligados a reclamar, los citados documentos tendrán una eficacia considerable, y sólo estará el acreedor limitado por el tiempo de tramitación y de la solvencia del deudor.

Para los muy prudentes, existen tres formas para evitar la morosidad:

1.- Un seguro de crédito y caución, que cubra la totalidad de la facturación. Este seguro es costoso, y normalmente las compañías piden información previa de cada cliente propuesto, antes de aceptar el riesgo, y pueden descartar los que no les convengan.

2.- Concertar con una Entidad bancaria un préstamo para el cliente, destinado a pagar las facturas previstas. Lógicamente, tratándose de una financiación, lo apropiado es que sea a cargo de un banco o una caja de ahorros, ya que esta es su función, y no la de un albañil autónomo o un comerciante, que no siempre cuentan con la capitalización suficiente para financiar los trabajos o mercancías durante 30, 60, 90 o a veces hasta 150 días. En este caso, el cliente debe aportar la garantía exigida por la Entidad y formalizar el préstamo, y debe quedar claro que es para pagar las facturas previstas.

3.- Exigir un aval bancario que responda de los pagos comprometidos en el contrato o presupuesto.

El tener asegurado el cobro permitiría ajustar los márgenes comerciales y ser más competitivo en precios, con la consiguiente posibilidad de seleccionar clientes y, para aquellos que piensan pagar no representaría coste adicional alguno.

Artículo facilitado por J. Toló i Associats S.L.

www.toloassociats.com
jose@toloassociats.com



poble
aran

tancaments de pvc · portes seccionals de garatge · portes
enrollables · portes automatiques de vidre · tancaments
d'alumini · porticons i mallorquines · mampares de bany

ctra. gausach, 2 entresol, local 10 · 25530 [vielha] | 973 643 030 | 973 642 455



PINTURAS NASARRE

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



c/ Sant Serat, 18 25550 - BOSSÒST

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



Fontanería
Calefacción

BUSQUET S.L.

Instalaciones de gas
Energía solar...geotérmica
Aire acondicionado
Sistemas contra incendios

Colaborador
REPSOLGAS

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

Tot ARAN

SUSCRIPCIONES A TOT ARAN

27 euros / año
LLAMA AL
973 64 32 88

COMIDA JAPONESA



MENÚ 12 € Mediodías TAKE AWAY

iori

HOTEL . RESTO . SHOP
いおりホテル レストラン ショップ

c/ Frederic Mistral 1 - C
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 33 04 - 663 101 663
hello@iorihotel.com
www.iorihotel.com

CALÇOTADA EN BOSSÒST

GRAN CALÇOTADA POPULAR ORGANIZADA POR LA
JUNTA DE SANTA GUETA
DIA 12 DE ABRIL 2008 A LAS 21,30 EN EL
POLIDEPORTIVO

PRECIOS : Menú adulto 15€
Menú infantil 6 €

Venta de tickets hasta el 9 de abril en: Pastelería Setó, Panadería
Rella y Supermercado Eth Grauer

NOTA DE PRENSA



Cambiar una clavija

En electricidad, uno de los trabajos más sencillos, aparte del de cambiar una bombilla, es el de cambiar una clavija. Ésta, la podemos encontrar de dos tipos; uno, el simple, como el que tenemos a la derecha, está formada por dos cables, y el segundo, con toma de tierra, tiene tres cables. Este segundo tipo de clavija se emplea más en electrodomésticos de gran consumo, lavadoras frigoríficos, hornos...etc. Los más simples, se utilizan para pequeños aparatos, como lámparas, pequeños equipos de música... etc.



Tanto si lo que pretendemos es sustituir una clavija o, por el contrario, lo que queremos es hacernos una alargadera, el proceso a seguir es siempre el mismo. Con la salvedad de que para la alargadera, en uno de los extremos, deberemos colocar una clavija hembra.

Empezaremos por cortar la clavija vieja; después, pelaremos la funda exterior que protege los cables y a continuación pelaremos los cables interiores 2 cm., aproximadamente. Desmontaremos la clavija nueva mediante el tornillo que trae. En su interior encontraremos dos elementos: uno son los dos bornes donde colocaremos los cables y el otro una especie de abrazadera que nos servirá para fijar el cable.



Una cosa muy importante que deberemos tener presente con las alargaderas o prolongadores, es que cuando las utilizemos con herramientas de gran potencia (máquinas de soldar, amoladoras, taladros percutores, etc.), deberán estar totalmente desenrolladas. De esta manera, evitaremos el calentamiento del cable y, en consecuencia, cortocircuitos y roturas de la manguera.

Si decidís construir una alargadera, os aconsejamos utilizar una manguera con tres hilos de (3 x 1.5). La fase, es de color marrón, negro o gris, el neutro es de color azul, y la toma de tierra de color amarillo y verde. Al desenchufar, no tiréis nunca del cable; hacerlo siempre de la clavija.

**INSTALACIONES
REPARACIONES
ENERGÍAS RENOVABLES**
Javier Vicente

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

instalacionesvicente@gmail.com

**LA SALA DE JUEGOS
DEL VALLE DE ARAN**



Av. Pas d'Arró, 42
VIELHA (Val d'Aran)

TEL. 973 64 24 90

ENTARA VÒSTA SALUT

En dia 7 d'abriu ei eth Dia Mondiau dera Salut. Aquera data eua oportunitat entà cridar era atencion deth mon tà un tèma de fòrça importància entara salut mondiau. Enguan era OMS d'èdique eth Dia Mondiau dera Salut ara proteccion dera salut d'èfectes negatius deth cambi climatic. Nosati volem profitar eua escadença tà rebrembar-vos era importància de gaudir d'ua bona salut ena nòsta vida. Qu'ei tad aquerò que vos atem seleccionat aguesta seguida de títols, en format de libre e revista, e qu'auetz ara vòsta disposicion ena nòsta biblioteca.

Afaro, Txumari: *Un cuerpo para toda la vida: salud integral*. Barcelona: Ediciones B, 2007.

Colomer, Jaume: *Bon profit: dossier sobre alimentació i salut*. Barcelona: La Galera, 1994.

Corbella, Maria: *La imatge, mirall de salut; higiene corporal dia a dia*. Barcelona: Pòrtic, 1998.

Cerpomente: salud y medicina integral. Barcelona: Oasis.

El gran libro de la mujer: salud, psicología, sexualidad, nutrición, derechos. Madrid: Temas de hoy, 2001.

El libro de la salud. Barcelona: Kairós, 1980.

Enciclopèdia de medicina i salut. Barcelona: Enciclopèdia Catalana, 1999.

Fresquet Febrer, José Luis: *Salut, malaltia i cultura*. València: Universitat de València, 2006.

Fuster, Valentí: *La ciència de la salut: els meus consells per a una vida sana*. Barcelona: Columna, 2006.

Guía Dexeus de la salud de la mujer: infancia, adolescencia, madurez, menopausia, vejez. Barcelona: Planeta, 1997.

Integral: ecología, salud y vida natural. Barcelona: Integral, [1978]

Larousse de la salud. Barcelona: Larousse, 2002.

La salud, un derecho de todos. [Barcelona]: Multilibro, 1987.

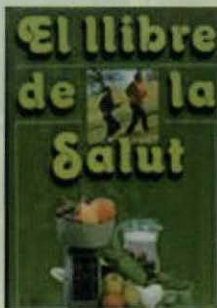
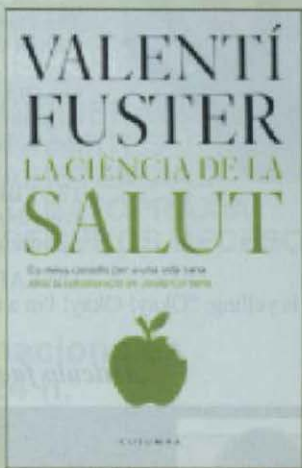
Les emocions i la salut: diàlegs amb el Dalai Lama sobre el budisme i les ciències del cervell. Lleida: Pagès, 2007.

Rodríguez, Ferran A.: *Exercici i salut: com mantenir-se en forma amb l'exercici físic*. Barcelona: Pòrtic, 1997.

Salud & vida. Barcelona: La Vanguardia Publicaciones.

Solomon, Martin P.: *No t'obsessionis amb la salut*. Barcelona: Pòrtic, 2001.

Valls, Carme: *Dones i homes: salut i diferències*. Barcelona: Columna, 1994.



El inglés es fácil

How to catch the rabbit?



The LAPD, The FBI, and the CIA are all trying to prove that they are the best at apprehending criminals.

The President decides to give them a test. He releases a rabbit into a forest and each of them has to catch it.

The CIA goes in. They place animal informants throughout the forest. They question all plant and mineral witnesses. After three months of extensive investigations they conclude that rabbits do not exist.

The FBI goes in. After two weeks with no leads they burn the forest, killing everything in it, including the rabbit, and they make no apologies. The rabbit had it coming.

The LAPD goes in. They come out two hours later with a badly beaten bear. The bear is yelling: "Okay! Okay! I'm a rabbit! I'm a rabbit!"

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



Claudia Barra Jiménez

¡Felicidades Claudia!. Cada semana mejoras tu nivel de inglés y se nota. Ya has aprobado el examen de Cambridge, "Starters", y pronto aprobarás el "Movers". Poco a poco, sin esfuerzo, aprenderás a hablar inglés como tus profesores de "English Planet".



THE ENGLISH PLANET

SUS ESPECIALISTAS
EN INGLÉS Y FRANCÉS



- Cursos subvencionados hasta el 100% para trabajadores de todos los sectores.
- Traducciones de cartas de restaurantes, folletos, páginas web, etc..
- Preparación para los exámenes de Cambridge.
- Profesores nativos con carrera universitaria y titulación del idioma.

I speak
english!



Nuestros alumnos empiezan a aprender inglés desde su infancia, sin esfuerzos y naturalmente.
El inglés nunca será una asignatura difícil para ellos mientras sigan nuestro plan educativo



University of
CAMBRIDGE

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

www.tep.es - tep@tep.es

973 641 095 / 620 855 965

CONTIGO EN EL VALLE
DESDE 1995

FUNERARIA PARDO - SAURA

c/Dr. Vidal, 1
(Junto al hospital de Vielha)
25530 - VIELHA

Teléfonos:

696 09 28 44 - 609 57 10 98
608 39 82 22 - 636 78 08 49

SERVICIOS FUNERARIOS A SU DISPOSICIÓN

- SEPULTURAS
- LÁPIDAS
- FICHOS
- RECORDATORIOS
- SERVICIOS JUDICIALES
- VAL D'ARAN Y ALTA RIBAGORZA
- INCINERACIONES
- TRÁMITES
- ASISTENCIAS
- TANATOPRAXIA
- SEGUROS DECESOS

Traslados nacionales e internacionales
Atención al cliente las 24 h.

VM



Viajes
Maveryana

¡VAN A RESERVAR
TUS VACACIONES!

¡Nuevo Domicilio!

maveryana@telefonica.net

C/Aneto, 7
25530 VIELHA - Lleida

Tel. 973 64 37 73
Fax. 973 64 17 52

Carolina J. Juanes

Carretera de Tunel, 9 - 11
25530 - VIELHA
carolina@juanes.com

Tel/Fax: 973 64 05 89

s o f á s
muebles
cortinas
decoración



(Camión porta-escombros)

ALQUILER
DE
MAQUINARIA

JOAQUÍN CALVO

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

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

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

La mili en Aran, era cosa seria

En la nieve, con humor

En aquella época, la vida en Bossòst, vista desde la distancia, parecería monótona y sin gracia. Pero para mí, aquél invierno de 1947 y aquella primavera del 48, tuvieron tantos momentos agradablemente divertidos, mezclados con la nobleza de gestos llenos de verdadera amistad, que siguen vivos en mi recuerdo.



Dibujo de Anny

Había, para los tres alféreces – Fran, Fernando y yo – una situación muy distinta entre nuestra vida ordinaria anterior y nuestra vida posterior; la relación esporádica con chicas (amigas de pocas horas o de pocos días) o la relación continuada (novias, más o menos durables, amigas de toda la vida, hermanas) nos parecía casi imprescindible.

Para mí, las que tuve en Barcelona, Madrid o Málaga, flotaban en una nube divertida esperando mi regreso, después de sacudirme la nieve de los destacamentos del Valle de Aran. ¡Claro que en Bossòst había chicas guapas! Recuerdo con afecto a la miss Bossòst de aquél año, con la que, casi ancianos, compartimos recuerdos estando casados y con hijos.

La relación con chicas de Barcelona que, para mí, era una dispersión, se transformó en una bonita relación cuando conocí a una encantadora farmacéutica de Bossòst. Lo mismo que les ocurrió a mis dos amigos y a nuestro discretamente simpático capitán Barrios.

Se llamaba Ana y era de Cervera. Se casó después, con un magistrado, creo que era granadino, y tuve la satisfacción de hablar con ella por teléfono en 1997 (nuestras bodas de oro aranesas) para recordar nuestras alegres tertulias en la rebotica.

No sé cual de nosotros – yo, desde luego, no, porque no sé dibujar – hizo un dibujo de ella, vestida de payaso y bautizándola como Anny. Aquél simple dibujo nos adjudicó a todos un poco de nostalgia, que disipábamos a base de copas, siempre con elegancia y sin sobrepasarnos con nadie.

Ana era alta, guapa, bien plantada y con un excelente humor. Hubiera hecho una buena pareja con nuestro apuesto capitán. Yo le había dejado mi radio de enchufe, tanto durante nuestra estancia en Bossòst, como cuando estaba destinado al destacamento del Portillón. De esta manera, dosificábamos la radio de pilas de Fernando, porque en el Valle no había pilas de aquellas y las teníamos que calentar para poder oír música en el Portillón.

En las reuniones que manteníamos con ella, nosotros llevábamos la merienda y el vino. Nos reíamos de todo pero no recuerdo ni una sola crítica mordaz o sangrienta para nadie. Tampoco ninguna palabra soez o malsonante en nuestra relación como alféreces con los demás oficiales o con la tropa.

(continúa en la página siguiente)

En Bossòst cotidiano de entonces, había situaciones sorprendentes que nos hacían sonreír al comentarlas en la rebotica.

Una vez, me levanté con un dolor de muelas del diablo. Desde mi niñez, mi dentadura había estado en manos de Raimón Llatas, íntimo amigo de mi padre y gran odontólogo. Pregunté y me hablaron del dentista de Bossòst, al que yo no conocía, y con el que entablé una amistad que ha durado cuatro generaciones.

Me presenté a él y me recibió amablemente. Me hizo pasar al consultorio, una habitación en donde me senté en su sillón de trabajo. Todos los utensilios me parecieron más sencillos que los de Raimón, pero el rumor del río y el panorama montañoso que se veía por la ventana, mitigaban en gran manera la posibilidad de dolor. Abrió la boca y, con maestría, localizó mi muela dañada. Me dijo que la iba a pulir y, posteriormente, empastar, después de hacer no sé qué con el nervio para suprimir el dolor.

Todo empezó bien y, al acabar el tratamiento en el nervio, ví que acercaba un aparato sobre una plataforma con ruedas. Tenía un tubo metálico, acabado en una pequeña barrena, que estaba encima de una rueda que me pareció una ruca de hilar; estaba unido por una polea a un pedal móvil. Todas las piezas eran de madera.

El dentista empezó a darle al pedal con el pie, la barrena empezó a girar, me pulió la muela y me la empastó a la perfección.

Aquella tarde, en la rebotica de Ana, al explicar mi primera experiencia con la barrena movida a pedal, coincidimos todos en que ese artilugio era imposible de encontrar en Barcelona, Madrid, Burgos, Bilbao o Cervera. ¿Sabéis?, ¡me sentí un poco héroe!



Artículo escrito por el Sr. Melquíades Calzado



CORTINES TAPISSERIES SANT JORDI

PRESUPUESTOS A DOMICILIO
DISEÑO Y CONFECCIÓN PROPIOS

C/ Denedés, 87
25005 - LLEIDA (Balafia)
Tel. 973 24 99 50
Fax 973 24 99 54

DISENY I CONSTRUCCIÓ DE JARDINS
MODALITATS DE MANTENIMENT
REMODELACIÓ
PROJECTE E INSTAL·LACIÓ DE REGS,
PODA, ESTANYS, CAMINS.
Assessorament i Pressupostos
sense compromís

ESPAYS VERDS ARAN
699689336 VAL D'ARAN

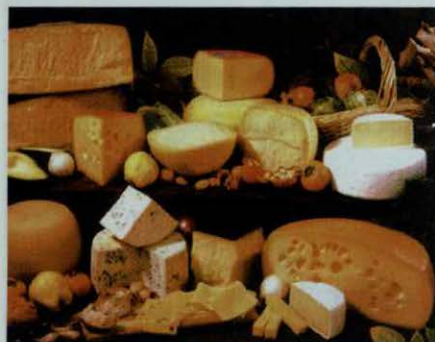
SI QUIERE INVERTIR
EN UN NEGOCIO
CONSOLIDADO DESDE
HACE 28 AÑOS,
RENTABLE Y A PLENO
RENDIMIENTO,
LLÁMENOS

626 56 05 16

¿Sabemos lo que comemos?

El queso

El queso es un sólido elaborado a partir de la cuajada de vaca, cabra, oveja, búfala, camella u otros mamíferos. La leche es inducida a cuajarse usando una combinación de cuajo (o algún sustituto) y acidificación. Las bacterias se encargan de acidificar la leche, jugando también un papel importante en la definición de la textura y el sabor de la mayoría de los quesos. Algunos también contienen mohos, tanto en la superficie exterior como en el interior.



Hay centenares de variedades de queso. Sus diferentes estilos y sabores son el resultado del uso de distintas especies de bacterias y mohos, diferentes niveles de nata en la leche, variaciones en el tiempo de curación, diferentes tratamientos en su proceso y diferentes razas de vacas, cabras o el mamífero cuya leche se use. Otros factores incluyen la dieta del ganado y la adición de agentes para resaltar el sabor, tales como hierbas, especias o ahumados. Que la leche esté o no pasteurizada, también puede afectar al sabor.

proceso de cuajado. El cuajo es una enzima tradicionalmente obtenida del estómago del ganado lactante, pero actualmente también se producen sustitutos microbiológicos en laboratorio.

Para algunos quesos se cuaja la leche añadiéndole ácidos tales como el vinagre o jugo de limón. Sin embargo, la mayoría se acidifican in grado menor gracias a las bacterias que se les añaden, que transforman los azúcares de la leche en ácido láctico, a lo que sigue la adición de cuajo para completar el proceso.

La palabra *queso* deriva del latín, *caseus*. Sin embargo, en la época romana, se hizo famoso el término *formaticum* entre los legionarios, de *caseus formatus*, que significa queso moldeado. Así se entiende que en francés se diga *fromage*, en italiano *formaggio* o en catalán, *formatge*.

El queso es uno de los principales productos alimenticios del mundo. Según la FAO, en el 2004 se produjeron en el mundo más de 18 millones de toneladas. Esta cantidad es superior a la producción anual de café, té, cacao y tabaco juntos. El mayor productor de queso es Estados Unidos, que asume un 30 por ciento de la producción mundial, seguido de Alemania y Francia. A pesar de ser Francia el mayor exportador, tan solo un 30 por ciento de su producción es exportada. Y la de los Estados Unidos, el mayor productor, es prácticamente despreciable, ya que la mayor parte se consume para el mercado doméstico. Los países que más queso importan son Alemania, Reino Unido e Italia.

CENTRO FUJI

El único autorizado por FUJI ESPAÑA para todo el Valle de Arán

A. Ruiz - fotógrafo -
Tel. 973 64 37 53 y 607 83 75 10

Revela aquí
tus fotos
digitales



A partir de 0,18€
Iva no incluido

Ctra de Gausac, 1
- rotonda principal -

COMUNIONES 2008



Ácido hialurónico de 3ª generación para el relleno de las arrugas faciales

Desde principios del presente año disponemos de un producto que podemos considerar novedoso en Medicina Estética. Se trata del Ácido Hialurónico de 3ª generación, producto de la investigación biomédica.

El ácido hialurónico es un constituyente fundamental de la piel y en otras ocasiones me he referido a él como uno de los tratamientos fundamentales para el tratamiento de las arrugas faciales y el envejecimiento general del rostro. Su actividad de regeneración del tejido conjuntivo queda de manifiesto en los tratamientos con infiltraciones intraarticulares para regenerar el cartilago de las articulaciones afectadas.

Mediante modernas técnicas de laboratorio, se consigue que un producto natural que está en nuestra piel consiga mejor estabilidad resultando un producto con notables ventajas con respecto a los productos anteriores a base de ácido hialurónico.

Las características más importantes de este nuevo producto son:

- Una formulación más fluida, suave y cohesiva.
- Duración prolongada de hasta 12 meses.
- Formulación con anestésico local.
- 3 formulaciones diferentes para caso concreto.
- Es un producto que habitualmente tenemos en la piel, junto con el colágeno y otras fibras de tejido conjuntivo.

Este producto se infiltra directamente en la zona donde se encuentra la arruga o el defecto cutáneo igualando su surco y eliminando el defecto estético. Además, al ser el ácido hialurónico un constituyente fundamental de la piel, estamos aportando un producto totalmente tolerado por el organismo, reponiendo las pérdidas que el envejecimiento de la piel produce.

Existen varias formulaciones para tratar defectos estéticos concretos:

- Tipo I, para mejorar el contorno labial, dando más definición y volumen al mismo, de un modo natural. No provoca grandes volúmenes ni deformidades del labio.
- Tipo II, para arrugas de expresión y de envejecimiento en general. La arruga se elimina totalmente o queda suavizada e imperceptible.
- Tipo III, para depresiones dérmicas importantes como cicatrices deprimidas y otros defectos.

Como todo tratamiento de Medicina Estética, la información detallada es lo más importante para no realizarnos unas falsas expectativas. De acuerdo con el problema personal de cada persona el médico recomendará el tratamiento más correcto.



Artículo facilitado por la Dra. María José Cutando Longás

MEDICINA NATURISTA Y ESTETICA

Dra. María José Cutando Longás

Coligiada nº 12.011

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

Tel. 661 68 64 84

www.medicinanaturistayestetica.com

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

**INFORMACIÓN
GRATUITA
PREVIA CITA**



**RESTAURANT
ESQUIRÒ**



ROBERT TOT ER AN
(MENS ABRIU E MAI)

Baqueira 1500
Edifici Mauberme
Tel. 973 64 54 30

O'Alambique



*Platos combinados
Tapas caseras*

*Duc de Dènia, 49
25550 - BOSSOST
Tel. 679 77 80 07*

de 10 a 12.30 y de 2.30 a 7 h.
boutique grans i vens
MAINADERA

*tallas especiales
(hasta la 64)*

colección

*primavera - verano
vestidos de ceremonia
abierto todos los días*

*Tel. 973 64 72 02
LES (Val d'Aran)*

ARAN SERVICE

**servicios
de limpieza**
tel. 973 64 17 28



iiiiparquet

a

6,9 euros!!!

**pintures i decoració
terraferma**

Les Molieres 4.

**Delante Palacio de Hielo.
Aparque sin problemas**



Promoción válida hasta fin de existencias.
Consulte condiciones promoción en la tienda.

Telefonos de interés

BOMBEROS (URGENCIAS)	085	CONSELH GENERAU D'ARAN	973 64	801
POMPIERS D'ARAN	973 640 080	INFORMACIÓN Y TURISMO VIELHA	973 64	110
POMPIERS BOSSÒST	973 648 380	INFORMACIÓN Y TURISMO BOSSÒST	973 64	279
EMERGENCIAS Y RESCATE DE MONTAÑA	973 640 080	INFORMACIÓN Y TURISMO SALARDÚ	973 64	197
DISPENSARIO ARTIES	973 642 847	INFORMACIÓN Y TURISMO LES	973 64	303
DISPENSARIO BOSSÒST	973 648 211	TORISME VAL D'ARAN	973 64	688
DISPENSARIO LES	973 648 229	MUSEUS DERA VAL D'ARAN	973 64	815
DISPENSARIO SALARDÚ	973 644 030	CORREOS-OFCINA VIELHA	973 64	912
HOSPITAL COMARCAL DE VIELHA	973 640 006	GREMI D'OSTALARIA DERA VAL D'ARAN	973 64	601
GUARDIA CIVIL VIELHA	973 640 005	ESCOLA D'OSTALARIA DE LES	973 64	242
GUARDIA CIVIL DE MONTAÑA (URGENCIAS)	062	FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 64	585
GUARDIA CIVIL DE MONTAÑA	973 640 005	FARMACIA CATALÀ (VIELHA)	973 64	346
POLICÍA NACIONAL (URGENCIAS)	091	FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST)	973 64	219
POLICÍA NACIONAL (COMISARIA DE LES)	973 648 014	FARMACIA ALMANSA (LES)	973 64	244
MOSSOS D'ESQUADRA (URGENCIAS)	088	FARMACIOLA PALÀ (ARTIES)	973 64	346
MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA	973 357 285	FARMACIA PALÀ (BAQUEIRA)	973 64	462
AYUNTAMIENTO VIELHA	973 640 018	FARMACIOLA CATALÀ (SALARDÚ)	973 64	225
AYUNTAMIENTO ARTIES	973 641 612	TAXI JUAN BERDIÉ (CASAU)	619 79	507
AYUNTAMIENTO ES BÒRDES	973 640 939	TAXI J.ALEXANDRE (BETRÉN)	619 95	555
AYUNTAMIENTO BOSSÒST	973 648 157	TAXI OLPERER S.L. (ARTIES)	973 64	442
AYUNTAMIENTO LES	973 648 007	TAXI J.ANTONIO PUENTE (GARÒS)	630 98	934
AYUNTAMIENTO SALARDÚ-NAUT ARAN	973 644 030	TAXI BENJAMÍN MOLES (BOSSÒST)	973 64	242
ALSINA GRAELLS BARCELONA	93 265 65 92	TAXI ANGEL JAUMOT (BETRÉN-VIELHA)	605 27	387
ALSINA GRAELLS INFORMACIÓN	902 422 242	TAXI XAVIER MARTÍNEZ (VIELHA)	609 38	966
PARROQUIA DE VIELHA	973 640 021	TAXI FULGENCIO DEDIEU (VIELHA)	629 37	070
PARROQUIA DE BOSSÒST	973 648 253	TAXI VAL D'ARAN J. VERGÉS (BAUSEN)	617 40	445
PARROQUIA DE LES	973 648 105	TAXI SERGIO GALLARDO (SALARDÚ)	639 30	995
PARROQUIA SALARDÚ	629 791 095	TAXI IGNACIO GALLARDO (VIELHA)	629 31	334
FUNERÀRIA PARDO - SAURA (VIELHA)	608 398 222	TAXI XAVIER CASTET (BOSSÒST)	973 64	124
FUNERARIA VAL D'ARAN (VIELHA)	609 571 098	TAXI JORGE BELMONTE (ARTIES)	609 57	098
ESTADO DE CARRETERAS DE CATALUÑA	900 123 505	TAXI JAVIER BELMONTE (VIELHA)	649 98	319
		SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÀ	973 64	842
		ARAN VALOR NATURAL (AVALON)	657 98	851
		www.avalonaran.org		
		CINE DE VIELHA	973 64	830
		CINEMA CULTURAL DE BOSSÒST	973 64	157
		A.F.A. VAL D'ARAN (Escola Adults)	973 64	17 76

Joana & Erika
Zonerik

COMPLEJO ELURRA
(AL FINAL DE LA RAMPA)

LAVANDERÍA - TINTORERÍA

ENTREGA RÁPIDA
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

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



Tot
ARAN

TU
REVISTA

WWW.TOTARAN.COM

DR. ALAIN COMBET

Otorrinolaringólogo
SORDERA - VÉRTIGO
NIÑOS Y ADULTOS

Complejo Elurra, 76 A
BETRÉN

Para concertar visita:
Tel. 00 33 615 72 45 29

La historia de la música. Teoría musical china.

Los chinos debieron haber percibido la altura relativa de los sonidos de manera empírica, sin necesidad de Feng humanos ni mitológicos, sin arrullos de olas ni enviados del olimpo chino. Como cosa natural debieron de armonizar el cielo con la tierra. Un sistema musical "representa el inventario de sonidos de que se vale una música, la altura y distancia de sonidos musicales entre sí". Si ubicamos ese inventario de sonidos en el límite de una octava, tendremos las escalas repertorio. Los antiguos chinos obtenían su escala repertorio a partir de tubos de bambú, equivalente a una quinta justa, un poco más chica que la que se obtiene con cuerdas. Este principio se denomina cíclico, porque el total de sonidos que integra la escala repertorio, se va generando por una constante matemática en las longitudes de los tubos que integran el sistema. Musicalmente se manifiesta por intervalos de quinta justa al ascender, y de cuarta justa al descender.



En el siglo IV a.C., los teóricos chinos trataron de archivar las quintas para alcanzar la octava, es decir, intentaron el temperamento igual. En el año 1596, el príncipe Tsai-Yu propuso afinar los tubos según un principio equivalente al temperamento igual. Para que la afinación de los *lu* no se alterara, los construyeron en piedra o metal, materiales más durables que las cañas de bambú. Los *lu* construidos con lajas constituyeron los litofonos o carrillones de piedra. En un principio, eran doce lajas y luego se añadieron seis más. Los litofonos no eran instrumentos melódicos propiamente dichos, sino puntos de referencia para afinar los demás instrumentos o para fijar la tónica del modo a emplear en tal o cual canto o melodía instrumental. La música dedicada a los espíritus celestes, por ejemplo, debía afinar su tónica en *huang-chung* (los instrumentos) y en *ta-lu* (el canto); si se trataba de los espíritus terrestres, en cambio, debían hacerlo en *tai-tsu* (instrumentos) y en *ying-pin* (canto). La música dedicada a los cuatro objetos lejanos (cinco montañas sagradas, cuatro montañas fronterizas, cuatro mares y cuatro ríos) debía fijar su tónica en *ku-shi* (instrumentos) y en *nan-lu* (canto). La música dedicada a las montañas y ríos debía hacerlo en *jui-pin* (instrumentos) y *ling-chung* (canto). La música en honor de la anciana madre, en *i-tse* (instrumentos) y *chung-lu* (canto) y si era en recuerdo de los primeros antepasados en *wu-i* (instrumentos) y *chia-chung* (canto). Todo esto

debía relacionarse, asimismo, con danzas específicas. Los litofonos de doce lajas se ubicaban en dos hileras de seis cada una. La hilera inferior correspondía a los *lu* impares (principio YAN, masculino) y la superior a los *lu* pares (principio YIN, femenino). Según Van Aalst, el primer *lu* es la perfección en sí mismo, pues de él depende todo el sistema; es la fuente de origen del mismo, es el sistema en potencia. Por eso a la hilera impar correspondía el principio YAN.

Cada vez que un tubo masculino producía uno femenino, el masculino, era esposo y el femenino esposa. Cada vez que un tubo femenino producía uno masculino, el tubo femenino era la madre y el masculino el hijo. Los cinco primeros sonidos del ciclo de quintas constituían la escala usual básica, pentatónica anhemitonal (sin semitonos).

Desde el año 1300 a.C. se usaban sólo las cinco primeras notas de la serie dodecafónica, pero a comienzos de la dinastía *Chou* (siglo XI a.C. - III a.C.) se introdujeron dos sonidos más, correspondientes a los *lu* 6 y 7. Estos nuevos sonidos se llamaron *piens* (*pien kung* y *pien chi*). PIEN significa cambiante, y parece ser que fueron usados como pasajes entre los sonidos de la escala pentatónica básica. Cada escala pentatónica admitía cinco transposiciones modales, o sea que, tomando como tónica cada uno de sus sonidos, el número teórico de modos posibles de obtener un litófono de 12 lajas era de 60 modos pentatónicos, y 84 si se trataba de escalas con *piens*. Este número de escalas posibles variaba según las dinastías, y asimismo, variaba el número de escalas reales empleadas.

POR SÓLO 1,25 EUROS
POR PALABRA, VUESTRO ANUNCIO
LO LEERÁN MAS DE 7.500 PERSONAS

Amuncios
clasificados

Yoga. Tratamientos anti-estrés y relajación.
Amplia experiencia (referencias). 654 601 946

Se alquila habitación en Bossòst, con derecho a todos los servicios de la vivienda. Casa grande y soleada, con jardín. Ambiente agradable (Preferiblemente, mujer). 300 €/mes (todo incluido). Tel. 669 75 66 77

Se vende aparato de fax en perfecto estado. Tel. 973 64 32 88

NAUT VIAJES, agencia de viajes mayorista - minorista precisa incorporar una persona para su plan de expansión. Interesados enviar CV al apartado de Correos nº 187 25530-Vielha o enviar mail a: reservas@nautviajes.com

Alquilo apartamentos todo el año
Tel. 617 57 88 54

Alquilo habitación en Les. Tel. 656 40 5 22

Vendo Bordas en el Portilhon y en Varradó. Tel. 617 57 88 54

Alquilo apartamentos todo el año
Tel. 617 57 88 54

Se precisa personal para trabajar en el cuidado y manejo de caballos. Tel. 629 463 805

Local para guardar mercancías, muebles, etc..
Alquilo por semanas o meses. Tel. 657 807 833

Se ofrece secretaria administrativa en jornada de tardes o por horas. Amplia experiencia; catalán, aranés, inglés y francés.
Tel. 973 642 807

Alquilo plaza de garaje en La Solana de Vielha.
Todo el año. Tel. 657 807 833

Vendo Range Rover, año 89. EFIV 8-000.
Tel. 639 71 00 73



DISSENY WEB
E-MARKETING
E-COMERCE
POSICIONAMENT
ABUSCADORS
PUBLICITAT DIGITAL

esigual

www.ESIGUAL.COM
WEBMASTER@ESIGUAL.COM
666541979



ESCOLA MUSICAU VAL D'ARAN

(Vinculada con El Liceo de Barcelona)

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

Matrícula abierta 2007 - 2008

Tels. 973 64 32 61

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

Banda
musical
Canto coral

● Naua linha dirècta de bus Aran - Barcelona

Ei de freqüència diària e era croma deth bilhet se pòt efectuar anticipadament en portau web www.alsa.es.



● Nova línia directa de bus Aran - Barcelona

És de freqüència diària i la compra del bitllet es pot efectuar anticipadament al portal web www.alsa.es

● Nueva línea directa de bus Aran - Barcelona

Es de frecuencia diaria y la compra del billete se puede efectuar anticipadamente en el portal web www.alsa.es

ORARI E ITINERARI ● HORARI I ITINERARI ● HORARIO E ITINERARIO

Anada - Anada - Ida

Vila	Ora
LES	04.40
VIELHA	05.00
VILALLER	05.35
PONT DE SUERT	05.45
ALFARRÀS	07.10
BALAGUER	07.55
BCN/PALAU REIAL	09.15
BARCELONA NORD	09.45

Tornada - Tornada - Vuelta

Vila	Ora
BARCELONA NORD	16.00
BCN/Passeig DE GRACIA	16.10
BCN/PALAU REIAL	16.30
BALAGUER	18.05
ALFARRÀS	18.35
PONT DE SUERT	20.00
VILALLER	20.10
VIELHA	20.45
LES	21.05



Nueva Promoción Vila



Pisos y Dúplex de 3 Habitaciones
Entrega en 2008



Arres
Casas unifamiliares
en la Val d'Aran
desde 337.000 €



Sth
puntet
Inmobiliaria

Gestión Integral de Obras y Servicios
Compra, venta de inmuebles

Obra Nueva y Segunda Mano
Tramitación de Permutas
Alquileres de Vacaciones

www.puntet.com
info@puntet.com

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



Mont

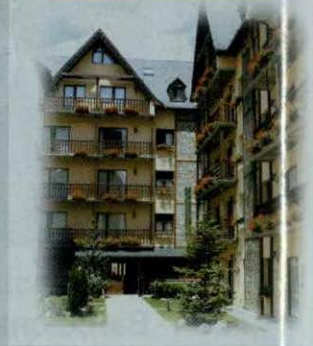
Obra Nueva
Apartamentos
Dúplex y
Casas de 2 y 3
Habitaciones

Nuevas
Promociones
Aneu, Vielha, Arròs
Arro, Arres

Disponibles
Alquileres
Todo el año



ETH REFUGI D'ARAN APARTHOTEL



Av. Garona, 27 - VIEHA

Tel. 973 64 30 02 Fax 973 64 30 56



Deguste nuestra
cocina en el restaurante **El Acebo**



(Abierto todo el año)



LAS TERMAS DEL REFUGI

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



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

**Han llegado los calçots!
y si de calçots hablamos....
¡al Sebas vamos!**

Venga y deguste nuestro menú



**(Somos los pioneros)
Estamos en la boca sur
del nuevo túnel de Vielha**

MENÚ

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

**por sólo
35 €**

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

La medicina en la prehistoria

Entre los restos de los primeros *homo sapiens* es raro encontrar individuos por encima de los cincuenta años por lo que en cualquier caso las evidencias de enfermedades degenerativas o relacionadas con la edad, son escasas. Abundan, en cambio, los hallazgos relacionados con enfermedades o procesos traumáticos, fruto de una vida al aire libre, y en un entorno poco domesticado.

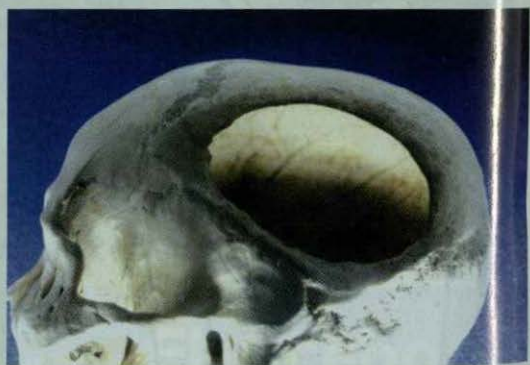
La excepción a esta norma la encontramos en la tuberculosis, considerada por varios autores como la enfermedad más antigua conocida en el hombre. Una de las hipótesis más aceptadas sobre el surgimiento del *mycobacterium* (el germen causante de esta enfermedad) propone que una bacteria libre, habría dado origen a los modernos *Mycobacterium*, incluido la *tuberculosis*. La mutación se habría producido durante el Neolítico, relacionada con la domesticación de bóvidos salvajes en África. Las primeras evidencias de tuberculosis en humanos se han encontrado en restos óseos del Neolítico, en un cementerio próximo a Heidelberg, supuestamente pertenecientes a un adulto joven, y datados en torno a 5000 años antes de nuestra era. En cuanto a los primeros tratamientos médicos de los que se tiene constancia hay que hacer mención a la práctica de la trepanación (perforación de los huesos de la cabeza para acceder al encéfalo). Existen hallazgos arqueológicos de cráneos con signos evidentes de trepanación datados en torno al año 3000 a. C., en los que se postula la supervivencia del paciente tras la intervención. Los más antiguos se han hallado en la cuenca del Danubio.

La etnología, por otra parte, extrapola los descubrimientos realizados en culturas y civilizaciones preindustriales que han conseguido sobrevivir hasta nuestros días para comprender o deducir los modelos culturales y conductuales de las primeras sociedades humanas. En general, las sociedades nómadas, recolectoras y cazadoras, no poseían la figura especializada del sanador y cualquier miembro del grupo podía ejercer esta función, de manera principalmente empírica. En cambio, las sociedades asentadas, que abandonaron patrones trashumantes y comenzaron a aprovechar y modificar el entorno en su provecho, tendían a especializar a un miembro del grupo en funciones de brujo, chamán o sanador, con frecuencia revestido de algún poder o influencia divina.

Estos sanadores solían ocupar una posición social privilegiada y en muchos casos se "subespecializaban" para tratar diferentes enfermedades, como se evidencia entre los aztecas, entre los que podía encontrarse el médico chamán (*Ticitl*) más versado en procedimientos mágicos, el *Teomiquezan*, experto sobre todo en heridas y traumatismos producidos en combate, o la *Tlamatlquiticitl*, comacrona encargada del seguimiento de los embarazos.

Por otra parte, las sociedades primitivas solían considerar al enfermo como un "impuro", especialmente ante procesos patológicos incomprensibles, acudiendo a la explicación divina, como causa de los mismos. El enfermo lo era porque había transgredido algún tabú que irritaba a alguna deidad, sufriendo por ello el "castigo" correspondiente, en forma de enfermedad.

La evolución de la medicina en estas sociedades arcaicas encontró su máxima expresión en las primeras civilizaciones humanas: Mesopotamia, Egipto, India, América precolombina y China. En ellas seguía latente esa doble vertiente, empírica y mágica, que caracteriza a la medicina primitiva.



Cráneo del Neolítico en el que se había practicado una trepanación



APARTAMENTO DE 50 m2 DISTRIBUIDOS EN 1 DORMITORIO DE MATRIMONIO CON ARMARIO EMPOTRADO, SALON COMEDOR CON BALCON, COCINA INDEPENDIENTE Y BAÑO COMPLETO DISPONE DE UN TRASTERO.



OPORTUNIDAD. APARTAMENTO DE 64 m2 CON 2 DORMITORIOS DOBLES, SALON COMEDOR CON BALCON, COCINA INDEPENDIENTE DISPONE DE UNA PLAZA DE GARAJE Y UN ARMARIO TRASTERO EN EL MISMO EDIFICIO



PRÁCTICO APARTAMENTO DE 43 m2 DISTRIBUIDOS EN 1 Hb DE MATRIMONIO CON ARMARIO EMPOTRADO, 1 Hb. INDIVIDUAL, SALON COMEDOR Y COCINA AMERICANA, UN BAÑO COMPLETO.



ESTRÉNALO EN ESTE APARTAMENTO DE 45 m2 CON DORMITORIO DE MATRIMONIO CON ARMARIOS EMPOTRADOS, SALON COMEDOR, COCINA AMERICANA TOTALMENTE EQUIPADA REFORMADO INTEGRAMENTE



PRÁCTICO APARTAMENTO DE 42 m2 DISTRIBUIDOS EN 1 Hb DE MATRIMONIO CON ARMARIO EMPOTRADO, SALON COMEDOR Y COCINA AMERICANA. CON UN BAÑO COMPLETO AMUEBLADO Y CON PLAZA DE GARAJE



COMPLETO PISO DUPLEX DE 80 m2 DE 2 HAB. 2 BAÑOS, SALON COMEDOR, COCINA AMERICANA DISPONE DE DOS TERRAZAS Y UN JARDIN DE 18 m2, PLAZA DE GARAJE, AMUEBLADO Y EQUIPADO



ACOGEDOR APART. DUPLEX DE 81 m2, SALÓN COMEDOR, COCINA INDEPENDIENTE 2 DORMITORIOS DOBLES CON ARMARIOS BAÑO COMPLETO Y UN ASEO DE CORTESÍA PLAZA DE GARAJE Y TRASTERO



ATICO DUPLEX DE 80 m2 CON 4 DORMITORIOS 2 BAÑOS, SALON COMEDOR CON CHIMENEA COCINA AMERICANA. DISPONE DE PLAZA DE GARAJE EN EL MISMO EDIFICIO, CENTRICO Y CON POSIBILIDADES



SOL Y VISTAS. APARTAMENTO DE 100 m2 DISTRIBUIDOS EN 2Hb DE MATRIMONIO CON ARMARIOS EMPOTRADOS, SALON COMEDOR COCINA INDEPENDIENTE, BAÑO COMPLETO CON POSIBILIDAD DE HACER OTRO ASEO



COMPLETO APARTAMENTO DE 3 DORMITORIOS DOBLES-BALCON-2 BAÑOS COMPLETOS-SALON COMEDOR-CHIMENEA-COCINA INDEPENDIENTE-GARAJE Y TRASTERO LA SOLANA DE VIELHA SOL Y VISTAS



VIELHA ALQUILER LOCAL COMERCIAL EN PRIMERA LINEA DEL PALACIO DE HIELO - NUEVO EQUIPAMIENTO DEPORTIVO - FRONTÓN - GRAN SUPERFICIE DE APARCAMIENTO. DISPONE DE SALIDA DE HUMOS. 80 m2



PRECIOSO APARTAMENTO A ESTRENAR DE 2 DORMITORIOS, DOS BAÑOS, SALÓN COMEDOR CON CHIMENEA Y TERRAZA, COCINA EQUIPADA 2 TERRAZAS PLAZA DE GARAJE Y TRASTERO EQUIPADO / A ESTRENAR

Digamos NO a los transgénicos

Un transgénico (Organismo Modificado Genéticamente, OMG), es un organismo vivo que ha sido creado artificialmente manipulando sus genes. Las técnicas de ingeniería genética consisten en aislar segmentos del ADN (el material genético) de un ser vivo (virus, bacteria, vegetal, animal e incluso humano) para introducirlos en el material hereditario de otro. La diferencia fundamental con las técnicas tradicionales de mejora genética es que permiten franquear las barreras entre especies para crear seres vivos que no existían en la naturaleza. Se trata de un experimento a gran escala basado en un modelo científico que está en entredicho.

Algunos de los peligros de estos cultivos para el medio ambiente y la agricultura son el incremento del uso de tóxicos en la agricultura, la contaminación genética, la contaminación del suelo, la pérdida de biodiversidad, el desarrollo de resistencias a insectos y "malas hierbas" o los efectos no deseados en otros organismos.

Los efectos sobre los ecosistemas son irreversibles e imprevisibles. Los riesgos sanitarios a largo plazo de los OMG presentes en nuestra alimentación o en la de los animales, cuyos productos consumimos, no se están evaluando correctamente y su alcance sigue siendo desconocido. Nuevas alergias, aparición de nuevos tóxicos y efectos inesperados, son algunos de los riesgos.

el control de la alimentación mundial por parte de unas pocas empresas multinacionales. Son una de las armas predilectas de estos dictadores de la alimentación, y lejos de constituir un medio para luchar contra el hambre, aumentan los problemas alimentarios. Los países que han adoptado masivamente el uso de cultivos transgénicos son claros ejemplos de una agricultura no sostenible.

La solución al hambre y la desnutrición pasa por el desarrollo de tecnologías sostenibles y justas, el acceso a los alimentos y el empleo de técnicas como la agricultura y la ganadería ecológicas. La industria de los transgénicos utiliza su poder comercial e influencia política para desviar los recursos financieros que requieren las verdaderas soluciones.

Debemos defender la aplicación del principio de precaución y nos oponemos, por lo tanto, a cualquier liberación de OMG al medio ambiente. Los ensayos en el campo, incluso a pequeña escala, presentan igualmente riesgos de contaminación genética, por lo que también deberían prohibirse.



INSTALACIONES ELÉCTRICAS Y REFORMAS

INSTALADOR AUTORIZADO

JOFRA

José Monter
699 579 293

Francisco Morales
618 605 858

MRW

30 años generando confianza

TRANSPORTE URGENTE

SE TRASPASA

De hoy para hoy:

- CATALUÑA
- ZARAGOZA
- HUESCA

TRANSPORTE
DE
MASCOTAS

URGENTE: 10 a.m.

SEMI URGENTE: 24 horas

GUARDAMUEBLES
Y MERCANCÍAS

Avd. Maladeta, 14 Local 2
(La Solana)
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 12 52

INMOBILIARIA PROFESIONAL

Tel. 669 701 874



Magnífica casa de 160 m²,
a 10 minutos del Valle de
Aran.

160 m² + 70 m² buhardilla

Borda de 75 m²

Terreno de 550 m²

SOLO 145.000 €.

Disponemos de otras
ofertas de casas y terrenos
a los mejores precios.



FARRE Comercial

Puja - escales
(Cadires - Plataformes)
Enginyeria



93 817 26 81
609 314 500

www.farre.es



HOSTAL RESTAURANT

SULEY



GRAN TERRAZA EXTERIOR

c/ deth Lop s/n
25550 - BOSSOST
Tel. 973 648 363
Fax 973 647 320

suleyhostal@hotmail.com

ARAN COLOR

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

No te dejes dominar por el estrés

Los síntomas que se manifiestan como consecuencia de una situación de estrés son múltiples: la mente funciona con lentitud, incapacidad de resolver los problemas de igual manera, sensación de fatiga constante, se tarda más tiempo en recuperarse del cansancio, hay un sentimiento de una enorme presión en el trabajo o excesivas responsabilidades de las que no se puede evadir, irritabilidad, contracturas y fuertes dolores de espalda.

Lo primero, para ir eliminando de nuestra vida la tensión, es hacer una sencilla reflexión y luego sacar las conclusiones pertinentes: ¿cuánto tiempo dedicamos a aquellas cosas que nos gustan y nos hacen felices?

Te damos unos consejos fundamentales para intentar marcarte un ritmo que te favorezca:

- Es importante establecer un horario semanal en el que quepan, sin ninguna discusión, ocho horas de sueño; tres comidas al día, relajada, y unas horas dedicadas a la familia y a la pareja. Aunque a veces no sea fácil seguir este consejo, son reglas primarias para mantener una salud física y mental adecuadas y en consecuencia, también poder mantener una actividad laboral intensa.

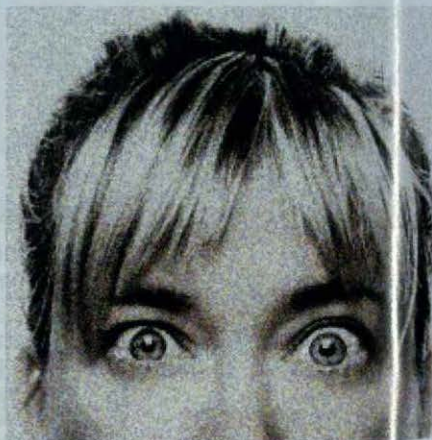
- Márcate un ritmo de realización de tareas y cuando estés realizando una tarea de las marcadas, hazlo y no pienses en nada más. No intentes abarcar diez cosas a la vez, ya sea físicamente o simplemente pensando en todo aquello que tienes pendiente por hacer. Si ves que no llegas a todo, confecciona una lista con los trabajos más importantes y ve haciéndolos por riguroso orden, eliminando los que sean de menos importancia.

- Al ir a trabajar, quién no ha corrido desesperada detrás de ese metro que se va, o del autobús; tranquila, vendrá otro. No te angusties con la espera y piensa que lo peor que pasará es que llegarás un poco tarde; no pasa nada, mañana no sucederá de nuevo. No se gana nada y por el contrario, empiezas el día malhumorada y con tensión.

- En el trabajo sé responsable y trabajadora pero no le dediques más tiempo del necesario; si tienes familia, ellos también son importantes y te necesitan. Tienes que saber que tú también tienes limitaciones y que no puedes llegar a todo, tu familia necesita de tu cariño y tú el de ellos; dedícales un tiempo haciendo las cosas que les gustan, de esa forma, ellos te compensarán a ti con las que a ti te gustan.

- Un buen consejo es que aprendas a reírte con tus amigos, a conversar con ellos y a mantener buenas relaciones de amistad, eso está demostrado que favorece el funcionamiento del organismo.

- Por último y lo más importante, es que debes pensar que eres una persona totalmente válida para llevar a cabo todo aquello que te propongas y que puedes realizar todo lo tienes entre manos. Sin embargo, cuando creas que el trabajo te supera y que no eres capaz de hacer todo lo que te propones sin sentirte mal, entonces puedes plantearte visitar a un especialista para que te ayude con un tratamiento específico. El estrés es actualmente un mal endémico que afecta casi a la mitad de la población occidental, pero que, afortunadamente, puede superarse con la ayuda adecuada.



ALTI

www.alti-immobilier.com

IMMO

Eduardo y Manuel Lázaro

Promotores - Constructores

**Promoción de apartamentos y casas nuevas
en Luchon.**

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

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

Alto Standing



Tel : 00 33 561 79 77 77

Fax : 00 33 561 79 76 05

ALTI IMMO

29, Allées d'Etigny
31110 LUCHON

**Ventas de pisos,
Apartamentos
y Casas.**

SOCIÉTÉ
ALTI
Immo

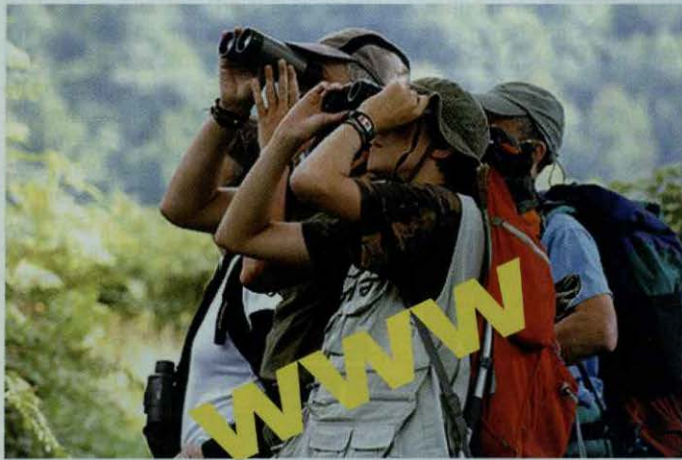
Contacte nuestra página web
www.alti-immobilier.com

Direcciones útiles para naturalistas

El mes de abril es un período generalmente tranquilo para los habitantes del valle de Aran, fundamentalmente porque coincide con el final de la temporada de esquí y el ajetreo que ello comporta. Por otro lado, es un momento de cambio en la naturaleza; los días se alargan decisivamente y muchas especies de animales, aves y plantas se afanan en preparar territorios, guaridas y nidos para alojar a sus crías. Al quedar bastante nieve, en la alta montaña no se plantean generalmente excursiones sino la preparación de nuestras actividades de primavera y verano.

Con estas premisas éste puede ser un buen momento para buscar información y adquirir algún elemento que falte en nuestro equipo de campo, jardín o biblioteca. Dentro de las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías, es evidente que Internet es una realidad que nos facilita el acceso a la información.

Ahora bien, entre tantas opciones, ¿por dónde empezamos? Responder a esta pregunta es el objetivo fundamental de las líneas que siguen. En ningún caso se pretende ofrecer un listado exhaustivo de todas las direcciones y páginas Web que existen, es, más que nada, ofrecer algunas ideas para que el lector pueda avanzar por su cuenta y llegar a otras alternativas.



Dentro de los libros y publicaciones la primera visita debería ser a la página Web de Quercus (www.quercus.es), que ofrece más de 8,500 títulos especializados en naturaleza, ciencia y medio ambiente de la Librería Linneo.

Para aquellos que estén especialmente interesados en el mundo de los pájaros, sin duda, la principal referencia es la página Web de Lynx (www.hbw.com/lynx/es), donde se pueden encontrar publicaciones de las mejores editoriales sobre aves de cualquier parte del mundo. Como en tantas otras áreas relacionadas con la ciencia, el inglés es herramienta imprescindible para poder acceder a la gran mayoría de los trabajos interesantes.

Si buscamos una completa selección de equipos para naturalistas (prismáticos, telescopios, redes de camuflaje y, en general, infinidad de productos relacionados con la ornitología y el estudio de la fauna), así como complementos para los aficionados a crear espacios vivos en los jardines y alrededores de nuestras casas (cajónidos, comederos, bebederos, etc.) seguramente visitar la página Web de la tienda y librería especializada en naturaleza Oryx (www.weboryx.com), es obligatorio.

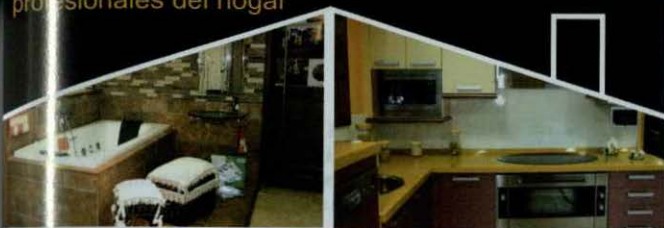
En el mundo actual, donde tan fácil es conseguir información, seguramente falta el hábito de utilizarla, es decir, leer y entender más sobre aquello que nos interesa. En este mes de abril, en el que muchos negocios han cerrado y hay más tiempo disponible, tenemos la oportunidad de mejorar nuestros conocimientos sobre los aspectos que más nos interesen del medio natural.

Artículo escrito por el Sr. Ximo Nieto

comercial
MYM

profesionales del hogar

Especialistas en cocinas y baños
Sanitarios y accesorios.
Revestimientos y pavimentos
Electrodomésticos



EXPOSICIÓN Y VENTA - SUMINISTRO Y COLOCACIÓN

EXPOSICIÓN: C. Anglada esq. San Jaime - VIELHA
Tel. 973 642 218 - Fax. 973 640 452
maneromelero@jazzfree.com

TALLERES GARONA
CARROCERIA Y PINTURA DEL AUTOMÓVIL

INSTALACIÓN
DE LÁMINAS DE
CONTROL SOLAR,
HOMOLOGADAS



VENTA DE
CADENAS TEXTILES

SUSTITUCIÓN
DE LUNAS

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

●●●●● Servicio Interflora a domicilio

Floristeria

Florstil

ROSAS DE SANT JORDI

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



**ARAN
VETERINARIS**

VISITAS CONCERTADAS
Tel. 973 64 23 61

URGENCIAS
Tel. 626 70 15 47

Avda. Garona, 25 - bajos
25530 - VIELHA

peluquería
Carmen Sicart



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

Tren Turístico
Luchon



Abierto los
miércoles, sábados y domingos
Salida del Parque Termal
Del 1 de Abril al 1 de Noviembre

Visitas comentadas
Tel. 00 33 615 06 39 61
www.luchon.net

Horóscopo



ARIES 21/3 a 20/4

Alguien cercano podría darte seguridad material y personal. Baja las defensas y de la que te protejan. Buen momento para afianzar tu posición porque tu protagonismo no levantará ampollas.



TAURO 21/4 a 20/5

Es hora de activar tu vida sentimental, tomar la iniciativa y luchar por lo que deseas. Puede que necesites gente resolutiva para dar salida a algo que tienes atascado. Implica a tus amigos.



GÉMINIS 21/5 a 21/6

Es un mes ideal para sacarte las espinas clavadas que enturbian la relación con los tuyos. Puede que debas distanciarte de situaciones o relaciones para verlas con claridad. Cambia de aires.



CÁNCER 22/6 a 22/7

Podrías iniciar nuevas relaciones o regenerar las que están deterioradas. Confía en tu poder seductor. También podrías superar algunos escollos o tener un éxito gracias al trabajo en la sombra de tu pareja.



LEO 23/7 a 22/8

Las circunstancias facilitan que te liberes de lastres materiales o emocionales, es decir, que superes una etapa. Aborda a la gente que depende de ti o a quienes quieras influir. Tus discursos surtirán efecto.



VIRGO 23/8 a 21/9

Tus familiares podrían darte cancha y librarte de algo engorroso, o sea, facilitar el inicio de un nuevo entendimiento. Habla con aquellos con quienes necesitas entenderte. Es probable que este mes lo tengas más fácil.



LIBRA 22/9 a 22/10

Pueden salir a la superficie aspectos de relaciones familiares que no has captado. Habla con tu madre. Tus hermanos o quienes se identifican contigo, estarán pendientes de ti. Préstales atención.



ESCORPIO 23/10 a 21/11

Pueden empezar a cristalizar asuntos o relaciones que te has estado trabajando durante cierto tiempo. Alguien puede reclamarte por tu capacidad de visualizar, de crear imágenes y de facilitar la comprensión.



SAGITARIO 22/11 a 20/12

Júpiter a entrado en tu casa. Es un buen periodo para conseguir que los demás entiendan lo que no han captado de tus deseos o exigencias. Habrá gente que intentará comunicarse, que te lanzará mensajes y que se acercará a ti. Abre bien las antenas.



CAPRICORNIO 21/12 a 19/1

La autoridad por la que puedes haber estado luchando empezará a ser reconocida. Debes imponer tus criterios y hacerte notar. Facilita la entrada de lo nuevo, de lo que pueda sacudirte el polvo, pues algo importante vendrá para estimularte.



ACUARIO 20/1 a 18/2

Los astros te serán favorables y empezarás una etapa muy buena para la seducción. Aborda a la gente que te interesa y lanza todo tipo de ofertas. Puede que debas colaborar a la cristalización de ambiciones ajenas. Tendrás que desempeñar un papel importante.



PISCIS 19/2 a 20/3

Mes ideal para desprenderse de algo, para liquidar asuntos o relaciones, para soltar algún lastre. Marte te ayudará con su influjo a promover tu libertad de movimientos en algún sentido. Tal vez alguien te deje de presionar.



Arrepervèris

Erós en joc, malerós en hemnes.
Non se pòt aué'c tot.

Qui non auance pas, que recule (hè repè)
S'un non auance pas enes sòns ahèrs, aguesti que van entà darrèr.

Praubi tant que volegatz, mès vaishèra neta.
Praubi mès aunèstes.

Arrés tan mau cauçat com un esclopèr.
Quan a de còps se trabalhe entàs auti, un se'n desbrembe de sòns pròpis besonhs.

Nebots e nebodes, lops e lobes.
Es nebots sonque sagen de trèir profit des oncles non maridats (beats).





Conselh Generau d'Aran

CONSELHERIA DE TORISME E TRANSPORT

HORARIO DE AUTOBUSSES

HORARIO INTERNO DE LA VALL D'ARAN DEL 3 DE DICIEMBRE DE 2007 AL 23 DE ABRIL DE 2008 • SÁBADOS Y FESTIVOS

Pontaut	08.25	08.45					10.13		16.00				19.15	
Les	07.00	08.28	08.48				10.16	13.05	16.04				17.35	19.19
Bossòst	07.03	08.31	08.51				10.18	13.09	16.07				17.38	19.22
Era Bordeta	07.06	08.33	08.53				10.19	13.12	16.09				17.41	19.24
Arró	07.08	08.34	08.54				10.22	13.14	16.10				17.43	19.25
Es Bordes	07.09	08.37	08.57				10.23	13.15	16.13				17.44	19.28
Benós	07.12	08.38	08.58				10.16	13.18	16.14				17.47	19.29
Pònt d'Arrós	07.13	08.41	09.01				10.28	13.19	16.17				17.48	19.32
Aubert	07.16	08.43	09.03				10.29	13.22	16.19				17.51	19.34
Betlan	07.18	08.44	09.04				10.30	13.24	16.20				17.53	19.35
Vilac	07.19	08.50	09.05				10.32	13.25	16.22				17.54	19.37
Vielha	07.20	08.55	09.10	09.55	10.00	10.05	10.45	13.27	13.30	16.25	16.55	17.10	17.55	19.45
Betrén	07.25	09.00	09.11	09.56	10.05	10.06	10.46		13.31	16.26	16.56	17.11	18.00	19.46
Escunhau	07.26	09.02	09.13	09.58	10.11	10.08	10.48		13.33	16.28	16.58	17.13	18.01	19.48
Casariilh	07.28	09.04	09.15	10.00	10.15	10.10	10.50		13.35	16.30	17.00	17.15	18.03	19.50
Garós	07.30	09.05	09.16	10.01	10.16	10.11	10.51		13.36	16.31	17.01	17.16	18.06	19.51
Arties	07.35	09.09	09.20	10.05	10.20	10.15	10.55		13.40	16.35	17.05	17.20	18.10	19.55
Gessa	07.38	09.12	09.23	10.08	10.23	10.18	10.58		13.43	16.38	17.08	17.23	18.13	19.58
Salardú	07.39	09.13	09.24	10.09	10.24	10.19	10.59		13.44	16.39	17.09	17.24	18.14	19.59
Tredós	07.42	09.16	09.27	10.12	10.27	10.22	11.02		13.47	16.42	17.12	17.27	18.17	20.02
Baqueira	07.45	09.19	09.30	10.15	10.30	10.25	11.05		13.50	16.45	17.15	17.30	18.20	20.05

HORARIO INTERNO DE LA VALL D'ARAN DEL 12 DE DICIEMBRE DE 2007 AL 21 DE ABRIL DE 2008 • 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	21.00			
Tredós	07.53	09.28	10.33	12.43	13.53	16.33	17.03	17.48	19.03	20.08	21.03			
Salardú	07.57	09.31	10.36	12.46	13.56	16.36	17.06	17.51	19.06	20.11	21.06			
Gessa	07.58	09.32	10.37	12.47	13.57	16.37	17.07	17.52	19.07	20.12	21.07			
Arties	08.00	09.35	10.40	12.50	14.00	16.40	17.10	17.55	19.10	20.15	21.10			
Garós	08.04	09.39	10.44	12.54	14.04	16.44	17.14	17.59	19.14	20.19	21.14			
Casariilh	08.05	09.40	10.45	12.55	14.05	16.45	17.15	18.00	19.15	20.20	21.15			
Escunhau	08.07	09.42	10.47	12.57	14.07	16.47	17.17	18.02	19.17	20.22	21.17			
Betrén	08.09	09.44	10.49	12.59	14.09	16.49	17.19	18.04	19.19	20.24	21.19			
Vielha	08.10	09.45	10.50	13.00	14.10	16.50	17.20	18.05	19.20	20.25	21.20			
Vielha	08.20	08.55	11.00	11.45	13.05	14.15	15.20	17.05	18.15	19.25	19.45	20.30	21.25	22.00
Vilac	08.22	09.01	11.02	11.48	13.07	14.17	15.22	17.07	18.17	19.27	19.48	20.32	21.27	22.07
Betlan	08.23	09.02	11.03	11.50	13.08	14.18	15.23	17.08	18.18	19.28	19.50	20.33	21.28	22.08
Aubert	08.25	09.04	11.05	11.51	13.10	14.20	15.25	17.10	18.20	19.30	19.51	20.35	21.30	22.10
Pònt d'Arrós	08.28	09.07	11.08	11.53	13.13	14.23	15.28	17.13	18.23	19.33	19.53	20.38	21.33	22.13
Benós	08.29	09.08	11.09	11.56	13.14	14.24	15.29	17.14	18.29	19.34	19.56	20.39	21.34	22.14
Es Bordes	08.32	09.11	11.12	11.57	13.17	14.27	15.32	17.17	18.32	19.37	19.57	20.42	21.37	22.17
Arró	08.33	09.12	11.13	12.00	13.18	14.28	15.33	17.18	18.33	19.38	20.00	20.43	21.38	22.18
Era Bordeta	08.35	09.14	11.15	12.01	13.20	14.30	15.35	17.20	18.35	19.40	20.01	20.45	21.40	22.20
Bossòst	08.38	09.17	11.18	12.03	13.23	14.33	15.38	17.23	18.38	19.43	20.03	20.48	21.43	22.23
Les	08.40	09.20	11.20	12.05	13.27	14.37	15.40	17.25	18.40	19.45	20.06	20.50	21.45	22.25
Pontaut				13.30	14.45			18.45						

Pontaut				07.00								16.15		17.30	19.15
Les	3.50	5.07	07.03	07.47	08.45	09.25	11.15	13.05	13.40	14.55	15.30	16.19	17.33	19.19	
Bossòst	3.52	5.11	07.07	07.47	08.48	09.28	11.18	13.09	13.44	14.58	15.33	16.22	17.37	19.22	
Era Bordeta	3.55	5.14	07.10	07.50	08.51	09.31	11.21	13.12	13.47	15.01	15.36	16.24	17.40	19.24	
Arró	3.57	5.16	07.12	07.52	08.53	09.34	11.23	13.14	13.49	15.03	15.38	16.25	17.42	19.25	
Es Bordes	3.58	5.17	07.13	07.53	08.54	09.37	11.24	13.15	13.50	15.04	15.39	16.28	17.43	19.28	
Benós	4.01	5.20	07.16	07.56	08.57	09.38	11.27	13.18	13.53	15.07	15.42	16.29	17.46	19.29	
Pònt d'Arrós	4.03	5.21	07.17	07.57	08.58	09.41	11.28	13.19	13.54	15.08	15.43	16.32	17.47	19.34	
Aubert	4.06	5.24	07.20	08.00	09.01	09.43	11.31	13.22	13.57	15.11	15.45	16.34	17.50	19.35	
Betlan	4.10	5.26	07.22	08.02	09.03	09.44	11.33	13.24	13.59	15.13	15.48	16.35	17.52	19.36	
Vilac	4.11	5.27	07.23	08.03	09.04	09.50	11.35	13.25	14.00	15.14	15.49	16.37	17.53	19.37	
Vielha	4.12	5.30	07.25	08.05	09.05	09.55	11.40	13.27	14.05	15.20	15.55	16.45	17.55	19.45	
Vielha			07.30	07.40	08.10	09.06	10.01	11.45	13.30	14.15	15.20	16.25	17.05	18.15	19.46
Betrén			07.31	07.41	08.11	09.08	10.01	11.46	13.31	14.16	15.21	16.26	17.06	18.16	19.48
Escunhau			07.33	07.43	08.13	09.10	10.03	11.48	13.33	14.18	15.23	16.28	17.08	18.18	19.50
Casariilh			07.35	07.45	08.15	09.11	10.05	11.50	13.35	14.20	15.25	16.30	17.10	18.20	19.51
Garós			07.36	07.46	08.16	09.15	10.06	11.51	13.36	14.21	15.26	16.31	17.11	18.21	19.55
Arties			07.40	07.50	08.20	09.18	10.10	11.55	13.40	14.25	15.30	16.35	17.15	18.25	19.59
Gessa			07.43	07.53	08.23	09.19	10.13	11.58	13.43	14.28	15.33	16.38	17.18	18.28	19.59
Vilac			07.44	07.54	08.24	09.22	10.14	11.59	13.44	14.29	15.34	16.39	17.19	18.29	20.02
Salardú			07.47	07.57	08.27	09.25	10.17	12.02	13.47	14.32	15.37	16.42	17.22	18.32	20.05
Tredós			07.50	08.00	08.30	09.28	10.20	12.05	13.50	14.35	15.40	16.45	17.25	18.35	
Baqueira															

Nota : Los horarios remarcados en rojo son los itinerarios correspondientes a ALSINA GRAELLS, de entrada y salida del Valle de Aran

OTROS SERVICIOS		04.40	05.07	13.07	LES	12.08	20.08	21.05	Observaciones: Circulará todos los días del año, excepto el día de Navidad.
Información:		05.00	05.30	13.30	VIELHA	11.45	19.45	20.45	(*) Enlaces directos por autopista con Barcelona.
902 422 242			08.30	16.30	LLEIDA (*)	09.00	17.00	-	Los enlaces de los domingos con Llérida, rogamos sean consultados.
			09.00	17.00	BARCELONA	06.30	14.30	16.00	
		09.45	11.15	19.15					

HORARIO INTERNO DE LA VALL D'ARAN DEL 3 DE DICIEMBRE DE 2007 AL 23 DE ABRIL DE 2008 - SÁBADOS Y FESTIVOS

Bacaira	07.55	09.20	09.30	09.35	10.30	13.00	14.00	16.00	16.30	16.50	17.40	19.00
Treps	07.58	09.23	09.33	09.38	10.33	13.03	14.03	16.03	16.33	16.53	17.43	19.03
Saladú	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
Artisa	08.05	09.30	09.40	09.45	10.40	13.10	14.10	16.10	16.40	17.00	17.50	19.10
Garinh	08.09	09.34	09.44	09.49	10.44	13.14	14.14	16.14	16.44	17.04	17.54	19.14
Casilh	08.10	09.35	09.45	09.50	10.45	13.15	14.15	16.15	16.45	17.05	17.55	19.15
Escorhau	08.12	09.37	09.46	09.52	10.47	13.17	14.17	16.17	16.47	17.07	17.57	19.17
Betina	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
Vilac	08.20	09.45	09.50		11.00	11.45	14.25	16.25	16.51		18.06	19.45
Betina	08.21	09.46			11.03	11.50	14.26	16.26			18.07	19.50
Aubert	08.22	09.47			11.05	11.51	14.27	16.27			18.09	19.51
Pont d'Arròs	08.24	09.49			11.08	11.53	14.29	16.29			18.12	19.53
Banis	08.27	09.52			11.09	11.56	14.32	16.32			18.16	19.56
Es Bordes	08.28	09.53			11.12	11.57	14.33	16.33			18.17	19.57
Arròs	08.31	09.56			11.13	12.00	14.36	16.36			18.19	20.00
Era Jordeta	08.32	09.57			11.13	12.01	14.37	16.37			18.22	20.01
Bosost	08.34	09.59			11.18	12.03	14.39	16.39			18.25	20.03
Les	08.37	10.02			11.20	12.05	14.42	16.42			18.30	20.08
Pontaut	08.40	10.05										

FRASES CÉLEBRES

¿Por qué abandonamos y maltratamos a los animales si ellos son superiores a nosotros y saben valorar más la palabra vida?

Anónimo

INMOBILIARIA VISSER (Saint Béat)

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

Concertar cita previa

00 33 681 37 81 14

www.escambi.com

646 13 42 52



A 10 min. del Valle, casa reformada de 200 m², con 2 cocinas, salón, comedor, 4 hab., calef. a gas, terrenos 2000 m². Sector tranquilo, 240.000 €.



A 10 min. del Valle, casa de 120 m² en perfecto estado, con salón-comedor, cocina amer. de 50 m², bodega, 4 hab., baños. Terreno 3800 m². Sol y vistas. 318.000 €.



A 20 min. del Valle de Aran, casa 120 m², cocina, salón-comedor, 3 hab., baños, lavadero, 2 garajes + 2 casas adosadas de 2 hab.. Terreno 1300 m². 265.000 €.



A 15 min. del Valle de Aran, preciosa casa de 1 planta de 100 m², comedor, chimenea, cocina amer., 3 hab., garaje, dependencias. Terreno 1180 m². Vistas. 294.250 €.



A 10 min. del Valle de Aran, piso de 180 m². Excepcional. Alto standing. Jardín 700 m² con estanque. Garaje 2 coches. 235.000 €.



Valle de la Barousse, a 25 min. de Aran casa de 150 m². semi-reformada. Comedor, salón, 4 hab., cocina, baños y jardín de 300 m². 99.000 €.



A 12 min. del Valle de Aran, casa con cocina, salón, chimenea, comedor, 3 hab., garaje, bodega y terreno de 570 m². Sol, vistas y tranquilidad. 245.000 €.



A 15 min. del Valle de Aran, gran casa de 240 m², salón, comedor, chimenea, cocina, 5 hab., 3 baños, sótano, buhardilla, garaje y terreno de 2.370 m². 330.000 €.

El lector opina

La pregunta: *¿Qué le parece el nuevo túnel de Vielha, Juan Carlos I? ¿Qué es lo que más le gusta respecto al viejo túnel?*



Rafael Pellicer (Vielha)

El nuevo túnel me gusta mucho. La comodidad de tener tres carriles y poder adelantar a los camiones que circulan despacio es una gran ventaja respecto al viejo túnel. El nuevo es mucho más amplio, y la sensación de circular por uno o por otro es totalmente diferente.



Joaquín Nart (Vielha)

Durante 25 años crucé el viejo túnel a diario, ya que conducía el coche de línea hasta la Pobl. Que duda cabe de que el nuevo túnel es mucho mejor que aquel que tantas veces crucé. La iluminación y la anchura de los carriles hacen de la nueva galería un paso mucho más cómodo y seguro para los conductores.



Laura Álvarez (Vielha)

Lo que más me llama la atención respecto al viejo túnel es la anchura de la galería. Al cruzar el túnel de antes no me quitaba la sensación de agobio en ningún momento. Siempre iba buscando la luz al otro lado del túnel. Ahora, sin embargo, voy más tranquila y relajada. Además, está muy bien señalado.



Mª Carmen Hidalgo (Vielha)

Además de que era mucho más estrecho, mucha gente adelantaba en el viejo túnel aunque no se pudiera, lo que lo hacía más peligroso aún. Ahora todo son ventajas, entre ellas, el que se pueda adelantar. Está muy bien iluminado y señalado. Es fantástico.



Jaione Canovas (Vielha)

La primera vez que crucé el viejo túnel pensé que me había equivocado. La verdad es que me daba miedo cruzarlo. Ahora, sin embargo, ha desaparecido esta sensación de miedo. Ya era hora que tuviéramos un túnel moderno y con las prestaciones que se requieren hoy en día.



Eddy Villarreal (Vielha)

Me parece que el nuevo túnel es una maravilla. Además, después de todos los líos que hubo con el tema del número de carriles (que si cuatro, que si dos, que si tres), creo que ha quedado muy bien. Yo destacaría las medidas de seguridad del nuevo paso subterráneo, con numerosas puertas de emergencia, señalización, radares, etc.

Mamá, cuéntame un cuento

El elefante del circo



Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que mas me gustaba de los circos eran los animales.

También a mí, como a otros, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de peso, tamaño y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado un palmo en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que ese animal, capaz de arrancar un árbol de tajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.

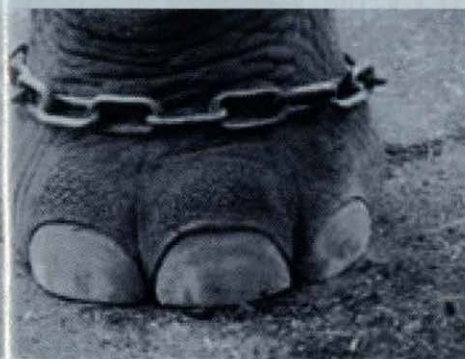
El misterio es evidente: ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, pregunté a mis maestros, a mi padre o a alguien más por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: "Si esta amaestrado, ¿por qué lo encadenan?"

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían



hecho la misma pregunta.

Hace algunos años descubrí, por suerte, que alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta: "El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy pequeño".

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo no pudo.

La estaca era ciertamente muy fuerte para él.....juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al siguiente.....hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso no escapa porque CREE QUE NO PUEDE. Tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que se siente poco después de nacer. Y lo peor de todo, es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro.... Jamás intentó poner su fuerza otra vez a prueba...

La pólvora

La pólvora, y en particular la pólvora negra, es una mezcla explosiva formada por un 75% de nitrato potásico, un 15% de carbón y un 10% de azufre, aproximadamente. Fue el primer explosivo conocido y fue descubierto por los chinos; su fórmula aparece ya en el siglo XIII, en los escritos del monje inglés Roger Bacon. Es probable que la pólvora se introdujera en Europa procedente del Oriente Próximo. A comienzos del siglo XIV, Berthold Schwarz, un monje alemán, pudo haber sido el primero en utilizar la pólvora para impulsar un proyectil, sean cuales sean los datos precisos y las identidades de sus descubridores y primeros usuarios, lo cierto es que la pólvora se fabricaba en Inglaterra en 1334, y que en 1340, Alemania contaba con instalaciones para su fabricación. El primer intento de utilización de la pólvora para minar los muros de las fortificaciones se llevó a cabo durante el sitio de Pisa, en 1403.

La pólvora, fue descubierta por casualidad en China en torno al siglo IX. Su hallazgo parece ser fruto de las investigaciones de algún alquimista que, en su búsqueda del elixir de la eterna juventud, dio por accidente con la fórmula del explosivo. De hecho, las primeras referencias a la pólvora las encontramos en textos herméticos advirtiendo de los peligros de mezclar determinadas sustancias. En el siglo X ya se utilizaba con propósitos militares en forma de cohetes y bombas explosivas lanzadas desde catapultas. Se sabe que ya en el año 1126 se utilizaban cañones hechos de tubos de bambú para lanzar proyectiles al enemigo. Más tarde esos tubos serían sustituidos por otros de metal más resistente; el más antiguo del que se tiene noticia data de 1290. Desde China, el uso militar de la pólvora pasó a Japón y de allí a Europa. Se sabe que fue usado por los mongoles contra los húngaros en 1241.



Durante el siglo XIV, el uso de cañones se generalizó tanto en China como en Europa, pero el problema seguía residiendo en crear tubos de metal capaces de contener las tremendas explosiones que se producían en su interior. Este problema pudo haber conducido a la falsa afirmación de que los chinos sólo utilizaron la pólvora para hacer fuegos artificiales, lo que no es en absoluto cierto ya que está documentado que hicieron uso de ella con propósitos bélicos en numerosas ocasiones. Así, por ejemplo, el grosor y la solidez de las murallas de Beijing deja bien a las claras que se diseñaron para resistir el ataque de la artillería enemiga y la dinastía Ming cambió la ubicación de la antigua capital Nanjing por el hecho de que las colinas de alrededor eran una localización demasiado tentadora para que el adversario ubicara sus cañones.

La pólvora se extendió con rapidez por toda Europa y jugó un papel fundamental en el equilibrio de poder que se establecería a partir de entonces, ya que eran muy pocos los personajes que contaban con la capacidad suficiente para fabricar armas. Entre los siglos XV al XVII se asistirá a un amplio desarrollo de la tecnología relacionada con este explosivo. Los avances en el campo de la metalurgia hicieron posible la elaboración de armas de pequeños tamaños y mosquetes. Resulta curioso que, todavía en el siglo XV, Enrique VIII de Inglaterra manifestara que "las armas de fuego nunca suplantarian al arco largo de la infantería inglesa". Incluso, tiempo después, cuando las armas se habían generalizado en todos los ejércitos, muchos seguían considerando su uso como una vileza impropia de verdaderos caballeros. A partir de la segunda mitad del siglo XVI la fabricación de la pólvora en casi todos los países, estaba ya en manos del Estado y su uso sería reglamentado poco después.

En 1886 Paul Vieille inventó un tipo de pólvora sin humo hecho con nitrocelulosa gelatinizada mezclada con éter y alcohol. Esta mezcla se pasaba por unos rodillos para formar finas hojas que después se cortaban con una guillotina al tamaño deseado. El ejército francés fue el primero en usar este nuevo tipo de explosivo, que no formaba humo y era mucho más potente que el anterior. Otros países europeos no tardaron en seguir su ejemplo. Muchas otras innovaciones se sucedieron en el campo de los materiales explosivos hasta llegar a la actualidad, pero sin duda la aparición de la pólvora en occidente, en la Edad Media, fue el acontecimiento más significativo.

mercastelló s.l.

SUPER CAVE RUBIO



SUPER GROW SHOP

Han ampliado sus instalaciones para atenderles mejor

GRAN CAVA DE VINOS Y LICORES
COMESTIBLES Y CHARCUTERÍA
MENAJE Y PERFUMERÍA

DISTRIBUIDOR DE COMIDA
PARA ANIMALES

Affinity



c/ de la Lop, 8 25550 - Bossòst
Tel. 973 64 72 31 Fax 973 64 73 53



L'accés a la formació professional

Per optar a cursar un cicle formatiu de formació professional, cal formalitzar la sol·licitud corresponent encara que s'estiguin cursant altres ensenyaments al mateix centre. Aquesta sol·licitud s'ha de presentar al centre on es vol realitzar els estudis.

Per accedir als **cicles formatius de grau mitjà** cal tenir el títol de graduat en educació secundària obligatòria (ESO) o equivalent a efectes acadèmics. També s'hi pot accedir si s'ha superat la prova d'accés corresponent (per presentar-se a la prova cal tenir com a mínim 17 anys, l'any de realització de la prova).

Per accedir als **cicles formatius de grau superior** cal tenir el títol de batxiller o equivalent a efectes acadèmics. També s'hi pot accedir mitjançant una prova d'accés (per presentar-se a la prova cal tenir com a mínim 19 anys o 18 qui tingui un títol de tècnic relacionat amb aquell al qual es vol accedir i se supera la prova corresponent). *Aquest any es realitzaran per primer cop les proves d'accés als CF a l'IES ARAN.*



A l'IES ARAN actualment es poden cursar diferents cicles formatius:

- **TÈCNIC EN EXPLOTACIÓ DE SISTEMES INFORMÀTICS** (amb altres titulacions internacionals)
- **TÈCNIC DE CONDUCCIÓ D'ACTIVITATS FÍSICOESPORTIVES EN EL MEDI NATURAL** (amb convalidació de crèdits a l'ETEVA).
- **TÈCNIC SUPERIOR D'ANIMACIÓ D'ACTIVITATS ESPORTIVES** (amb convalidació de crèdits universitaris, i a l'ETEVA).

Tanmateix, l'Escola d'Hosteleria a Les, i l'ETEVA a Salardú, donen unes possibilitats d'estudis post obligatoris molt interessants a la Vall d'Aran.

Per a més informació sobre les proves d'accés, i sobre els CF, podeu trucar al telèfon de l'IES ARAN: 973.64.18.74

MOBLES
Comenje S.L.



**PROJECTES
DECORACIÓ**

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





ROSTISSERIA

SAL I PEBRE

MENU I TAPES
MENJAR PER EMPORTAR
POLLASTRES I CONILLS AL AST

Tel. 973 64 71 60

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

CONSTRUCCIONES



PEON CAMINO

2005 S.L.U.

REFORMAS
MANTENIMIENTO
LIMPIEZAS



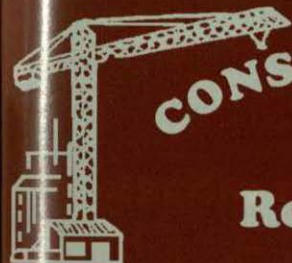
973 64 13 33

649 94 96 21

VIELHA

CONSTRUCCIONES

José
Rodríguez



c/ Sacuma, 2 2º
255 98 - GAUSAC

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



J. Delseny
Vinos y licores
Artículos de mimbre

San Jaime, 18
25550 - BOSSOST
Tel. 973 648 208

CAFETERÍA - BAR



Basilea

PANTALLA
GIGANTE DE T.V.

Platos combinados
Menú diario
Especialidad
en pulpo gallego

c/ Arnals, 10
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 07 21

GOIARAN
GRUPO GUREAK

LAVARIA INDUSTRIAU - LAVANDERÍA INDUSTRIAL

LAVADO Y ALQUILER PARA HOTELES Y RESTAURANTES
ROPA DE CAMA, TOALLAS, ETC...

Ctra. Nacional 230
Polígono Incasol, nº 3 - 4 25530 - VIELHA
Tel. 973 640 090 Fax 973 640 259



ENTREGA
EN 24 H.





ACCIONS REALIZADES PENDENT ETH PRUMÈR TRIMESADÈR 2008

HÈIRES TORISTIQUES

- FITUR-MADRID. 30 gèr - 3 hereuèr
- MAHANA-TOULOUSE. 8-10 hereuèr
- NAVARTUR-PAMPLONA. 22 - 24 hereuèr
- SALON RANDONÉE-PARIS. 28 - 30 març
- SEVATUR-SAN SEBASTIAN. 14 -16 març
- FERANTUR-SEVILLA. 27 - 30 març



VIATGES DE PREMSA

- TV TRAVEL CHANEL "FLAVOURS OF SPAIN". 8 -12 gèr
- REPORTATGE VAL D'ARAN TELEVISION ALEMANHA DEUSTCHE WELLE. 14 -17 hereuèr
- TV RIDE GUIDA (CANADÀ). 20 - 23 hereuèr

NAUS HUELHETONS

- MAPA TORISTIC
- HUELHETON PESCA
- HUELHETON "Razones para venir, motivos para volver"





Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
Institut d'Educació Secundària
Escola d'Ostalària Les - Val d'Aran

**OBERTA
PREINSCRIPCIÓ
MAIG 2008**



Escola d'Ostalària Les - Val d'Aran

**ACONSEGUEIX EL TÍTOL OFICIAL DE CUINER O PASTISSER
AMB NOSALTRES, SENSE LÍMIT D'EDAT**

OFERTA EDUCATIVA GRATUÏTA DEL CENTRE

**CFGM DE PASTISSERIA I FORNERIA
CGFM DE CUINA**

**PRÀCTIQUES SUBVENCONADES 100% A PARIS I LONDRES
BORSA DE TREBALL - BORSA D'HABITATGE**

**Carrer dels Banhs, s/n - 25540 LES
Tel. 973 647 242 - Fax 973 648 284
c5004148@tec.cat - www.xtec.cat/centres/c5004148**

Les titulacions ofertades es poden realitzar per assignatures o crèdits solts que es certifiquen individualment i d'aquesta forma es poden compatibilitzar el treball amb els estudis, amb la novetat de poder realitzar les pràctiques a París o Londres, a més de als establiments de la Vall D'Aran Per a la realització dels cursos de manipuladors d'aliments s'han de consultar les dates al centre.



Bolitas de sardina

INGREDIENTES (Para 4 personas)

- ½ kg. de sardinas.
- 75 gr. de queso rallado.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 limón
- 1 yema de huevo.
- 1 huevo.
- 1 vaso de aceite de oliva.
- 1 taza de harina.
- 1 taza de pan rallado.
- Sal y pimienta.

- 1- Limpiar las sardinas. lavarlas y asarlas a la parrilla o al horno. Dejarlas enfriar y desmenuzarlas.
- 2- Introducir la carne de las sardinas en un bol y agregar el queso rallado, la yema del huevo, el zumo de limón y sazonar con sal y pimienta.
- 3- Mezclar bien, formar bolitas y rebozarlas en harina, huevo y pan rallado. Freírlas en aceite bien caliente y escurrirlas sobre papel absorbente de cocina. Disponerlas en una fuente de servir.



Ossobuco

INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 4 trozos de carne de ternera "ossobuco"
- 80 gr. de mantequilla
- ½ vaso de vino blanco, seco
- Sal de apio
- Zanahorias
- Perejil
- Limón rallado. (No demasiado)
- 250 gr. de tomate rallado
- 1 bote de caldo
- Sal y pimienta



Freír la carne en la mantequilla, añadiéndole el vino blanco, la sal de apio, la pimienta, la sal, la zanahoria y el perejil y la ralladura de limón. Se deja cocer todo un poco y después se le añade el tomate y el caldo hasta que la carne esté bien tierna.

Acompañar con arroz blanco o con puré de patata.

Recetas de la abuela



Crema de ciruelas

INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 1 cucharada de Maizena
- 2 tazas de leche descremada
- jugo de media naranja
- piel de media naranja
- 1 cucharada de postre de gelatina sin sabor
- 4 ciruelas pasas sin hueso
- 16 gramos de edulcorante en polvo



- 1- Poner la gelatina a hidratar con un poco de leche fría, aproximadamente 10 minutos.
 - 2- A parte, poner la Maizena en una cacerola chica e ir agregándole, poco a poco, la leche fría, revolviendo siempre. Incorporar el jugo y la piel de la naranja.
 - 3- Picar un poco las ciruelas e incorporarlas y agregarle la gelatina hidratada. Llevar a fuego medio revolviendo continuamente hasta que levante el hervor.
 - 4- Retirar y agregar el edulcorante. Enfriar rápidamente en un baño María invertido con bastante hielo.
- Dividir la crema en cuatro potes y llevar al congelador hasta que enfríe.

ESTA CREMA ES APTA PARA PERSONAS DIABÉTICAS

R E S T A U R A N T

La fonda d'en Pep

PINCHOS
CAZUELITAS
DELICATESSEN

Av. Pas d'Arro, 52
VIELHA
Tel. 973 642 654

sportsvielha

restaurant & coffee

- Desayunos
- Cocina Tex-Mex
- Cockteles
- Hamburguesas

TAKE AWAY

Av. Pas d'Arro, 54 - VIELHA - Tel. 973 642 060

Ma Ángeles de Burgos Barbé



Nacida en Bossòst en marzo de 1968. Es miembro fundadora y presidenta de la Asociación de Procesiones de Bossòst, constituida en 1995. Lleva 20 años ininterrumpidos organizando las Procesiones de Semana Santa de Bossòst.

¿De dónde te viene la pasión por la Semana Santa y sus Procesiones?
Toda mi familia siempre ha participado de forma activa en la celebración de la Semana Santa. Yo empecé a hacer de agosto con dos o tres años, al igual que mis hermanos. Mi padre es andaluz, y en Cádiz ya participaba en los actos de conmemoración de la Muerte de Cristo por Semana Santa. Así que ya lo llevaba un poco dentro de mí.
¿Cómo surgió la idea de organizar las Procesiones de Bossòst?

Estábamos reunidos un grupo de amigos en las vísperas de la Semana Santa, en el año 1990, organizándonos para ir a recoger los trajes que la gente nos dejaba, porque antes, todo el vestuario que se necesitaba para salir en las Procesiones lo tenían los vecinos del pueblo, cada cosa en un sitio diferente. Entonces había que ir pidiendo por las casas aquello que a cada uno le hacía falta; en un sitio te daban la túnica, en otro la cruz, o la mantilla, o la peñeta, etc. Cada persona se buscaba la vida, y siempre faltaban algunas cosas. Así que, discutiendo sobre estos temas, surgió la idea de organizar entre nosotros las Procesiones, y de empezar a recaudar dinero para ir comprando cada año aquellas cosas que faltaran, bien porque se habían perdido, o bien porque estaban demasiado estropeadas por el paso del tiempo.

Porque claro, las Procesiones de Bossòst se remontan de muy atrás ¿verdad?
Los primeros datos que se tienen son de finales del siglo XIX, y claro, las túnicas estaban muy envejecidas. Algunas tenían 40 o 50 años. Muchas de ellas estaban en un estado lamentable, además de que cada año había menos trajes porque se iban perdiendo.

Así que decidisteis montar una asociación, la Asociación de Procesiones de Bossòst.
Los primeros años íbamos improvisando, un poco de forma espontánea. Pero en 1995, nos constituimos como asociación con el objetivo de obtener más recursos, ya que a partir de entonces empezamos a tener subvenciones. Aunque tampoco hemos dejado de organizar otras actividades para recaudar dinero, como las rifas, festivales y demás.

¿Qué fue lo primero que cambiasteis?

Los cascos de los armados, que daban mucha pena. También cambiamos los trajes. Además de sustituir los viejos, aumentamos la cantidad de los trajes para que la Procesión fuera más vistosa y pudiera participar más gente. Después fueron los trajes de los capuchinos de la Virgen de Piedad, que también fueron aumentados en cantidad.

Claro, al disponer de recursos económicos los cambios cada vez eran más ambiciosos, ¿No?
Ten en cuenta que en estos últimos 18 o 20 años lo hemos cambiado absolutamente todo, desde el vestuario a los diversos pasos que tenemos.

¿Pasos?

Se llama *paso* a la estructura de madera que sirve para transportar la imagen de la Virgen o de Cristo y que se lleva al hombro entre varias personas, además de la propia imagen. Los más pesados pueden llegar a pesar 400 kilos, y son necesarias diez personas para llevarlos, que suelen ser hombres, aunque últimamente también se ha unido alguna mujer.

Continúa en la página siguiente...

¿Ha sido la última adquisición para la Semana Santa?
Pasado pusimos siete capuchinos más en el Santo Sepulcro. Para este año, sin embargo, no hemos comprado nada, porque estamos ahorrando para adquirir un nuevo paso. Concretamente, queremos comprar un gen similar al Cristo del Gran Poder. Tenemos la suerte que la madera para hacer la estructura nos la dan y que varios vecinos la trabajarán de forma altruista. Pero la imagen es necesario encargarla a un taller artesanal y artesanal, por lo que su valor podría estar por encima de los 8.000 €. Además, luego hay que hacer el paso, por lo que será necesario comprar 20 trajes de capuchinos más. Yo confío en que podamos hacerlo todo en el 2010.

¿Cuántos pasos hay en la Procesión de Bossòst?
La Virgen Azul, la Virgen Dolorosa, la Virgen Piedad y el Santo Sepulcro.

¿Cómo se organiza la marcha?
Van los ángeles, que siempre son niños y niñas a partir de dos o tres años, con dos bailarines abriendo la procesión, y luego van los apóstoles, que también suelen ser jovencitos. Tras ellos vienen tres niñas que llevan los tres símbolos de la pasión; la Cruz, el Martillo y los Clavos. Después viene la imagen de la Virgen azul, que la llevan las mujeres, y tras ellas los armados. Entre las dos filas que forman los armados caminan representaciones de carne y hueso de Cristo llevando la cruz a cuestas con el Cirineo, acompañados a su vez de la Samaritana, la Verónica y la María Magdalena. Seguidamente vienen las otras tres imágenes: la imagen de la Virgen de Piedad con los nazarenos vestidos de verde, el Santo Sepulcro (únicamente por la noche) y la Virgen Dolorosa con los nazarenos vestidos de morado (durante el día). Por último, van un grupo de mujeres del pueblo que acompañan la procesión con sus cantos, y el sacerdote con las diferentes autoridades.

¿Cuánta gente participa en las procesiones?
Alrededor de 200 personas, más del 20% de la población, participan desde dentro en las procesiones, y prácticamente el resto del pueblo acompaña a las procesiones en su recorrido. Es gracias a ésta gran colaboración y apoyo unánime que hacen posible mantener viva esta tradición, que no deja de ser parte de nuestra identidad.

¿Cuándo empiezan los festejos que conmemoran la muerte de Cristo?
Las actividades de la Semana Santa de Bossòst empiezan el jueves por la tarde-noche con una misa a las 20:30 horas en la que participan ya los armados. Pero la participación más masiva comienza el Viernes Santo, con una procesión a las diez de la mañana con el Vía Crucis, y a las diez y media de la noche con el Santo Entierro. Son dos procesiones completamente diferentes; la de la mañana es más alegre si se quiere, más vistosa; la de la noche, en cambio, es más solemne, más acogedora. Con el Santo Entierro se vive más la muerte de Jesucristo, además de ser la procesión a la que acude más gente a verla; pueden llegar a las 3.000 personas. Y el Domingo de Pasqua se celebra la última procesión, a las 12:30, justo después de misa, y es la procesión del Santo Entierro, que simboliza el reencuentro entre Jesús resucitado y su Madre, la Virgen María.

¿No sería fácil coordinar a tanta gente. ¿Cómo lo hacéis?
Vamos haciendo cosas durante todo el año, pero el trabajo importante empieza una semana antes de de la celebración de la Semana Santa. Como cada año se hace lo mismo y casi toda la gente repite, no es necesario empezar a ensayar con demasiada antelación. Lo que más dificultad presenta es el paso de los armados, que van golpeando las lanzas contra el suelo, marcando el ritmo de la procesión.

¿Cuáles son las anécdotas que marcan las procesiones cada año?
Bueno, nos han cantado saetas, y hay quien hace penitencia en las procesiones; como, por ejemplo, hacer el recorrido descalzo o un gran número de mujeres que van cantando canciones religiosas, imprimiendo mucho carácter y sentimiento a la marcha.

Si alguien, al leer la entrevista, se anima a participar el año que viene, que tiene que hacer?
Cada vez hay más gente que quiere salir en las procesiones, hasta el punto que no hay sitio para todo el mundo. Por eso, hemos fijado un sistema de rotación, limitando las veces que cada persona puede participar, así dejamos que todo aquel que lo desee pueda salir en las procesiones. Y nada, si hay alguien que quiere animarse para el año que viene tiene que hablar conmigo, o con Javier Vivancos, que se ocupa de los nazarenos morados del Santo Sepulcro, con Jose Antonio Chacón, que se ocupa del paso de la Piedad, o con Juanjo Sarroca, que se encarga de los armados.

¿Cuál es tu motivación para seguir después de casi 20 años al frente de la asociación?
La verdad es que siento un gran respeto hacia estas fechas y lo que ellas representan, por lo que encargar me de su organización me es sumamente grato. Ver el apoyo de la gente, ver como se vuelca todo el pueblo con estas celebraciones, es algo que me emociona. Ya he comentado anteriormente que en las procesiones llegan a participar de forma activa alrededor de 200 personas, pero es que detrás están las familias de estas personas, apoyándolas, participando también. Es algo que no puedo explicar. Es un evento en el que todo el pueblo se encuentra unido, independientemente de las diferencias que pueda haber. Digno de admirar.

¿Hasta cuando estarás al frente de la asociación?
Bueno, yo ya he intentado en más de una ocasión ceder el cargo de presidenta, para que la gente joven que viene detrás aporte una visión y una manera de hacer las cosas diferente a la mía, pero la verdad es que no me dejan marchar. Así que seguiré al frente hasta que no me quieran, porque yo lo hago con mucho gusto y es todo un placer ocuparme de la organización. A demás, de contar con el apoyo de todo el pueblo.

Entrevista realizada por Mikel Aristregi, para Top Aran S.L.

Agustina de Aragón



Agustina Saragossa Doménech pasó a llamarse Agustina de Aragón o "La Artillera" a partir de su gran hazaña durante el sitio de Zaragoza. Fue imprescindible en cuanto a la resistencia del pueblo aragonés contra las tropas francesas durante la Guerra de Independencia. Adquirió gran fama solo debido al suceso del baluarte del Portillo, convirtiéndose así en todo un símbolo de la hispanidad debido, en parte, al ataque de las tropas napoleónicas.

Agustina nació en Reus (Tarragona) el día 4 de marzo de 1786. Sus padres, Pedro Juan Saragossa Labastida y Raimunda Doménech Gasull eran originariamente de Fullela, un pueblo de Lleida. El matrimonio, con el nacimiento de los hijos, se fue a vivir a Barcelona con el fin de mejorar su situación económica.

La joven Agustina, cuando sólo tenía diecisiete años, se casó con Juan Roca que era cabo del Primer Regimiento del Real Cuerpo de Artillería. Juan estaría presente en las escaramuzas de Esparreguera y del Bruch. También estuvo en la defensa de Barcelona y después en la retirada del 16 de diciembre de Campo de Esplugues, desde donde se trasladó a Zaragoza con su mujer y su hijo de cuatro años. La ciudad intentaba defenderse de la amenaza francesa durante el asedio de cuatro años. El 15 de junio de 1809, día en que empezó el bombardeo, los ciudadanos fortificaron la plaza, bajo el constante fuego enemigo.

El ataque de las tropas napoleónicas se llevó a cabo el 15 de junio de 1809, día en que empezó el bombardeo francés. Durante este ataque, los ciudadanos fortificaron la plaza, bajo el constante fuego enemigo.

La gran acción de Agustina de Aragón, que le valió su mitificada fama, no tardaría en llegar. Estuvo en el momento oportuno. Así, la joven de 22 años se encaramó sobre un montón de muros y disparó un cañón justo en el momento en que se procedía al asalto. Causó tal mortandad que los franceses se vieron obligados a retroceder. Tras esta increíble hazaña el general Palafox, subteniente a Agustina. La valerosa mujer siguió participando y defendiendo Zaragoza cuando Morthier asediaron la ciudad con un gran ejército el día 20 de diciembre. Poco después, Agustina enfermó de la peste y tuvo que estar por un tiempo reposando en cama. No obstante, una vez curada, le pidió al poder ir junto a su marido que estaba en la guarnición. El 30 de agosto de 1809 el Rey le nombró Alférez de Infantería.

Después, Agustina estuvo en las acciones militares de Belchite y Teruel. Allí, recibió invitaciones del general Blake y del marqués de Lazán para dirigirse a Sevilla y Cádiz, donde se la agasajó. Pero ella deseaba volver a Cataluña, donde participó en la defensa de Tortosa y después de la caída de la plaza, se unió a la guerrilla de Francisco Abad. Marchó después otra vez a Zaragoza y luego a Barcelona donde estaba destinado su marido, el subteniente Roca. Nació entonces su segundo hijo, al que llamó Juan.


El niño nació con una salud delicada y buscando para él un clima adecuado, se trasladaron a Segovia y allí a Valencia, donde murió su marido, quedándose viuda a los 37 años. Unos meses después, en 1824, Agustina se casó con un médico alicantino: Juan Cobos y en 1825, nació su hija Carlota.

Agustina de Aragón es un personaje esencial para entender la resistencia aragonesa ante Napoleón, al que acompañan el cura Sas, el padre Boggiero, el Tío Jorge, la condesa de Bureta, Casta Álvarez, Manuela Sánchez y una larga enumeración de héroes anónimos: militares, campesinos, nobles y burgueses, ancianos y niños que arriesgaron valientemente su vida ante un ejército francés organizado.

Nuestra protagonista murió en Ceuta en 1857. Sus restos no se trasladaron a Zaragoza hasta junio de 1870 en la Catedral del Pilar. Pero su ubicación definitiva fue la capilla de la asunción de la Virgen, en el templo parroquial de Nuestra Señora del Portillo, un lugar muy cercano a donde ella misma, años atrás, realizó su

Lleida Artes Baqueira
 Vielha Pensió Montarto

Pensió ** Montarto



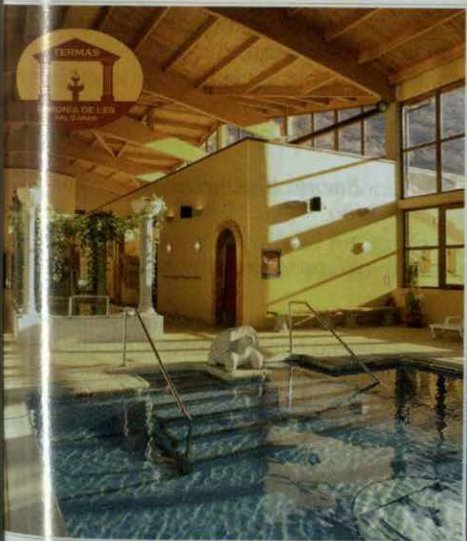
Ctra. a Baqueira - Beret
 25399 Artes - Val d'Aran
 Tel. i fax: 973 640 803

Tavi Montes

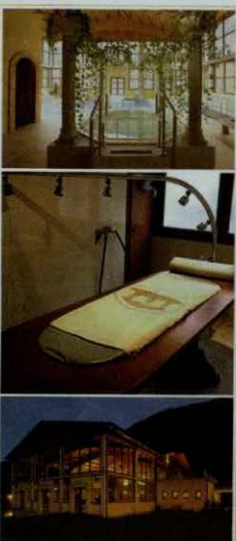


**EXPOSICIÓN Y VENTA DE FOTOGRAFÍA
 TALLER DE ENMARCACIÓN**

C. deth Roser, 9 - 25530 VIELHA Tel. 973 64 17 82 - 653 75 52 29



TERMAS BARONIA DE LES



TERMAS BARONIA DE LES

Circuito Termal
 Tratamientos personalizados
 Belleza
 Masajes
 Terapias
 Fotodepilación Láser

Nuevos tratamientos con
 caviar del Valle de Aran

T. 973 648 717
 Camino de la Lana s/n
 Les (25540) - Val d'Aran
www.termasbaroniadeles.com

PRADEL HORTICULTURA

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



15, AVENUE DE TOULOUSE 31110 - LUCHON (FRANCIA) TEL. 00 33 561 79 80 90 FAX 00 33 561 79 01 34

El padre sustituto

Una pareja llevaba muchos años de matrimonio y no había logrado tener familia. Tras consultar con varios doctores, sin éxito, fueron a ver a un especialista muy renombrado quien, tras muchos estudios, les dijo que la única solución era que buscaran un padre sustituto.

- ¿Y qué es un padre sustituto? - preguntó la señora.

- Es un hombre seleccionado con mucho cuidado y que hace, por una única vez, las funciones del esposo para que la mujer quede embarazada.

La señora, muy púdica ella, vacila un poco; pero su marido le dice al doctor que él no tiene ningún inconveniente con tal de ver realizada su ilusión de convertirse en padre.

Pocos días después, el matrimonio contrata a un joven y se acuerda una cita para que, al domingo siguiente por la mañana, cuando se ausente el marido de la casa, vaya este chico y visite a la señora para cumplir su tarea. Sin embargo, sucedió que el vecino de enfrente había llamado a un fotógrafo de niños para retratar a su bebé. Por azar del destino, el fotógrafo se equivocó de domicilio y llamó al de la señora:



- Buenos días, señora, vengo por lo del niño.

- Sí, pase usted. ¿Quiere tomar algo?

- No, muchas gracias, el alcohol no es bueno para mi trabajo. Lo que quisiera es comenzar cuanto antes.

- Muy bien, ¿le parece si vamos a la habitación?

- Puede ser allí, pero también me gustaría hacer una aquí, en la sala, dos en la alfombra y otra en el jardín.

- ¿Pues cuántas van a ser?, se le llama la señora.

- Ordinariamente son cinco en cada sesión, pero si la mamá coopera pueden ser más.

ser más, todo depende - dijo, mientras sacaba un álbum del portafolios -. Me gustaría que antes viera algo de lo que he hecho. Tengo una técnica muy especial y única que le ha gustado mucho a mis clientas, por ejemplo, mire el retrato de este niño tan bonito: lo hice en un parque público a plena luz del día. ¡Cómo se juntó la gente para verme trabajar! Esa vez me ayudaron dos amigos porque la señora era muy exigente: con nada le podía yo dar gusto y quedar bien. Para colmo, esa vez tuve que suspender el trabajo porque llegó una ardilla y comenzó a mordisquearme el equipo.

La señora, estupefacta, escuchaba todo esto mientras el fotógrafo continuaba:

- Ahora vea estos mellizos. En esa ocasión si que me lucí, lo hice todo en menos de cinco minutos: llegué y ¡paf!, dos tomas y mire los gemelos que me salieron.

La señora estaba cada vez más asustada, escuchando al fotógrafo mientras continuaba:

- Con este niño batallé un poco más, porque la mamá era muy nerviosa. Yo le dije: mire señora, usted gírese de espaldas, hacia el otro lado, y déjeme hacer a mí. Ella se dió la vuelta, y así pude yo continuar con mi trabajo.

A esta altura de la conversación, la señora estaba a punto del desmayo. Entonces, el fotógrafo, guardando su álbum, le dijo:

- ¿Quiere que comencemos ya, señora?

- Cuando usted diga.

- Está bien, voy a por mi trípode

- ¿Trípode? - dijo temblando la señora.

- Sí - comentó muy tranquilo el fotógrafo - ¿sabe usted? Mi aparato es mi grande y necesito un trípode para estabilizarlo y apoyarlo, porque ni con las dos manos puedo sostenerlo bien.

- ¿Señora?, ¿señora?..... ¡Señoraaaaa!



 **HERBALIFE.**

Distribuidor
independiente

¿CANSADA
DE LAS
DIETAS?

Controla tu peso
ahora con HERBALIFE

Análisis corporal
Consulta y seguimiento
gratuitos

Tel. 0034+973 530 242
Móvil 629 041 983
LLEIDA

www.pesomenos.com



estimes
tot aran?

suscriu-te
12 números
30 euros.

973 64 32 88

optica
aran

Av.Pas d'Arró s/n
25530 - VIELHA
Tel. 973 640 300
Fax 973 641 474

PRESENTACIÓ OFICIAL VIELHA ACTIVA 2008



El passat mes de Febrer es va celebrar a la Sala d'actes de l'Ajuntament de Vielha la presentació de la FIRA VIELHA ACTIVA 2008. VIELHA ACTIVA es el primer saló de turisme, oci i comerç de la Val d'Aran.

Es situarà en els terrenys de les antigues casernes militars de Vielha i es celebrarà en uns dies de màxima afluència de públic, el cap de setmana del 5 al 8 de desembre.

La proposta neix amb l'objectiu de reunir a Vielha la major oferta de turisme, oci i comerç i d'establir-se com el principal saló de referència i prestigi a nivell nacional, on el visitant hi trobarà una oferta de màxima qualitat en serveis de gastronomia, habitatge, oci, esports d'aventura, vacances, moda, motor, caça, pesca, cultura, etc.

ER ARCHIU GENERAU ENCOMANE ERA RESTAURACIÓN DES PERGAMINS DERA COLLECCION JAVIER TOUS

Er Archiu Generau d'Aran a premanit era restauracion des pergamins dera Colleccion de Javier Tous. Es ueit pergamins, datadi enter 1547 e 1605, hèn referéncia a diuèrsi documents de caractèr patrimoniau (capítols matrimoniaus, ventes e senténcias arbitraus) des pòbles d'Arró, Garòs e Vilamòs.

Es pergamins presenten diuèrses patologies (lordèra, pèrta de supòrt, enrotlaments, eca) e se les realizaràn trabalhs de neteja, conservacion e aplanament. Agustèi trabalhs les amiarà a tèrme eth talhèr de restauración Estudi B2 (Carme Bello e Àngels Borrell) e començaràn eth mes de març.



ETH CONSELH GENERAU AUTREGE, A TÍTOL PÒSTUM, ERA DISTINCION D'ARANESA ILLUSTR A PEPITA CAUBET



Eth sindic d'Aran, Francés Boya, autrejèc, a títol pòstum, era distincion d'Aranesa Illustra ara escrivana aranesa Pepita Caubet que moric eth mes de seteme passat. D'aguesta forma, se hèn efectiu er acord qu'en aguest sens preneç per unanimitat eth Plen deth Conselh Generau eth 18 de deseme de 2007. Atal madeish, eth departament de Cultura e Politic Lingüistica presentarà tanben, en aumenatge ara escrivana, era colleccion de condes infantils Pepita Caubet.



CUBIERTAS Y PIZARRAS ARAN S.L.

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

CENTRO COMERCIAL ELURRA
Edif. Eguzki - Local 4

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

electrónica OPERAILES S.L.

DIGITAL +

ELECTRODOMÉSTICOS

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



**Carmen
CAUBET**
DECORACIÓN

PROYECTOS DE DECORACIÓN
TAPICERIAS
OBJETOS DE REGALO

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

Per Sant Jordi
... una rosa



Flors e Floretes

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

**Tot
ARAN**

**Anuncia't a TOT ARAN
La teva Revista
973 64 32 88**

es  **dolorsardets**

Plaça Coto Marzo, 9 - 25530 VIELHA
Tel. i Fax: 973 64 24 72 - Mòbil: 690 623 558
e-mail: dolorserrano@hotmail.com



Roba
infantil

Accessoris

Sala
de jocs



Vidres Viola

vidresviola@vidresviola.es

Tel. 973 108 108
Fax 973 108 118

El cirujano clandestino

Hamilton Naki, un sudafricano negro de 78 años, murió a finales de Mayo del pasado año. La noticia no figuró en ningún periódico, pero su historia es una de las más extraordinarias del siglo XX.

El cine lo bautizó como "*El cirujano clandestino*", pues Naki era un gran cirujano. Fue él quien retiró del cuerpo de la donante, el corazón para ser trasplantado en el pecho de Louis Washkanky, en 1967. Esto ocurrió en Ciudad del Cabo, en Sudáfrica. Fue la primera operación de trasplante cardíaco humano realizada con éxito. La operación necesitó de un trabajo delicadísimo, pues el corazón del donante tuvo que ser retirado, sin dañarlo, y preservado con el máximo cuidado.



Naki era, tal vez, el segundo hombre más importante del equipo que hizo el primer trasplante cardíaco de la historia. Pero no podía aparecer en ningún informe ni en ninguna entrevista, porque era negro en el país del apartheid. El cirujano jefe del grupo era un hombre blanco, el doctor Christiaan Barnard, que se convirtió en una gran celebridad. En cambio, Hamilton Naki no podía salir en ninguna de las miles de fotografías que hicieron al equipo. Cuando apareció en una, por descuido, el hospital informó que se trataba de un empleado de la limpieza.

Naki usaba traje y máscara de cirujano, pero jamás estudió medicina o cirugía, pues tuvo que abandonar la escuela a los 14 años y entrar

a trabajar como jardinero en la Facultad de Medicina de Ciudad del Cabo.

Su enorme voluntad y su tremenda curiosidad hicieron que aprendiera rápidamente toda la técnica quirúrgica de la Escuela, donde los médicos practicaban las técnicas de trasplantes en perros y cerdos. Comenzó limpiando las jaulas de las cobayas y, en sus ratos libres, aprendió cirugía presentándose a experimentar con animales. Se convirtió en un cirujano excepcional, hasta tal punto, que Barnard lo requirió para su equipo.

Eso le convirtió en un problema para las leyes sudafricanas. Naki era negro y no podía operar pacientes ni tocar sangre de blancos. Pero el hospital hizo una excepción para él. Se transformó en un cirujano... pero clandestino.

Era el mejor. Naki daba clases a los estudiantes blancos, aunque su salario era el de un técnico de laboratorio, lo máximo que el hospital podía pagar a un hombre de color. Vivía en una barraca sin luz eléctrica ni agua corriente, en un gueto en la periferia de la gran ciudad. Enseñó cirugía durante 40 años y se retiró con una pensión de jardinero, de 275 dólares al mes. Pero eso no le importó lo más mínimo. El siguió estudiando y dando lo mejor de sí mismo, pese a su discriminación.

Cuando acabó el apartheid, le dieron la medalla y el diploma de médico *honoris causa* y nunca reclamó nada por las injusticias que recibió durante toda su vida. Pese a su clandestinidad y su discriminación siempre dio lo mejor de sí mismo, pues su pasión era ayudar a la gente a vivir.



INSTALACIONES ORIOL

VIELHA

669 499 452

**FONTANERÍA
CALEFACCION
GAS**



Por sólo
1,25 euros/palabra,
con un anuncio
económico en

TOT ARAN

ANÚNCIATE

973 64 32 88



LES

CONSTRUCCIONES

ANPEMA 2001 S.L.

PERFECTO BREA

C/ dera Closa, 18
25550 - BOSSÒST

Tel. 973 64 73 21
Móvil 679 43 96 55

www.construccionesanpema.es
anpema2001@aranweb.com

NUEVA CONSTRUCCIÓN

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

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

Tel.629 355 224

Flòc de Nheu

Decoració

Plaça Pas d'Arro, 4-6 botiga 2 i 3

25530 - Vielha

Tel. 973 64 00 40

SOLUCIONES A LOS ENTRETENIMIENTOS



Uma Thurman

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

Solución al problema matemático

L=5; U=0; E=2; N=3; A=9; 0=8

es decir; 5039+55239=60278

Adivinanza

MICAELA

Los acantilados de Etretat

El mar se ensaña en esta presa fácil: asediado, socavado, triturado, dislocado... el acantilado retrocede. También los sorprendentes arcos de bóveda acabarán por derrumbarse. El mar y las aguas realizaron la obra; el mar y las aguas la deshacen.

La Aiguille Creuse representa un mundo fantástico, donde Maurice Leblanc sitúa las aventuras de su célebre caballero y bandido romántico, Arsenio Lupin.

Los acantilados de Etretat, de onduladas cimas, corresponden a un sector de la meseta del país de Caux - en la Normandía francesa, cerca de Le Havre - constituido por destacados estratos de creta con bandas de sílex. En lo alto del acantilado, se encuentra la arcilla de sílex, sedimento de color rojizo, dispuesta en capas o llenando fracturas, cuyo espesor varía según los accidentes tectónicos.

El acantilado se halla cortado por pequeños valles suspendidos, cuya existencia se debe a que las aguas fluviales, absorbidas por la creta, cesaron de ahondar el cauce, además de que el retroceso del acantilado ha hecho desaparecer el curso inferior del río. También aparecen otros valles muy afilados cuyos ríos descienden hasta el océano y adaptan sus perfiles al paulatino retroceso de la desembocadura: en el caso de Etretat, estos valles "vivos" hasta hace poco, se desmoronaron.

El frente del acantilado retrocede constantemente bajo la acción de las aguas subterráneas - que sólo aparecen en la bajamar, junto a los cantos rodados de la playa o al pie de las rocas -, y bajo la acometida del mar, que proyecta duros guijarros de sílex contra la muralla de creta. Las aguas del Atlántico se infiltran entre las fracturas de esta roca blanda, ensanchan su camino y provocan desprendimientos y derrumbes.

A lo largo de todo el acantilado, entre las fracturas, aparecen algunos arcos provocados por los embates del mar, así como agujas solitarias, vestigios de algún arco primitivo cuya bóveda se ha desplomado.

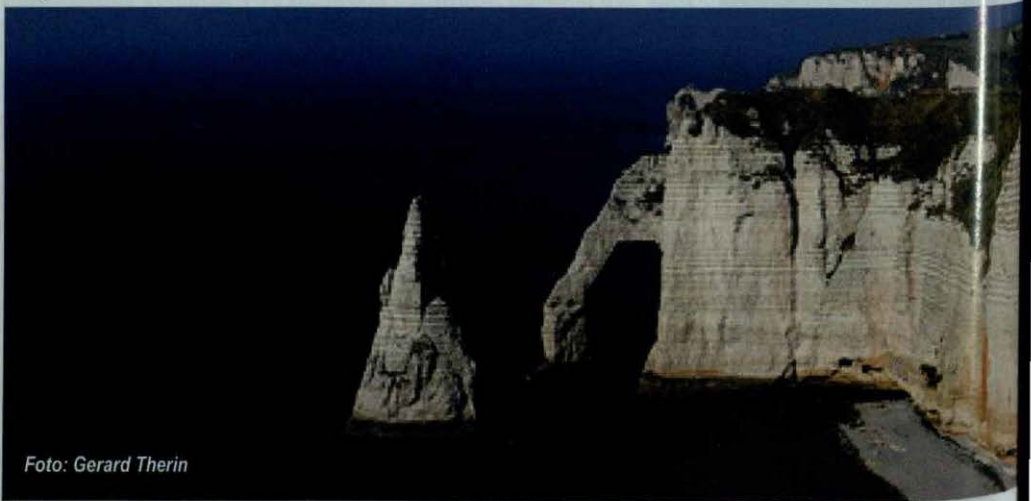


Foto: Gerard Therin



**finques
planes**

Oficina a Sort:
Av. Generalitat, núm. 15
Tel. 973 62 12 15
sort@finquesplanes.com

Oficina a Esterri d'Àneu:
Francesc Macià, núm. 2
Tel. 973 62 60 56
esterri@finquesplanes.com

www.finquesplanes.com

Ven a descubrir el Pallars Sobirà, con todos sus encantos, servicios y hospitalidad. Estamos al otro lado del puerto.....a 15 min. de las pistas de esquí de Baqueira - Beret - Bonaigua



"LES ERES" en València d'Àneu

Pisos y dúplex de 2 y 3 habitaciones y plantas bajas con patio, desde 210.000 €.



MONT ROIG en Isil

Pisos dúplex y plantas bajas con patio, de 2 y 3 hab. Desde 210.000 €. Parking y trastero incluidos.



"LES ARES" en Sorpe

Disponibles pisos de 1 y 2 habitaciones, desde 216.000 €.



"LA COMA" y "SALAU" en Esterri d'Àneu

Pisos de 2 y 3 habitaciones, con parking y trastero incluidos. Desde 216.000 €.

**Tot
ARAN**

Una Revista Cultural y de Ocio

Visita nuestra web y ¡conócenos! www.totaran.com

Disfrute del Valle todo el año

**Su hipoteca a
precio de alquiler**

Dúplex de 3, 4 y 5 habitaciones
Incluido garaje y trastero.
Grandes jardines y amplias buhardillas.

¡Entorno privilegiado!



Promoción la Guà de Les

676 21 93 71



**Tot
ARAN 79**

Nuestros hijos

Los niños que no quieren ir a la escuela

El asistir a la escuela es un evento agradable para la mayoría de los niños pequeños. Pero para algunos, esto conlleva miedo o pánico. Los padres tienen motivo de preocupación cuando el niño se enferma debido a la tensión, "finge estar enfermo" o exagera síntomas físicos para quedarse en casa y no ir a la escuela.

A menudo, el niño de entre cinco y diez años de edad que se comporta de esta manera está padeciendo un temor paralizante por tener que dejar la seguridad de la familia y de la casa. Es muy difícil para los padres hacer frente a este pánico infantil, pero estos temores pueden tratarse exitosamente con ayuda profesional.

Este miedo irracional suele aparecer por primera vez en los niños en edad preescolar o durante el primer grado, pero es más frecuente en los niños que cursan el segundo grado. El niño, por lo general, se queja de dolores de cabeza, de garganta o de estómago justo antes de la hora de irse a la escuela. La "enfermedad" se mejora cuando se le permite quedarse en la casa, pero reaparece a la mañana siguiente antes de ir a la escuela. En algunos casos, el niño se niega por completo a salir de casa.



El negarse a ir a la escuela aparece generalmente después de un período en el que el niño ha estado en casa en compañía de su madre, por ejemplo, después de las vacaciones de verano o días de fiesta, o después de una breve enfermedad. Puede pasar después de un evento que le produce estrés, tal como la muerte de un familiar o de una mascota, un cambio de escuela o una mudanza a un vecindario nuevo. Los niños que tienen un miedo irracional hacia la escuela pueden sentirse inseguros si se quedan solos en un cuarto y pueden demostrar un comportamiento de apego hacia sus padres. Estos miedos son comunes en niños con el Desorden de Ansiedad.

Los niños tienen dificultad para dormir, un miedo exagerado y un temor irreal hacia los animales, monstruos, ladrones o a la oscuridad. Los efectos potenciales a largo plazo pueden ser muy serios para un niño con miedos persistentes si no recibe atención profesional. El niño puede desarrollar serios problemas escolares y sociales si deja de ir a la escuela y de ver a sus amigos por mucho tiempo. Los padres y el niño se pueden beneficiar llevando al niño a un psiquiatra infantil, quien trabajará con ellos en su esfuerzo por hacer regresar al niño de inmediato a la escuela y a otras actividades diarias. Como el pánico surge al dejar la casa, y no por estar en la escuela, el niño por lo general está tranquilo una vez que está en la escuela. Para algunos niños se requiere un tratamiento extensivo para tratar las causas del miedo.

En cualquier caso, el miedo irracional de dejar la casa y a los padres se puede tratar con éxito, y los padres no deben tardar en buscar ayuda profesional. El médico del niño puede referir los padres a un psiquiatra infantil.

Artículo escrito por Kay Widdowson (AACAP)

EL ÁRBOL QUE NO SABÍA QUIEN ERA

En algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, había un hermoso jardín con manzanos, perales, naranjos y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol que estaba profundamente triste. El pobre tenía un problema: ¡No sabía quien era!

Lo que le faltaba era concentración, le decía el manzano: "Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosísimas manzanas, ¿ves qué fáciles?"

"No lo escuches", exigía el rosal. "Es más sencillo tener rosas y ¡mira que bellas son!"



Y el árbol desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó: "No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la Tierra. Yo te daré la solución... No dediques tu vida a ser como los demás, quieran que seas. Sé tú mismo, conócete... y para lograrlo, escucha tu voz interior." Y dicho esto, el búho desapareció.

"¿Mi voz interior?... ¿Ser yo mismo?... ¿Conocerme?..." Se preguntaba el árbol desesperado, cuando, de pronto, comprendió. Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: "Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso. Dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje.. Tienes una misión: ¡Cúmplela!"

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de si mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado. Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.

Yo me pregunto al ver a mi alrededor, ¿Cuántos serán robles que no se permiten a si mismos crecer?... ¿Cuántos serán rosales que, por miedo al reto, sólo dan espinas?... ¿Cuántos, naranjos habrá, que no saben florecer?

En la vida, todos tenemos un destino que cumplir y un espacio que llenar. No permitamos que nada ni nadie nos impida conocer y compartir la maravillosa esencia de nuestro ser. ¡Nunca lo olvides!

Cendres d'Aran

En Vicenç va riure escandalosament. Acostà el pot al seu company i en Fabià el va tornar a omplir de nou, servint-lo aquest cop a Pèir.

- Bé, explica 'ns home, com t'ha anat pels prats de Planhèths?
- Molt bé, vaig tancar les vaques a la borda, però després em vaig entretenir parlant amb el amic del poble.
- Com està la gent?
- Tots bé... Ah, no! Ara que ho recordo, hi ha un malalt.
- Qui està fotut?
- En Joan Gil. Pobre vell, se'n va com una animeta!
- I què té?
- Qui ho sap!. En el poble diuen que és l'Erulet el qui l'està matant, però per a mi, crec que perquè es vell, molt vell. Li han passat tantes coses al pobre home, i tant seguit tot!



Les bruixes, els mals esperits, l'Erulet, les ànimes de foc.....Mira, per cert, jo crec en les ànimes de foc, perquè les he vist.

- Estàs de broma, oi? – exclamà espantat en Pèir.
- I tant que les vaig veure!
- Au!, explica 'ns això.
- Us ho vaig a explicar.....Escolta Fabià, passa'm un altre traguè!
- Així tant de seguit, es perd l'oremus.
- No l'heu fet per prendre'l? Prenem -lo doncs. – En Fabià i en Pèir es varen posar a riure.
- Aquest dimoni aguanta tot el que sigui!
- Va, explica 'ns aquesta història.
- Espereu a que prengui l'últim got.....

- Bé podria ser l'Erulet!
- Què va! Escolta Pèir, passa'm un altre traguè, vols? – tornà a circular el pot ple de “vin caud”
- Tu no creus en l'Erulet – va dir en Fabià.
- No senyor, com tinc que creure en aquestes bajanades!. Jo no crec en res més que en lo que veu. Veure per creure, va dir Sant Tomàs. Qui ha vist a l'Erulet? Ningú. Llavors, no existeix!
- Psch! Llavors, tu no creus amb Déu, oi?
- Bé.....no ho sé. Però en l'Erulet no hi crec. Qui l'ha vist?
- Jo l'he vist – va afirmar en Fabià.
- Sí.....amb els ulls de l'ànima! Son pures fantasies, company!

Continua a la pàgina següent

Capítol 3 – PREPARANT LA FESTA

El mes de Maig va acabar amb pluja i mal temps. Les muntanyes ja mostraven les últimes congestes de neu i els rius i torrents baixaven d'allò més plens. La primavera estava en tot el seu esplendor i els prats li donaven el seu color maragda a l'Aran. Els ocells volaven per arreu buscant parella i per damunt dels alts cims, els núvols volien jugar a ser grans flocs de cotó. Tot era bonic a la Vall, però la Joana encara no ho sabia apreciar.

El dies van passar i el poble de Les es preparava ja per la seva Festa Major. Sant Joan estava a prop i calia no deixar res al tinter. La majestuosa imatge de l'haro plantat al bell mig de la plaça, impressionava a la vigatana. Ella no gosava preguntar a ningú que hi feia aquell tronc d'abet al mig del poble, però reconeixia que era quelcom imponent.

La filla d'uns veïns dels oncles, anomenada Maria, es va fer amiga de la Joana. Tenia 31 anys i era una noia més bé lletja i força grassoneta, però simpàtica i de tracte agradable. Ella va ser qui li va explicar a la Joana que significava aquell tronc enorme, plantat al mig de la plaça. Va dir-li que es tractava d'una festa ancestral, un antiquíssim ritus al sol, que coincidint amb el solstici d'estiu i mitjançant la crema del tronc, feia que el foc purificava el poble dels mals esperits i de les penúries. Les tradicions de l'haro eren miraculoses i preservaven els costums dels prats i el bestiar de les vallades. La Joana va riure escèpticament davant de les explicacions de la seva amiga.



Ella, una noia que estava acabant la carrera d'infermera, no podia per més que riure quan la seva amiga li explicava el sentit de la festa de Les. El seu esperit, sí que no era allò que es diu massa constructiu vers aquella gent i aquella festa.

La vetllada de Sant Joan es presentava sota un temps magnífic. La nit era càlida i la tebiesa de l'aire impregnava l'ambient festiu que vivia el poble. A çò de Miret, en Quim Boya, un xicot de 30 anys que treballava de tragner, s'afanyava a lligar fortament amb filferro les escorces de bedoll per tal de confeccionar la seva preuada *halla*. Era important per a ell assegurar bé l'artefacte per tal de que no s'estapessin trossos encesos i fessin mal a la gent. Era una tasca prou important. En Quim vivia intensament les festes del seu poble. Era un aranès de cap a peus, ben plantat, alt i fornit, pel que aspirava a la meitat de les noies solteres del poble. El seu ofici de tragner, però, no ajudava gaire a la seva voluntat de casar-se. Passava massa temps fora de casa, conduint rècules de mules pels camins d'Aran i això dificultava un possible casori. Però, com hem dit, això no implicava res, en referent a la seva bellesa i al seu bon tarannà.

Un cop en Quim ve tenir acabada la *halla* va anar cap al rebost de la cuina i va prendre un trago d'aigua de nodes que havia preparat l'any anterior la seva mare. Després, cantussejant una cançó, es va carregar a l'esquena la seva volguda *halla* i es va dirigir cap a la plaça..... "En Canejan es trojates son guapes....."

Continuará....

Section ouverte - Procédures transfrontalières

«J'ai travaillé en Espagne, et, comme je vis en France je dois demander mon chômage en France. Je joins à ma demande un formulaire à me procurer auprès de l'administration espagnole... est-ce possible, cela soit aussi compliqué à l'heure de l'Europe?»

Lecteur voulant rester anonyme - Fos (31)

En effet, la communication entre les organismes des deux pays est bien restreinte... Si bien le marché du travail se dit libéralisé, il est vrai que dans la pratique cela l'est moins.

Notre lecteur relève un des problèmes rencontrés fréquemment lors que l'on est salarié frontalier... Les administrations acceptent les documents démontrant les salaires perçus, mais exigent un document démontrant les cotisations consignées dans le pays de travail.

Si nous observons bien la vie transfrontalière nous pouvons apercevoir beaucoup plus d'autres obstacles, notamment à un excès de bureaucratie ou de manque de confiance. Le tissu international de lois et pratiques est tellement complexe qu'il est, vraiment compliqué de se résoudre certaines situations simples. Je citer d'autres exemples:

- l'administration postale espagnole n'accepte pas de certifier des contenus de correspondance, nécessaires pour des questions juridiques en Espagne, quand l'envoi se fait à l'étranger
- la couverture de Sécurité Sociale se fait librement entre les pays, lorsque l'on est citoyen européen, mais les mutuelles de santé ne sont pas libéralisées
- les assurances des véhicules ne le sont pas non plus: il est très difficile d'assurer avec une compagnie française un véhicule immatriculé à l'étranger
- les garanties décennales nécessaires aux artisans du bâtiment ne sont pas transportables dans un autre pays non plus, et il reste difficile dans un autre pays de faire des assurances pour une compagnie étrangère
- les étrangers qui souhaitent ouvrir une entreprise en Espagne: ils ne le peuvent pas étant résidents à l'étranger s'ils ne nomment pas un résident en tant que représentant fiscal
- les particuliers étrangers souhaitant faire un emprunt pour l'achat d'un immeuble se voient aussi face à face à mur d'obstacles

Il y a 20 ans, tout ceci était impossible à faire, même (et surtout), à imaginer qu'un jour ce serait réalisable... voilà que maintenant nous sommes surpris que cela ne fonctionne pas mieux. Comme quoi, nous ne nous sommes pas identifiés à l'Europe, mais elle fait partie de nous sans que nous nous en rendons compte! En espérant que un jour nous verrons ce genre de situations simplifiées... Vive l'Europe!

Artículo escrito por Carolina Toló i Vega



Funeraria Val d'Aran

Servicio permanente 24 h.

Delegados: Francisco Egea López Tel. 661 047 404 - 973 641 631
Sergi Torres Gascón Tel. 699 575 390 - 973 648 440

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

- Traslados provinciales, nacionales e internacionales.
- Servicios de todas las Compañías de Seguros. Incineraciones
- Depósito de cajas en Vielha.
- Disponibilidad del Tanatorio.
- Desde siempre, la Funeraria de Les y Bossòst

21 años dando
servicio al
Valle de Aran

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

Oficinas: c/ Pomarola, 3 - VIELHA

ALBERGUES-REFUGIOS	
REFUGI SANT NICOLAU (BOCA SUR TÚNEL)	45
ALIMENTACION	
SUPER CAVE RUBIO (BOSSÒST)	61
PESCADOS NAVARRO (VIELHA)	13
VINCAUD (VIELHA)	24
ASESORÍAS - GESTORÍAS - ABOGADOS	
CANYON (VIELHA)	7
ETIBURÈU (VIELHA)	23
GRUP 90 (VIELHA)	87
AA P ARAN (VIELHA)	3
TORÓ I ASSOCIATS (VIELHA)	3
ATRACCIONES	
LE PETIT TRAIN (LUCHON)	53
BALNEARIOS Y TERMAS	
LAS TERMAS DEL REFUGI (VIELHA)	44
TERMAS BARONÍA DE LES (LES)	71
CARPINTERIAS-MADERAS	
CANAU RAMÍREZ (ERA BORDETA)	23
CARPINTERIA ALUMINIO Y PVC-CRISTALES	
VIERES VIOLA (VIELHA)	75
COMERCIAL M. Y M. (VIELHA)	53
POUDO TALLERES (VIELHA)	28
CONSTRUCCIONES-MATERIAL CONSTR.	
ANEMA 2001 (BOSSÒST)	77
CUBIERTAS Y PIZARRAS ARAN (VIELHA)	75
CONSTRUCC. JOSÉ RODRÍGUEZ (GAUSAC)	63
CONSTRUCCIONES PEON CAMINO (VIELHA)	63
CONSTRUCCIONES SAID (SORT)	13
ANES CONSTRUCCIONES (VIELHA)	17
ESNOL OBRAS Y PROYECTOS (VIELHA)	21
DECORACIÓN-MUEBLES	
CARMEN CAUBET (VIELHA)	75
MOBLEART ARAN (VIELHA)	8
FLOC DE NHÈU (VIELHA)	77
CAROLINA JUANES (VIELHA)	33
MOBLES COMENJE (VIELHA)	62
ELECTRODOMÉSTICOS	
ELECTRÓNICA M.PERAILES (VIELHA)	75
COMERCIAL M. & M. (VIELHA)	53

ESCUELAS VARIAS	
ESCÒLA MUSICAU VAL D'ARAN (VIELHA)	42
THE ENGLISH PLANET (VIELHA)	32
ESCÒLA D'OSTALARIA (LES)	65
FLORISTERÍAS - JARDINERÍA	
FLORS E FLORETES (VIELHA)	75
FLORSTIL (VIELHA)	53
ESPAYS VERDS D'ARAN	35
HORTICULTURE PRADEL (LUCHON)	71
FONTANERÍA-ELECTRICIDAD- CALEFACCIÓN	
XAVI VICENTE (VIELHA)	30
BUSQUET FONTANERÍA (LES)	29
INSTALACIONES ORIOL (VIELHA)	77
JOFRA (VIELHA)	49
FOTOGRAFÍA	
ARAN COLOR (VIELHA)	49
JAVI MONTES (VIELHA)	71
CENTRO FUJI-FOTO RUIZ (VIELHA)	36
HOTELES-PENSIONES	
PENSIÓN MONTARTO (ARTIES)	71
SOL VIELHA (VIELHA)	2
ETH REFUGI D'ARAN	44
TIENDAS DE CIBERESPACIO	
CINTELCOM (VIELHA)	23
INFORMÁTICA - DISEÑOS PÁGINAS WEB	
ESIGUAL (VIELHA)	42
CINTELCOM (VIELHA)	23
VIELHA COMPUTER (VIELHA)	5
INGENIERÍAS - ARQUITECTOS	
ARANTEC (VIELHA)	8
FARRÉ COMERCIAL	49
INMOBILIARIAS-PROMOTORES	
INMOBILIARIA GLOBAL (VIELHA)	5
AREA GESTIÓN INMOBILIARIA (VIELHA)	47
ARAN SERVICE (VIELHA)	18-19
GRUP 90 (VIELHA)	87
ETH PUNTET (VIELHA)	44
VISSER INMOBILIARIA (SAINT BÉAT)	57
FINQUES SAPLAN (LES)	37
ARANCASA (VIELHA)	25
ALTI IMMO (LUCHON)	51
ARANESA D'HABITATGES (LES)	77
SEBASARAN (VIELHA)	17
LAPOGI S.L. (UNHA)	13
FINQUES PLANES (SORT-ESTERRI)	79
ILERGRUP (LLEIDA)	11
INMOBILIARIA PROFESIONAL (ARRES DE JOS)	49
PROMOCIONES VILANOVA (VILANOVA I LA G)	79
INSTALACIONES ELÉCTRICAS	
XAVI VICENTE (VIELHA)	30
JOFRA (VIELHA)	49

LAVANDERÍAS - TINTORERÍAS			
JONERIK (VIELHA - BETRÈN)	40		
GOIARAN (VIELHA)	63		
LIMPIEZAS (SERVICIOS)			
ARAN SERVICE (VIELHA)	39		
LUTZ ARAN (LES)	37		
LIMPIEZA DE CHIMENEAS			
LIMPIEZA DE CHIMENEAS (SORT)	17		
MAQUINARIA (ALQUILER)			
J.CALVO (VIELHA)	33		
MEDICINA-ESTÉTICA-NATUROPATÍA			
DRA. M ^a JOSÉ CUTANDO (VIELHA)	39		
CÉSAR SUELA (VIELHA)	23		
HERBALIFE (CERVERA)	73		
ALAIN COMBET (VIELHA)	40		
MONTESTETIC SILVIA (VIELHA)	88		
MODA -LENCERÍA			
EL NIÑO (VIELHA)	7		
NOVETATS CODINA (BOSSÒST)	23		
MUEBLES COCINA Y BAÑO-SANITARIOS			
COMERCIAL M & M (VIELHA)	53		
ÓPTICAS			
ÓPTICA ARAN (VIELHA)	73		
PAPELERÍAS-LIBRERÍAS			
LIBRERÍA ETH PLUMIER (VIELHA)	23		
PINTORES-PINTURAS-PARQUETS			
PINTURAS NASARRE (BOSSÒST)	29		
PINTURES TERRAFERMA (VIELHA)	39		
PELUQUERÍAS			
CARMEN SICART (VIELHA)	53		
PIZZERÍAS			
LA BÓVEDA (VIELHA)	17		
ER ESQUIADOR (VIELHA)	13		
POMPAS FÚNEBRES			
FUNERARIA PARDO - SAURA (VIELHA)	33		
FUNERARIA VAL D'ARAN (VIELHA)	84		
REGALOS Y COMPLEMENTOS			
CARMEN CAUBET (VIELHA)	75		
MIMBRES DELSENY (BOSSÒST)	63		
MOBLEART ARAN (VIELHA)	8		
FLOC DE NHÈU (VIELHA)	77		
ERA HÒNT (VIELHA)	17		
CAROLINA JUANES (VIELHA)	33		
RESTAURANTES - BARES - DEGUSTACIÓN			
CONSUL (ARTIES)	71		
BASILEA CAFETERÍA (VIELHA)	63		
RESTAURANTE EL ACEBO (VIELHA)	44		
O'ALAMBIQUE (BOSSÒST)	39		
LA BÓVEDA (VIELHA)	17		
SAL I PEBRE (BOSSÒST)	63		
RESTAURANTE SULEY (BOSSÒST)	49		
SPORTS VIELHA - LA FONDA D'EN PEP	67		
REST. ARTIGANÉ (PONT D'ARRÒS)	17		
RESTAURANTE ESQUIRÓ (BAQUEIRA)	39		
VIN CAUD (VIELHA)	24		
IORI RESTAURANT (VIELHA)	29		
HEPTAMERON DES GOURMETS (LUCHON)	27		
ROPA HOGAR Y LABORAL -TAPICERÍAS			
MAGATZEMS SANT JORDI (LLEIDA)	35		
CODINA NOVETATS (BOSSÒST)	23		
ROPA INFANTIL			
DIABLILLOS (VIELHA)	7		
ES 3 OSSARDETS (VIELHA)	75		
BOTIGA PEREMARTI (BOSSÒST)	26		
BOUTIQUE MAINADERA (LES)	39		
SALAS DE JUEGO			
ETH CASINET (VIELHA)	30		
ESCALERAS/SALVA-ESCALERAS			
FARRÉ COMERCIAL	49		
TALLERES PARA AUTOMÓVILES			
TALLERES GARONA (VIELHA)	53		
TELEFONÍA			
PHONE LAND (VIELHA)	8		
ELECTRÓNICA M.PERAILES (VIELHA)	75		
CINTELCOM (VIELHA)	23		
TRANSPORTE URGENTE			
MRW (VIELHA)	49		
VETERINARIOS			
ARAN VETERINARIS (VIELHA)	53		
VIAJES			
NAUT VIAJES (VIELHA)	10		
VIAJES MAVERYANA (VIELHA)	33		
VINOS Y CAVAS			
J. DELSENY (BOSSÒST)	63		
SUPER CAVA RUBIO (BOSSÒST)	61		
VIN CAUD (VIELHA)	24		

Grup 90

API GESTIÓ IMMOBILIÀRIA

GARANTIZAMOS SU ALQUILER

- Si tiene un problema, éste se resuelve en **tan sólo tres meses** de promedio, **en lugar del año y medio habitual**.
- Ya no necesita **gastarse el dinero en abogados y procuradores**.
- El **aval bancario es compatible** con nuestra **GARANTÍA DE ALQUILER**.



Piso en Vielha de 80 m2, 2 hab., salón-comedor con chimenea, cocina independiente, baño, aseo, parking y trastero. Con buenas vistas y mucho sol. Ref. 012



Piso en Vielha de 45 m2. Salón-comedor con chimenea, cocina americana, 1 hab., 1 baño, parking. ¡OPORTUNIDAD! Ref. 023



Piso en Vielha de 48,11 m2, 2 hab., 1 baño, salón-comedor, cocina americana. Totalmente reformado. Buenas vistas. Ref. 054



Dúplex en Vielha de 124 m2. 4 hab., 2 baños, salón-comedor con chimenea, cocina americana, balcón, 2 baños. Sol y hermosas vistas. Ref. 057



Piso en Vielha de 70 m2. Salón-comedor con chimenea, cocina americana, 2 hab., 1 baño, parking y trastero. Gran terraza de 110 m2. Buena vistas y sol. Ref. 064



Piso de 52 m2 en Vielha, 1 habitación, salón-comedor, cocina americana, 1 baño, trastero. Totalmente reformado. ¡¡Tipo rústico!! Ref. 040

CONSULTE NUESTRAS PROMOCIONES DE OBRA NUEVA EN AUBERT, LES, GARÒS, ESBÒRDES GESSA, MONT Y ARRES DE JOS ¡¡YA A LA VENTA!!

25 PLAZAS DE PARKING EN BETRÈN, EN VENTA
SE ALQUILAN PLAZAS DE PARKING EN VIELHA

SI QUIERE COMPRAR, VENDER O ALQUILAR SU CASA, APARTAMENTO, LOCAL O TERRENO...
VENGA A NUESTRAS OFICINAS Y LE ASESORAREMOS SIN COMPROMISO

v. Pas d'Arrò, 52 (Edificio Sapporo) 25530 - VIELHA Tel. 973 64 03 29 - 629 10 66 78 Fax. 973 64 06 42

Consulte nuestra web - www.arangrup90.com arturonart@grup90.com

www.sylvia
montestet

.com

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

montestet
sylvia

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



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

Ven a probar el nuevo y revolucionario tratamiento **Futura Pro de Ultratone**, el pasaporte a un sinfín de soluciones estéticas, de salud, terapéuticas y de bienestar.

En sólo 30 minutos, cuidarás 6 zonas del cuerpo y rostro con diferentes tratamientos en una única sesión. Pierde peso, combate la celulitis, moldea tu figura, gana firmeza y elasticidad, acaba con el estrés, borra las arrugas y recupera la luminosidad en tu rostro...

ULTRATONE
Ultra-estética