

Órgano Informativo del Centro Gallego
de México A.C.

Diciembre 2021 • Año 31 • Número 87

Almudena Alonso Lorenzo
Madrina del Centro Gallego
2021-2022

Arnduriña



XUNTA
DE GALICIA



ASTORIA

CASINO



ABIERTO
24 HORAS

EL MEJOR CASINO
DE MÉXICO

MÁQUINAS | JUEGO EN VIVO | SPORTSBOOK | RESTAURANTE

ENCUÉTRANOS EN AV. MANUEL ÁVILA CAMACHO 3228, INT. 2,
COL. BOULEVARES. C.P. 53140, NAUCALPAN, ESTADO DE MÉXICO, MÉXICO.

EDITORIAL

Después de casi dos años donde tuvimos que detener muchas de nuestras actividades vamos regresando poco a poco a una “normalidad” con ciertas medidas de seguridad, recibiendo con mucho gusto a nuestros socios en el deportivo e iniciando nuevamente nuestros eventos, nuestras clases de baile, partidos de futbol, partidos de volley ball, el domino y lo más importante volviendo a encontrarnos con familiares y amigos como antes lo hacíamos.

Que el próximo año 2022 sea un año lleno de bendiciones para todos y que podamos compartir juntos todos los eventos como cada año lo hacíamos y que sigamos compartiendo nuestras tradiciones muchas generaciones más.

Carlos M. Rosendo Díaz
Director y Editor



Luces de Navidad en Vigo



XUNTA
DE GALICIA

DIRECTORIO

Anduriña

Año 32, Número 87

Dr. Aurelio Gutiérrez Moyano
FUNDADOR

Sr. Alfonso Martínez Lorenzo
PRESIDENTE

Sr. Alejandro Durán Raña
VICEPRESIDENTE

Sr. Manuel Ferradás Balado
SECRETARIO

Jorge Cores Muradás
VICESECRETARIO

Manuel Rodríguez Lamas
TESORERO

Maximino Nogueira Diniz
VICETESORERO

Carlos M. Rosendo Díaz
DIRECTOR Y EDITOR

Rosi Varillas Cruz
Ramón Suárez Colsa
FOTOGRAFÍA

Raul Mauricio Leonardo
DISEÑO EDITORIAL

ÍNDICE

4 | LETRAS GALLEGAS 2021

7 | ROSAS DE MADRID

8 | PRESENTACIÓN
EL MÉTODO AVIÓN

11 | FIESTA DEL
SANTIAGO APÓSTOL

12 | SAN ROQUE

15 | MEJORES
MOMENTOS DE AITANA

18 | PEDIDA DE MADRINA

21 | PRESENTACIÓN
DE LA MADRINA

22 | CAMBIO DE MADRINA

26 | NOITE DAS MEIGAS

30 | FESTA DAS
MEIGAS PEQUENAS

32 | SAN MARTIÑO

36 | FÚTBOL

38 | VOLEIBOL

41 | MAGOSTO

43 | POEMA

44 | POSADITA

46 | POSADA

50 | MÉXICO

56 | EL MÉTODO AVIÓN
FUNDAMENTO DEL ÉXITO
ECONÓMICO

61 | HOMENAJE
SRA. BLANCA ROSA
CORDERO DE ÁLVAREZ

62 | AGUAS TERMALES EN GALICIA
(PRIMERA PARTE)

66 | RECETAS

Letras Gallegas 2021

Xela Arias

(SARRIA 1962 - VIGO 2003)

Galicia se entrega para conmemorar a sus letras a “una poeta contemporánea tan contundente como aparentemente frágil, una voz singular, transgresora y comprometida”. Así describía la Real Academia Galega a Xela Arias quien fue elegida para dedicarle este año el Día de las Letras Galegas, celebrado como cada año el 17 de mayo.

Xela Arias representante de la generación que renovó en los años 80 la Poesía gallega y fue pionera en la traducción de clásicos haciendo realidad que muchos se pudieran leer en gallego. La protagonista de las Letras Galegas 2021 concebía la poesía como “una forma de indagar y cuestionar el orden de las cosas, de describir lo que se aprende a ocultar”.

“La búsqueda del yo honda y reflexiva, la afirmación del cuerpo femenino, la perspectiva de género.

Xela Arias siempre reivindicó la lengua gallega, desde la literatura y la docencia, como filóloga y profesora en muchos institutos.

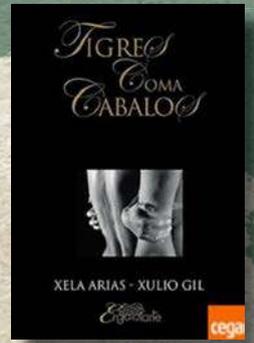
En 1986 fue finalista del premio Losada Diéguez con *Denuncia del equilibrio*, su primer libro.

En 1990 publicó *Tigres coma cabalos*, en el que los versos se fusionan con fotografías, muchas de cuerpos desnudos como el de la propia autora.

Diario a diario (1996) es un poemario dedicado a su hijo con una visión nada convencional de la maternidad.

Mujer comprometida que participó en movilizaciones cívicas como la organizada en Galicia tras la catástrofe del Prestige en 2002.

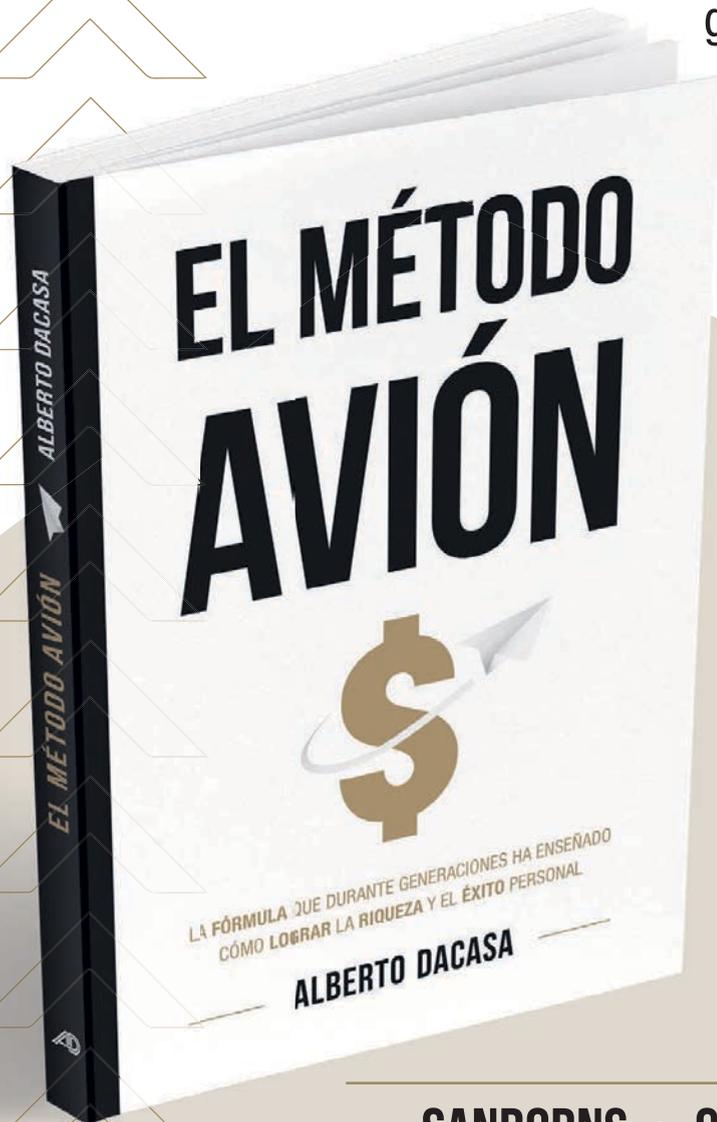
En noviembre del 2003 Xela Arias falleció a los 41 años en un hospital de Vigo debido a un ataque cardíaco y fue enterrada en el cementerio vigués de Pereiro.



EL MÉTODO AVIÓN

DE ALBERTO DACASA

La fórmula que durante generaciones ha enseñado cómo lograr la riqueza y el éxito personal



➤ DE VENTA EN:

SANBORNS • GANDHI • PORRÚA • SÓTANO
PÉNDULO • GONVILL • MERCADO LIBRE • AMAZON

www.elmetodoavion.com

Rosas de Madrid

Con una tradición de casi 70 años el pasado 30 de mayo llegaron las rosas de Madrid a la Ciudad de México procedentes del parque del retiro para obsequiarlas a la Virgen de Guadalupe. Las rosas son recibidas por la fraternidad Iberoamericana representada por su presidenta y por su reina del año en curso en el salón de actos oficiales del aeropuerto de la Ciudad de México, acompañados por las madrinan de los centros españoles y presidentes de festejos de los mismos.

Las rosas llegan normalmente un día jueves y el siguiente domingo se celebra una misa en la Basílica de Guadalupe donde son depositadas a sus pies.



Presentación El Método Aviión

El pasado 3 de junio se llevó a cabo la presentación del libro El método Aviión por el autor y empresario Alberto Dacasa en nuestras instalaciones del Centro Gallego contando con la presencia de nuestro presidente el Sr. Alfonso Martínez y su esposa Araceli Vázquez y otros muchos invitados.

La presentación del libro inició con las palabras del comunicólogo Nicolás Alvarado y la periodista Kimberly Armengol quienes dieron una introducción de cómo y porque el interés de Alberto Dacasa por iniciar la aventura de escribir este libro, conocer sus propósitos y hacia quien va dirigido este libro.

El alcalde de Aviión Antonio Montero de manera virtual se introdujo en esta presentación para hablar de los orígenes y del crecimiento de Aviión gracias al esfuerzo y trabajo constante de muchos de sus emigrantes hacia Cuba, Brasil, Alemania, México y como lograron prosperar y alcanzar el éxito.

Posteriormente Alberto Dacasa dirigió unas palabras donde explico que su libro es resultado de la experiencia y sabiduría de varias generaciones de emigrantes gallegos por parte de la comunidad de Aviión y de cómo lograron prosperar y salir adelante forjando un futuro mejor y explico que con su libro pretende ser una guía para acompañar a los emprendedores y empresarios a mejorar su calidad de vida dejando de lado falsas expectativas poniendo como ejemplo su experiencia propia para lograrlo.

Nuestro Presidente el sr. Alfonso Martínez agradeció al autor por haber escogido nuestras instalaciones del Centro Gallego para hacer su presentación emprendiendo el vuelo al éxito.







Somos especialistas en la venta, mantenimiento y optimización de túneles de lavado para todos los segmentos de la industria.



ASESORÍA Y CAPACITACIÓN

Ofrecemos toda la información requerida para la optimización de procesos, cumplimiento de normas, manuales y pólizas de mantenimiento. Te acompañamos en todo el proceso.



SOCIOS COMERCIALES

Contamos con el respaldo de Aquarama, Comet e Ibercompound, empresas líderes a nivel mundial en túneles de lavado, aditamentos y productos químicos.



MANTENIMIENTO Y SUMINISTROS

Contamos con todos los suministros y refacciones para garantizar el óptimo funcionamiento de las instalaciones y equipos en cada uno de los procesos de operación.



Contamos con Certificaciones a nivel mundial



Conoce más en www.covescom.com

Solicita más información al ☎ 55 2955 7760 ✉ info@covescom.com





Fiesta del Santiago Apóstol



San Roque

El 19 de septiembre celebramos la fiesta de San Roque, Patrono de la ciudad de Vigo pero que también es celebrado en otras Parroquias de Orense y otras Provincias de España.

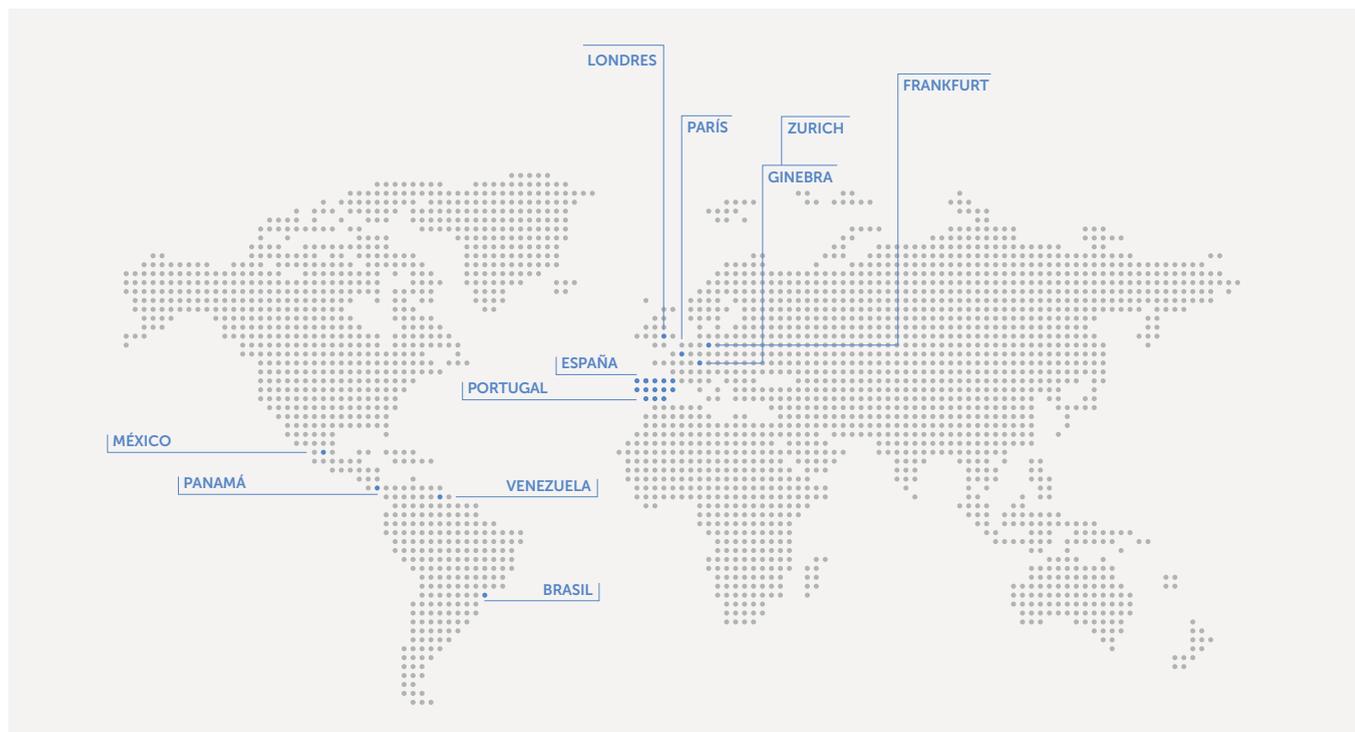
Una de las primeras fiestas que pudimos celebrar a la llegada de muchos socios después de pasar un verano en nuestra tierra.

Disfrutamos de una rica comida además de una divertida tarde en un ambiente familiar.





Ser grande no es llegar lejos, sino hacerte sentir cerca.



Para que tú,
estés donde estés,
te sientas más cerca.

ABANCA CORPORACIÓN BANCARIA, S.A.
OFICINA DE REPRESENTACIÓN EN MÉXICO

Conjunto Condominal Plaza Carso II
Lago Zurich, n° 219, Despacho 204
Colonia Ampliación Granada, Delegación Miguel Hidalgo
11529 - México D.F.

Telfs.: 5203 3530
5203 3531
5203 3533

//ABANCA
Sentir común

Mejores Momentos de Aitana

Hace dos años que inicie este sueño y esta aventura de ser madrina del Centro Gallego, no me imagine todo lo bueno que pasaría además de conocer a mucha gente que se sumaría en momentos inolvidables.

Fueron dos años de aprendizaje, y aunque pasamos momentos difíciles, aquí estamos otra vez de vuelta a la “normalidad”.

Nunca olvidare todo el apoyo y muestras de cariño de tanta gente, tantas experiencias, tanto de todos.

Nos faltaron muchos eventos, muchas cosas por hacer y por vivir, pero aun así fue la mejor experiencia de mi vida, no lo cambiaría por nada, es algo que siempre voy a recordar con una enorme sonrisa.

Y no me puedo ir sin decir:

“SER GALEGO, MOLA”

Por: Aitana Fernández Vázquez







Aitana , gracias por todo el tiempo dedicado durante tu madrinazgo y por representarnos siempre con una gran sonrisa y dejando al Centro Gallego siempre muy en alto.

Pedida De Madrina

El pasado 25 de Septiembre, se celebró la pedida de nuestra futura madrina, la Srita. Almudena Alonso Lorenzo.

La celebración tuvo lugar en el Hotel Riazor de la Ciudad de México, en presencia de nuestro presidente del Centro Gallego de México; el Sr. Alfonso Martínez Lorenzo, y su esposa la Sra. Araceli Vázquez Martínez, y el Presidente de Festejos, el Sr. Rogelio Carreiro Dacasa, y su esposa la Sra. Rosa Muradas Rodríguez, acompañados de los demás representantes de la mesa directiva.

En la celebración también estuvieron presentes los papás de nuestra entonces madrina, la Srita Aitana Fernández Vázquez; el Sr. Luis Vázquez Durán, y la Sra. Teresa Vázquez Dominguez.

Al finalizar la cena, nuestro presidente, el Sr. Alfonso Martínez Lorenzo, dirigió unas palabras, para hacer la petición formal al Sr. Quintín Gerardo Alonso Rojo, y su esposa la Sra. María Teresa Lorenzo López; papás de la futura madrina, la Srita. Almudena Alonso Lorenzo, agradeciéndole, que aceptará este compromiso, y deseándole la mejor de las suertes en su madrinazgo.

Fue una noche de muchas emociones para Aitana y Almudena, así como para los demás invitados presentes.







ENERGY GAS
BY GRUPO CAPITAL

EL FUTURO DE LAS GASOLINERAS HA LLEGADO

Combustible de calidad y máximo rendimiento



www.grupocapital.org



**ADMINISTRADORA
CAPITAL**

ADMINISTRAMOS GAS L.P.

EDIFICIOS | CONDOMINIOS | COMPLEJOS | CORPORATIVOS

NOS ENCARGAMOS DE LA
ADMINISTRACION DE GAS
LP EN SU DESARROLLO
INMOBILIARIO

Presentación de la Madrina

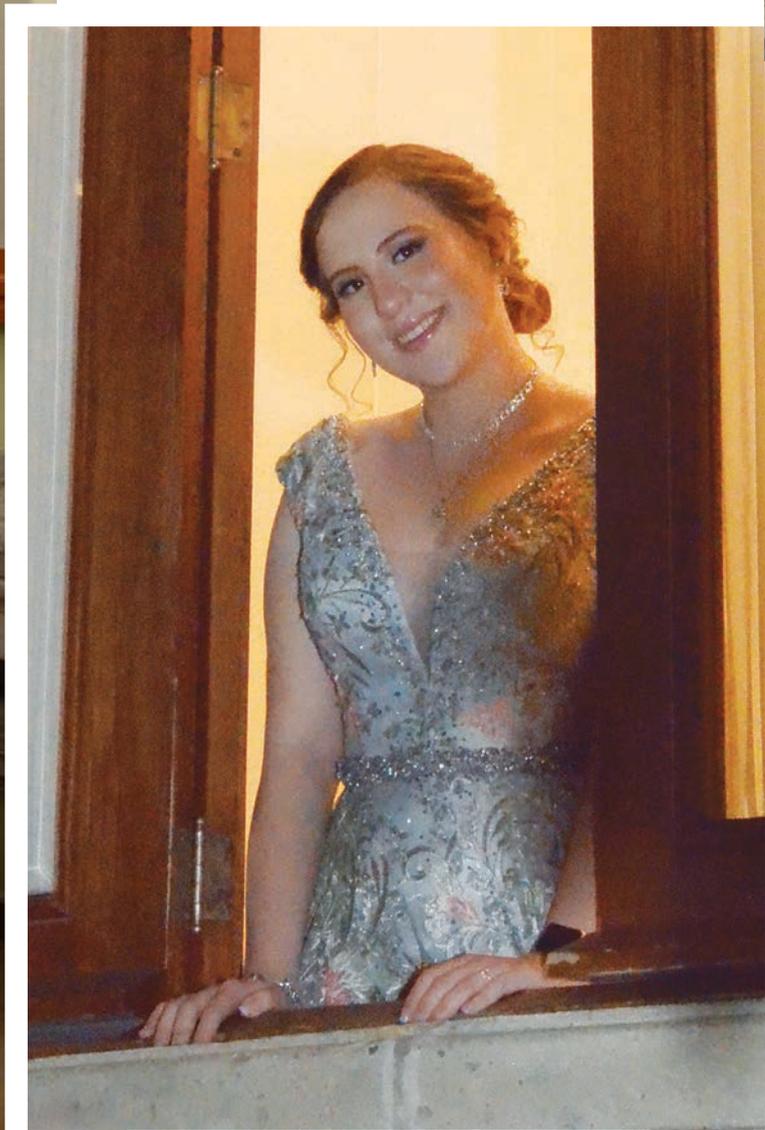
El pasado 1 de Octubre, se realizó la presentación, de nuestra Madrina del Centro Gallego de México; la Srita. Almudena Alonso Lorenzo para el período 2021-2022.

Nuestro presidente, el Sr. Alfonso Martínez Lorenzo, dio la bienvenida a la Srita. Almudena Alonso Lorenzo agradeciendo de igual manera a nuestra actual madrina, la Srita. Aitana Fernández Vázquez, por su dedicación y excelente representación durante estos dos últimos años, cómo madrina del Centro Gallego de México, que aunque fueron tiempos difíciles, a causa de la pandemia, su trabajo lo realizó de manera impecable, con gran entusiasmo y dedicación.

En la presentación, también estuvieron presentes los miembros de la mesa directiva del Centro Gallego, miembros del Cuadro Artístico, y de la Banda de Gaitas; así como las madrinas actuales y ex madrinas de los Centros Hermanos.



Cambio de Madrina



Almudena Alonso Lorenzo
Madrina Centro Gallego de México
2021 -2022



Es verdad que a veces los sueños se cumplen y hoy es un claro ejemplo de ello ya que yo nunca creí que de verdad fuera a estar aquí con todos ustedes, con tanta gente, ni diciendo estas palabras, para mí esto siempre fue un sueño, pero ahora es una realidad.

Este año tendré el honor de representar al Centro Gallego como madrina y les prometo que haré todo lo posible por dejar ese nombre muy en alto como siempre lo hemos hecho las madrinas del gallego.

Agradezco esta oportunidad, y este sueño que se está convirtiendo en una realidad, ya que desde que entre al Centro Gallego hace ya varios años, he soñado con ser la madrina, desde el primer momento que vi la foto de la madrina en la oficina y supe todo lo que las madrinas hacían quise vivir esa experiencia y sobretodo poder representar al Gallego, siempre pensé en este momento y todo lo que conlleva pero nunca creí que fuera a pasar en realidad. Ahora que estoy aquí, no lo puedo creer y tampoco puedo expresar lo feliz que me siento de tener esta oportunidad y responsabilidad.



Por: Almudena Alonso Lorenzo





Noite das Meigas

El pasado 1o de noviembre se llevo a cabo a Noite de Meigas e de Bruxos en el Centro Gallego de Colima, una noche muy divertida donde aparecieron diferentes personajes y los disfraces más originales que dieron lugar al esperado concurso de disfraces donde cada uno puso lo mejor de si y con la mejor actitud, una noche llena de magia, risas y lo mejor volver a compartir esos momentos que tanto nos hacían falta entre amigos.

Ganadores

Primer lugar: Las brujas espías

Segundo lugar: Telas parisina

Tercer lugar: Trompo de pastor











FESTA DAS MEIGAS PEQUENAS

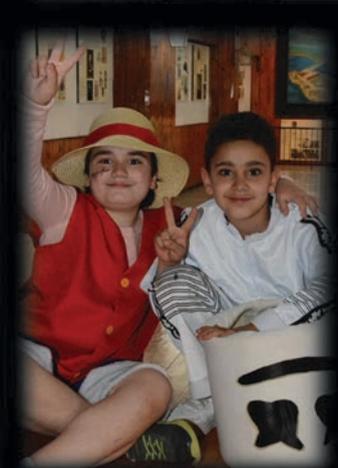


El domingo 7 de noviembre celebramos a festa das meigas pequenas una tarde de Halloween en el deportivo del Centro Gallego.

Los pequeños de todas las edades tuvieron los disfraces más terribles, dulces y sobre todo originales.

Nuestra madrina Aitana dio la bienvenida a nuestros pequeños que esperaban ansiosos que se abrieran las puertas del salón donde los esperaba la sorpresa de un mago, el Mago Arizandi quien con sus trucos y juegos los tuvo muy entretenidos y juntos pasaron una tarde muy divertida.

Fue un gusto ver jugar y caminar por los pasillos a nuestros pequeños que siempre regalan alegría y nos llenan de ternura.



San Martíño



El pasado 21 de noviembre celebramos nuestro San Martiño después de casi dos años de no ver bailar a nuestro cuadro artístico y de tocar a nuestra Banda de Gaitas.

Un día muy emotivo donde Aitana se despide como madrina dando la bienvenida a Almudena Alonso Lorenzo como madrina 2021-2022.

Nuestro Presidente el Sr Alfonso Martínez Lorenzo agradeció a nuestra ex madrina su compromiso en su tiempo de madrinazgo representándonos con mucho orgullo y siempre con una gran sonrisa en cada evento, así como a sus padres el Sr. Luis Vázquez Duran y la Sra. Teresa Vázquez Domínguez.

El Sr. Don Juan López Doriga Pérez, actual Embajador de España en México, dirigió unas emotivas palabras donde señaló lo importante de seguir trabajando juntos y de todas las medidas de seguridad que se siguen tomando en cuestión salud para no bajar la guardia y que podamos seguir realizando muchos eventos más y compartiendo muchos momentos junto a nuestros familiares y amigos.







Fútbol

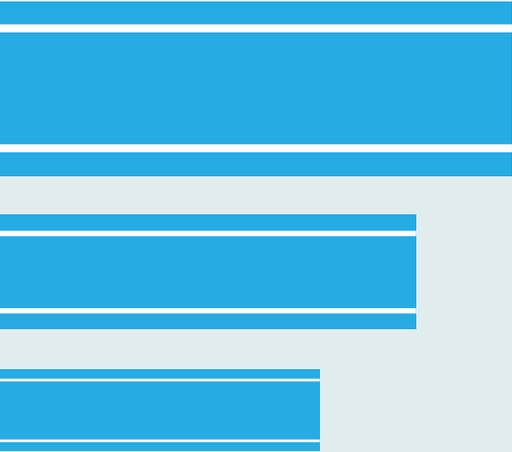
El fútbol inicia también su nueva temporada 2021-2022, once equipos que lo darán todo en la cancha, dispuestos a ganar y que vuelven a dar vida a nuestro deportivo.

- CARBALLIÑO F.C
- PONTEVEDRA
- TORRELAVEGA. (Casino Español)
- CASINO ESPAÑOL
- OS TOXOS F.C
- LEON (Agrupación Leonesa de México)
- COUSO
- RUBILLON
- OS CORVOS C.F
- REAL SUIDO C.F
- VETERANOS PONTEVEDRÉS





VOLEIBOL



Despues de casi dos años sin jugar empezamos a retomar poco a poco todas nuestras actividades y asi iniciamos la temporada de Volley Ball 2021 – 2022 esta vez con la participación de 18 equipos: Antas, Areas, España, Galegos, Lume, Mozos, Orense, Seixido, Albite, Beariz, Celtas, Chulas, Doade, Enxebre, Filloas, Meigallos, Raposos y Xacobeo.





GRUPO CAPITAL
DESARROLLANDO UN NUEVO CONCEPTO ENERGÉTICO

TU MEJOR
ALIADO
EN HIDROCARBUROS

DIÉSEL, GASOLINA, GAS LP, TURBOSINA



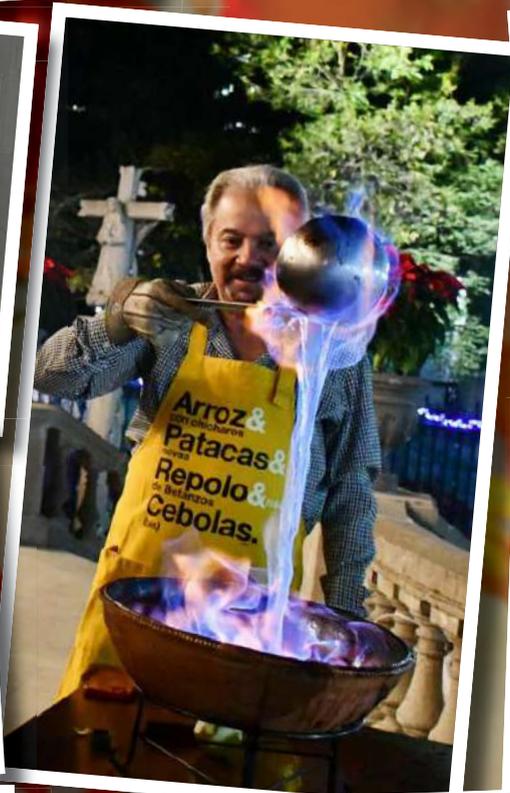
Visión moderna
EN EL SECTOR ENERGÉTICO



www.grupocapital.org

Magosto

El día 10 de Diciembre celebramos el magosto como una tradición arraigada a nuestra cultura gallega. Con unos ricos chorizos, vino y castañas pasamos momentos muy agradables acompañados de familiares y amigos con las gaitas y una rica queimada que hacían una noche muy especial.





Camas y Colchones

LAMAS^{M.R.}

¡Para muy buenas noches!



MODELO EMPIRE
UNIDAD POCKET SPRING

NUESTROS SISTEMAS DE DESCANSO

SISTEMA DE DESCANSO

DorssalFlex^{M.R.}

UNIDAD DE RESORTES EMBOLSADOS
LAMAS POCKETCOIL

SISTEMA DE DESCANSO

DorssalPedic^{M.R.}

UNIDAD DE RESORTES OPEN OFFSET
LAMAS VERTICOIL

SISTEMA DE DESCANSO

OrthoLamas^{M.R.}

UNIDAD DE RESORTES BICONICOS
LAMAS BONNELL

SISTEMA DE DESCANSO

BodyFoam^{M.R.}

ESPUMAS DE POLIURETANO
DE ALTA RECUPERACION

OFICINAS Y CENTRO DE DISTRIBUCIÓN

ORIENTE 229 #186 COL. AGRICOLA ORIENTAL
MÉXICO D.F. C.P. 08500 TEL. (55) 5558-2511

PLANTA

LOTE 4 Y 5 MZ 3. PARQUE INDUSTRIAL DOÑA ROSA.
LERMA, EDO DE MEXICO C.P. 52004 TEL. (728) 284-3005

ventas@camaslamas.com.mx www.lamas.com.mx

Poema

12 DE DICIEMBRE MORENITA CELEBRAR.

Por: Lic Rocio Muradas Pereira

ESTE 12 DE DICIEMBRE MORENITA CELEBRAR.
TUS HIJOS TE VIENEN A CANTAR.
SUS ALMAS LLEGAN CON ALEGRÍA.
TE AGRADECEN, TU DIVINA COMPAÑÍA.

SEÑORA DE GRAN CORAZÓN.
SIEMPRE ABIERTA AL PERDÓN.
AÚN LADO HAREMOS AL RENCOR.
MIRADA DIVINA CALMA AL DOLOR.

ESTE 12 DE DICIEMBRE.
RECORDAREMOS POR SIEMPRE.
A LOS QUE HEMOS PERDIDO.
UN FAMILIAR QUERIDO.

MORENITA TAN AMADA.
DEL CORAZÓN, ERES ANHELADA.
ERES DEL ALMA TIERNA COMPAÑÍA.
TUS OJOS ILUMINAN NUESTRO DÍA.

EPIDEMIA, NOS HIZO COMPRENDER.
CORAZON NO ENTENDER.
TANTO LO HEMOS TRAICIONADO.
CÓMO NOS HEMOS EQUIVOCADO.

ESTE 12 DE DICIEMBRE.
RECORDAREMOS POR SIEMPRE.
A LOS QUE HEMOS PERDIDO.
UN FAMILIAR QUERIDO.

DINERO NOS HA ENLOQUECIDO.
EL RUMBO HEMOS PERDIDO.
UNA ESPADA AL CORAZON, SEA CLAVADO.
NO SABEMOS CÓMO SALVARLO.

NIÑA HERMOSA.
CORAZON VENIR, CON ESPINA DOLOROSA.
UN FAMILIAR A PARTIDO.
COVID-19 ALMA A HERIDO.

ESTE 12 DE DICIEMBRE MORENITA CELEBRAR.
TUS HIJOS TE VIENEN A CANTAR.
SUS ALMAS LLEGAN CON ALEGRÍA.
TE AGRADECEN, TU DIVINA COMPAÑÍA.

MORENITA EN TI HALLAREMOS CONSUELO.
ESCUCHA MI HUMILDE LAMENTO.
GRITA ÉL ALMA DESDE ESTE SUELO.
CORAZON TE REZA EN TODO MOMENTO.

Posadita

El pasado domingo 12 de diciembre celebramos la posadita en el deportivo, nuestra madrina Almudena Alonso junto con unos traviesos duendes hicieron pasar una tarde muy divertida a nuestros pequeños con diferentes juegos además de un brincolín y la llegada de Santa.

Los niños escribieron su carta y con gran emoción se tomaron foto con Santa y al finalizar rompieron la tradicional piñata. Los niños la pasaron genial entre dulces, jicaletas, espiropapas y un rico ponche.

Gracias Almudena por una tarde llena de risas y de ilusión.





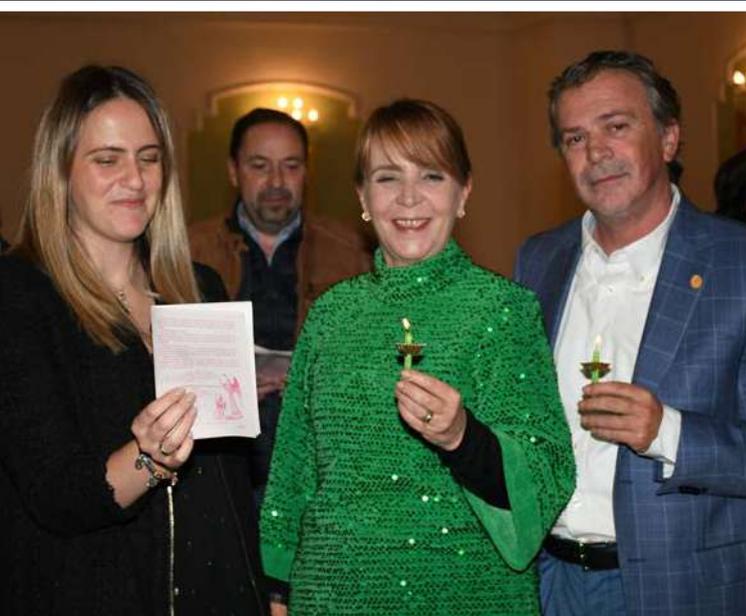
Posada

Como ya es costumbre el 18 de diciembre celebramos nuestra posada en las instalaciones de Colima, jóvenes y adultos se reúnen para pasar una noche divertida entre amigos.

En el salón principal se llevó a cabo una cena seguida de un show de tres comediantes que nos hicieron reír y pasar un rato agradable.

En el salón de abajo los jóvenes cenaron acompañados de música de DJ. Nuestra madrina Almudena Alonso acompañada de Alfonso Martínez disfrazados de la Virgen María y San José pidieron la tradicional posada y al finalizar bajaron a romper dos piñatas llenas de pelotas para más tarde cambiarlas por un regalo donado por Almudena y por muchas otras personas que colaboraron con los regalos.

La noche continuó y empezó el esperado KARAOKE que hizo que la diversión se alargara y que el ambiente continuara por muchas horas más.







FERRETERA RÍO PISUEÑA S.A. de C.V.

R.F.C. FRP 890718 KG7

SU SOLUCIÓN INMEDIATA

SOMOS EMPRESA LIDER EN EL RAMO FERRETERO



Av. Tláhuac 1552, Col. Año de Juárez, Iztapalapa México D.F., C.P. 09780

Tels. 58 50 01 40 Multilínea y 58 50 01 50 Fax
ventas@riopisueña.com.mx
www.riopisueña.com.mx

México

El país que abrió los brazos ante la situación de los republicanos españoles en los campos de concentración de Francia

Por: Xaime A. Rodríguez Piñuela

Con el parte oficial de guerra emitido en la Ciudad de Burgos, España el uno de abril de 1939, por el Generalísimo Francisco Franco Bahamonde, que decía a la letra: “En el día de hoy, cautivo y desarmado el ejército rojo, han alcanzado las tropas Nacionales sus últimos objetivos militares. La Guerra ha Terminado”; quedó sellada definitivamente la suerte de la segunda República Española y la de sus partidarios. El éxodo de los derrotados se había iniciado meses antes (al finalizar la batalla del Ebro) hacia la única salida posible, la frontera con Francia. Y así fue como poco más de medio millón de republicanos españoles marcharon por caminos de montaña hacia este país, llevando a costas el sufrimiento que les dejó una de las guerras más sangrientas de la historia de la humanidad, así como también la esperanza de encontrar en otras tierras los horizontes que no pudieron llegar a avistar en su propia patria. Cuán lejos estaban de imaginar que su llegada a la “Francia Inmortal”, que algún día proclamó los Derechos del Hombre, sería la continuación del calvario que para ellos y para todos los españoles se había iniciado tres años antes con el estallido de la guerra civil española el 18 de julio de 1939. Y aunque la Conferencia Nacional de Ayuda a los Refugiados Españoles solicitó al gobierno francés que tratara de integrar a la vida civil a los refugiados, éste decidió confinarlos en campos de concentración resguardados por gendarmes y guardias senegaleses. Así nacieron los tristemente recordados campos de Saint Cyprien (el primer habilitado que llegó a “albergar” a cerca de cien mil refugiados), Barcarés, Mazères, Riversaltes, Gurs, Le Vernet, entre otros. Para darnos una idea de la forma en la que fueron

tratados los republicanos españoles internados en estos campos, solo hay que leer lo que Don Manuel Azaña, presidente de la República Española hasta el 27 de febrero de 1939, relata en sus “Memorias de Guerra” refiriéndose a la suerte de su pueblo en tierras de Francia: ¡como los han tratado y los tratan! Peor que a bestias. Con el objeto de no caer en la morbosidad de relatar las penurias sufridas por los refugiados españoles, básteme solo mencionar que durante el primer año murió aproximadamente el 3% de la población de estos campos. Y aunque hay que reconocer que las condiciones de Francia en ese entonces no eran buenas y que hubiese sido muy difícil para cualquier nación hacer frente a esta inmigración masiva tan grande, también debemos señalar que Francia fue muy cruel con el trato que dio a los republicanos españoles.

La única forma de librarse del confinamiento de los campos de concentración, era la de trabajar en condiciones infrahumanas y con salarios de miseria en la construcción del ferrocarril transahariano, o bien, el enrolarse en las filas de la Legión Extranjera, condición, esta última por la que se explica el número de republicanos españoles que integraron las fuerzas aliadas que lucharon durante la segunda guerra mundial en contra de Alemania nazi. Y es precisamente en esta situación en donde los republicanos españoles dan al gobierno y parte del pueblo francés una gran lección de nobleza al ser precisamente ellos (quijotes al fin y al cabo, como buenos españoles) los que bajo las órdenes del general Leclerc en la Segunda División Acorazada, encabezaron la liberación de París el 24 de agosto de 1944; siendo el primer tanque que llegó a

la plaza del Hotel Ville de París, el Teruel, seguido de los tanques Guadalajara, Guernica, Madrid, Belchite, y Brunete. Cabe señalar que la llamada “División Leclerc”, estaba integrada por una destacada mayoría de republicanos españoles que en todo momento lucharon con denuedo por arrancar de las manos de los nazis a la Francia que tan vergonzosamente les entregó “el héroe de Verdún” Mariscal Philippe Pétain. Así pagaron los republicanos españoles la vileza con las que fueron tratados por el gobierno francés.

En el año de 1940, en menos de un mes, Alemania ocupó el 75% de Francia, iniciándose así el colaboracionismo francés con los nazis y aumentando con esto las penurias de los refugiados españoles que vieron como el gobierno de Vichy (capital de la mal llamada “Francia Libre”) entregó al gobierno de Franco a Lluís

“El gobierno de Pétain envió a más de 15,000 republicanos a los campos de concentración nazis”

Companys, presidente de la Generalitat de Catalunya, que al ser pasado por las armas se quitó el calzado para morir pisando la tierra que tanto amó; la misma suerte corrieron los líderes Juan Peiró y Julián Zugazagoitia. No contento con lo anterior, el gobierno de Pétain envió a más de quince mil republicanos españoles a los campos de concentración nazis, marcándoseles a éstos con un triángulo azul que habría de convertirse en señal del horror, por la saña con las que fueron tratados por los esbirros de Hitler en los campos de Gusen y Monhausen, en donde murieron más de diez mil de ellos. El periodista republicano Galipienzo escribió: “Francia Eterna, tan cruel con los caídos y tan sumisa con los poderosos”. Cuando el mundo entero cerraba sus puertas cruel y despectivamente a los derrotados, que no vencidos republicanos españoles, surgió la figura viril y humana de México, quién abrió amoroso sus brazos, acogiendo en su seno a los dolidos y maltratados defensores de la segunda república española.

Más no solo en este momento intervino el gobierno mexicano, encabezado por el general Lázaro Cárdenas del Río a favor de los republicanos españoles; los primeros exiliados llegaron a México en el año 1937, tratándose de un grupo de aproximadamente 800 personas que se asilaron en la embajada de nuestro

país en Madrid. Poco tiempo después, en junio del mismo año, arribó al puerto de Veracruz el vapor Mexique, mismo que transportó a 440 niños españoles, huérfanos o cuyos padres estaban perdidos debido al desorden general que causó la guerra. Este grupo de niños que provenían en su gran mayoría de las ciudades de Valencia y Barcelona, fue recibido en Port-Bou, por el entonces embajador de México en Francia Don Luis I. Rodríguez Taboada, extraordinario ser humano y gran político, quién fue el primer presidente del Partido de la Revolución Mexicana (actualmente Partido Revolucionario Institucional), así como también secretario particular del General Lázaro Cárdenas, y que con el tiempo habría de convertirse en un verdadero ángel guardián de los republicanos españoles. El Lic. Rodríguez tomó a estos niños a su cargo hasta



Fotografía de Robert Capa, donde aparece mi tío y padrino Don José González Pardo (q.e.p.d) -Segundo de derecha a izquierda- Bravo capitán del Ejército Republicano Español. Un amoroso recuerdo para él.

que logró embarcarlos rumbo a México en el puerto de Burdeos. Los niños, que con el tiempo serían conocidos como “los niños de Morelia”, fueron recibidos por una entusiasta multitud encabezada por la Primera Dama de México Doña Amalia Solórzano de Cárdenas.



Fotografía: madridsecreto.co

En el año de 1938 llegó a México el primer grupo de intelectuales republicanos españoles, y con ellos, fondos económicos aportados por la Secretaría de Educación Pública, El Fondo de Cultura Económica, El Banco Nacional de México y la UNAM; se fundó La Casa de España, importantísimo centro de investigación y estudio que a finales de 1940 habría de cambiar su nombre por el Colegio de México, mismo que conserva hasta la fecha y que es una de las instituciones más valiosas de nuestro país.

Para todos los exiliados que al finalizar la guerra civil española lograron llegar a México, su largo Vía Crucis finalizó, iniciando en esta tierra una nueva vida en la que el común denominador ha sido siempre el trabajo incesante de cada uno de ellos, y aquí hay que resaltar, que la inmigración española en México jamás gozó de prebendas o concesiones como otras (la chilena por ejemplo, cuyos integrantes llegaron a ocupar altos cargos dentro los gobiernos de los presidentes Echeverría y López Portillo) y que si bien los españoles “han comido” de este país, es justo decir, que ha sido siempre con el producto de su trabajo honesto y tesorero con el han enriquecido, en todos los aspectos, la vida de nuestra nación.

Para los exiliados españoles que tuvieron la desgracia de caer en los campos de concentración el calvario

continuó hasta que el 23 de junio del 1940, el embajador mexicano en Francia, Lic. Don Luis I. Rodríguez, recibió un telegrama del General Lázaro Cárdenas en el que se le pedía que iniciara los trámites necesarios ante el gobierno de Vichy para acoger en México a todos los refugiados

españoles en territorio francés. El 8 de junio de ese, mismo año el Lic. Rodríguez se entrevistó con el Mariscal Pétain para exponerle el plan del gobierno mexicano; y aunque Francia se encontraba en una posición muy delicada, -para ellos significaba un alivio el deshacerse de los republicanos españoles-, la negociación no fue fácil, ya que Pétain insistió en preguntar a nuestro embajador “¿qué haría México si le fallaban estas personas indeseables, renegados de sus costumbres e ideas?”; a lo que él hubo de responder “en ese caso habríamos ganado, en cualquier circunstancia a un grupo de trabajadores capacitados como los que más, para ayudarnos a explotar las riquezas naturales que poseemos”, a lo que el viejo Mariscal repuso, “mucho corazón y escasa experiencia internacional”. El permiso fue concedido y se creó una comisión bipartita para darle el debido cauce al plan de México. Respecto a las opiniones de

“Si con el mismo valor y arrojo que perseguían a los indefensos refugiados, hubieran defendido a su patria, los alemanes no hubieran entrado nunca en París”

Pétain y de muchos franceses acerca de la moralidad de los refugiados españoles, alguno de éstos dijo con gran agudeza lo siguiente: “No es cierto que seamos asesinos y ladrones, como ustedes nos imputan. Lo único que puede reprochársenos es que seamos un poco flojos.

¡Eso sí! ¡Fíjense si seremos perezosos, que hemos

tardado tres años en perder España y ustedes con el “mejor ejército del mundo”, “han perdido Francia en quince días”! A este respecto Galipienzo escribió:

“¡Ay, si con el mismo valor y arrojo que perseguían a los indefensos refugiados, hubieran defendido a su patria, los alemanes no hubieran entrado nunca en París; seguro!”. Yo solo agregaría a esto que el Mariscal Pétain fue juzgado al finalizar la segunda guerra mundial en 1945 por un tribunal francés que le condenó a muerte, pena que le fue después conmutada.

Ante un intento de secuestro hacia la persona de Don Manuel Azaña, el Lic. Luis I Rodríguez lo trasladó a Montauban con el objeto de alojarlo en un hotel alquilado por el gobierno de México (el du-Midi) y al amparo de la bandera mexicana para poder protegerlo. La muerte sorprendió en este lugar al expresidente de España. Al enterarse el Lic. Rodríguez que el Mariscal Pétain había prohibido que Azaña fuera enterrado con los honores de jefe de Estado que pretendía brindarle la embajada de México en Francia, y también que se le sepultara con la bandera de la segunda República Española, decidió cubrir el féretro con el pabellón de México que tanto significaba ya para los republicanos españoles en el exilio. El Lic. Rodríguez se dirigió con estas palabras al prefecto francés: “Lo cubrirá con orgullo la bandera de México, para nosotros será un privilegio, para los republicanos una esperanza, y para ustedes una dolorosa lección”. Al lado de Don Luis I. Rodríguez estuvieron otros grandes mexicanos que lucharon a brazo partido por los refugiados españoles y cuyos nombres quiero resaltar ya que ellos con sus actos pusieron en alto el nombre de nuestro país, y digo esto porque en México frecuentemente escuchamos a gente afirmar que un futbolista o boxeador famoso ha puesto en alto el nombre de nuestra patria; creo que lo que ponen en alto es al fútbol o al boxeo mexicano, y de ninguna manera el honor de un país puede estar en los botines o en los puños de un boxeador. Uno de los objetivos del presente artículo es precisamente el de rendir un reconocimiento a estos hombres que salvaron tantas vidas y que en mi concepto representan la esencia más pura del nacionalismo (bien entendido éste y que no tiene nada que ver con la xenofobia, tan de moda en estos tiempos). Estos ilustres mexicanos fueron: Don Narciso Bassols, Gilberto Bosques (llamado el Schindler mexicano), Edmundo González Roa. El Gral. Francisco J. Aguilar, Gabriel Lucio



Fotografía: museoreinasofia.es

Argüelles, el Dr. Luis Lara Pardo, Fernando Alatorre, Eduardo Prado, Pedro Inzunza, Mauricio Fresco, José Serrano; Margarita Assimans, José Scher, así como el pintor Fernando Gamboa y su esposa. Con el entusiasmo de todos estos hombres, encabezados por el Profesor Gilberto Bosques, la legación mexicana alquiló el castillo de la Reynarde, situado a 12 Km de Marsella, con el objeto de aislar en sus instalaciones a los republicanos españoles, para posteriormente enviarlos debidamente documentados hacia México. En el mes de noviembre de 1941 contando con la presencia del Lic. Luis I. Rodríguez un nutrido grupo de republicanos españoles juraron honrar y respetar a la nación que en forma tan desinteresada les protegía. Y a fe mía que ninguno de estos hombres dejó de honrar, jamás, la hospitalidad que México les brindó. En este lugar, que fue un verdadero oasis para los que venturosamente se alojaron ahí antes de emprender el viaje a México, se cantaba todos los días el himno Nacional Mexicano, así como el de Riego (himno de la República Española) y así empezaron a surgir importantes grupos de trabajo y cultura.

En poco tiempo este castillo fue insuficiente y hubo necesidad de alquilar otro más, el de Montgrand que se encontraba a 6 Km del anterior. Los dos primeros barcos que transportaron refugiados a México fueron el Sinaia y el Mexique, y posteriormente el Ipanema, el Nyassa, el Flandes, el Winnipeg y otros; teniendo que lamentar el hundimiento del Champlain que al salir de Marsella fue atacado por un submarino

muriendo prácticamente todos los refugiados que iban a bordo.

Los funcionarios mexicanos se dieron cuenta de que las condiciones que a lo largo de aproximadamente un año, les habían permitido sacar un gran número de refugiados estaban por concluir; la capitulación de Francia ante Alemania de Hitler, así como el colaboracionismo de Pétain para con éste, eran claras señales de que la situación no continuaría por mucho tiempo. Fue así como para ayudar a acelerar el trabajo

en la legación mexicana, entraron a trabajar en ella algunos de los propios refugiados, siendo el primero en hacerlo el Sr. Sergio J. Pino. Efectivamente, a finales de 1942, la misión diplomática mexicana encabezada por el Profesor Gilberto Bosques y 44 mexicanos más, miembros de la misma, fueron arrestados por la Gestapo y conducidos a Múnich en calidad de prisioneros, siendo confinados en el castillo de Godesberg (sede de la entrevista Chamberlain-Hitler) en donde permanecieron hasta 1945, año en que fueron canjeados por prisioneros alemanes y pudieron así retornar a México en donde fueron recibidos apoteósicamente por los refugiados que ellos mismos salvaron del infierno de los campos de concentración franceses. Al poco tiempo el General Manuel Ávila Camacho, presidente de México para ese entonces, comisiono a Don Gilberto Bosques a Portugal con la misión de seguir desde ese país la obra de protección a los republicanos españoles.

Lo positivo de la inmigración española en México en todos los campos no puede discutirse, como se ve que Pé Jestaín no conocía a los intelectuales tan valiosos con los que contaba la República Española. ¿Ejemplos?, solo por mencionar algunos: En poesía, León Felipe; en cine, Luis Buñuel y Alcoriza; en música, Rodolfo Halffter y Jesús Bal y Gay; en el campo de la construcción, los hermanos Bertán Cusiné; en ingeniería civil, Oscar de Buen y López de Heredia y Félix Colinas; en arquitectura, Félix Candela; en



Fotografía: museoreinasofia.es

filosofía, José Gaos; en la agroindustria, Luis Ruiz-Dana Zavala y Adolfo Vázquez Humasqué, muy importantes en la creación de la industria olivarera de México; en el teatro, Ofelia Gilmain, Prudencia Griffel, Augusto Benedico, Miguel Maciá, etc., en la economía, Antonio Sacristán; en la publicidad, Eulalio Ferrer; en fútbol, Luis Regueiro; y así en prácticamente todos los campos un sinnúmero de hombres ilustres junto a los que también desde otros oficios, que con su trabajo y honestidad han honrado tanto a la patria que les vio nacer como a la que les brindó en su suelo la oportunidad de vivir dignamente en completa libertad.

Quiero mencionar que aunque mi padre, Don Augusto Rodríguez Campelo (q.e.p.d), no fue de los republicanos que llegaron a nuestro país, ya que él lo hizo ocho años antes de que estallara la guerra, siempre me dijo, con su característico acento gallego: “el hombre que al luchar por un ideal que considera justo, deja su patria, familia y arriesga su vida, merece el respeto mas grande”. Particularmente siento el doble orgullo de llevar en mis venas la sangre de un pueblo noble y valiente como lo es el español, así como también el haber nacido en un país que ha dado hombres de la talla de Lázaro Cárdenas, Manuel Ávila Camacho, Luis Ignacio Rodríguez Taboada, Gilberto Bosques y en fin, de todos los que hicieron posible que el pueblo español llegara a este país de promisión.

VALORE



LO MEJOR DEL MUNDO PARA MÉXICO



CONTACTO

55 1314 2749

55 1314 2751

ventas_valore@hotmail.com

El Método Avión. Fundamento del Éxito Económico.

Por: Nemesio Rodríguez Lois

Avión es un pueblo situado al noroeste de la ciudad de Orense, en la Galicia de tierra adentro y cuyas condiciones geográficas son difíciles para la industria. Un pueblo compuesto por 36 aldeas repartidas en nueve parroquias y cuya población ni siquiera llega a los dos mil habitantes.



Pues bien, a pesar de que las condiciones naturales le son adversas, Avión posee una de las rentas per cápita más altas de España. ¿Cómo se explica tal bonanza económica? ¿Acaso se descubrieron

miras de oro o de plata en el seno de las montañas circunvecinas?

Preciso será dar unos brevísimos antecedentes históricos.

A fines del siglo XIX, Avión era una aldea montañosa con escasos recursos naturales y cuyos habitantes



The background of the page is a collage of various banknotes. On the left, there are several US dollar bills, including a \$100 bill with the portrait of Benjamin Franklin and a \$20 bill. On the right, there are Euro banknotes, including a 100 Euro note and a 20 Euro note. The bills are overlapping and slightly faded, creating a textured, layered effect.

apenas sobrevivían cultivando la tierra. Tal escasez influyó de tal modo en los aldeanos del lugar que su preocupación primordial fue salir adelante a como diese lugar.

Es entonces cuando hasta las lejanas montañas llega una voz seductora, una llamada de allende los mares que les invita a viajar hacia un país mágico que habrá de resolver todos sus problemas: México.

Primero son unos cuantos que fueron seguidos por sus familiares más cercanos y, posteriormente, por amigos y vecinos.

Un efecto llamada de tales dimensiones que, a la vuelta de pocos años, la cantidad de emigrantes que trabajaban en México superaba con creces a quienes se habían quedado en el terruño.

A base de muchos sacrificios, esfuerzo, ahorro, unidad y visión comercial muy pronto los emigrantes hicieron el milagro no solamente de salir de su pobreza sino de convertir a su patria chica en uno de los rincones más prósperos de España.

Toda una epopeya que muy pocos conocen y que hoy en día ha sido

documentada por medio de un libro que es todo un tratado de Mercadotecnia: **“El método Avión”**, cuyo autor es Alberto Dacasa.

Alberto Dacasa no es un sociólogo venido de fuera que, deseando hacer un trabajo de campo, se haya desplazado hasta Avión para entrevistarse con los más exitosos personajes. Nada de eso, Alberto Dacasa, por ser originario de dicho municipio, conoce con pelos y señales todo lo que con Avión tiene referencia.

El hecho de formar parte del mundo de los negocios, así como el ser un empresario exitoso, hacen que Alberto Dacasa hable con pleno conocimiento de causa y que cuanto afirma referente a los originarios de Avión sea algo tan indiscutible como lo es un dogma.

Pues bien, fruto indiscutible tanto de sus raíces familiares como de los contactos con sus coterráneos, como de su vivencia en México con los emigrantes, hacen que su obra sea un libro fuera de lo común.

Contra lo que pudiera pensarse, “El Método Avión” no es una narración tediosa acerca de principios mercantiles o una larga lista que muestre a los más prósperos emigrantes.

“El método Avión” es todo un manual que ofrece consejos de superación comercial; consejos que -vale la pena decirlo- pusieron en práctica miles de emigrantes que, por carecer de estudios básicos, solamente se guiaban tanto por el sentido común como por el olfato mercantil.

Alberto Dacasa insiste mucho en un punto que los emigrantes tuvieron presente desde antes de abandonar su pueblo natal: El hábito del ahorro puesto que sabían mejor que nadie como, a fin de año no cuenta tanto lo ganado sino más bien lo ahorrado.

Y al tocar este punto les da un consejo a sus lectores: Que antes de comprar distingan entre necesidad y deseo lo cual significa que reflexionen si el bien que piensan adquirir en realidad lo necesitan o es tan sólo un capricho pasajero.

Complementando lo anterior, el autor insiste en que dicho ahorro no debe limitarse a tener dinero guardado, sino que la única garantía de éxito es que ese dinero se mueva o sea que se invierta produciendo riqueza y fuentes de trabajo.

Otros dos puntos en lo que el autor pone el acento son los siguientes:

*Que a los emigrantes no le importaba trabajar en algo que les desagradase siempre y cuando dicho trabajo les ayudase a mejorar su situación económica.

*Que entre los emigrantes existía una solidaridad tan efectiva que la misma les impulsaba a unirse para comprar entre varios un negocio que no podrían comprar en su totalidad si lo hicieran cada uno por separado.

“El método Avión” da sabios consejos sobre el modo de administrar un negocio para evitar la quiebra, sobre la mejor manera de invertir y sobre como sacar fruto de un fracaso que, si es bien aprovechado, nos da experiencia.

Ahora bien, no vaya a pensarse que “El método Avión” es un libro técnico en el cual solamente se busca el dinero por el dinero. Esto lo aclara muy bien el autor al decir que la riqueza no es un fin en sí misma, sino que tiene un objetivo superior: Generar el bien para quien emprende.

Un bien que no solamente se refleja en el bienestar personal del empresario exitoso, sino que se traslada a todos aquellos a quienes tan exitoso empresario tiende la mano para ayudarlos.

Y prueba de la mentalidad altruista de Alberto Dacasa es el hecho de que, por cada ejemplar vendido en la primera edición, otro será donado a bibliotecas, escuelas, universidades, hospitales, fundaciones, cárceles y residencia de personas de la tercera edad.

Un libro, repetimos, que es todo un catálogo de superación personal.

Y cerramos este comentario con broche de oro al citar dos valiosos juicios que don Antonio Montero Fernández, alcalde de Avión, nos ofrece en el prólogo:

“Este ayuntamiento tiene una de las rentas per cápita más altas de toda España, pero la riqueza de sus habitantes no puede contabilizarse en euros, ni en bienes materiales, por muy caros que éstos sean. La gente de Avión es esencialmente trabajadora, honrada y perseverante; ahí está la mayor de sus riquezas...”

“El método Avión” no enaltece la riqueza material como el mayor de los bienes, sino que enfatiza que conseguirlo implica un compromiso con el trabajo, con la honradez y con las personas. Una bolsa llena de dinero poco vale si no se destina para un fin noble”.

Asóciate



UMEGAL

Unión Mexicana de Empresarios Gallegos A.C.

socios



colaboradores





MALENA MOURINHO

Para cada momento especial...

- VESTIDOS DE COMUNIÓN
- ROPONES
- PAJES
- DAMAS



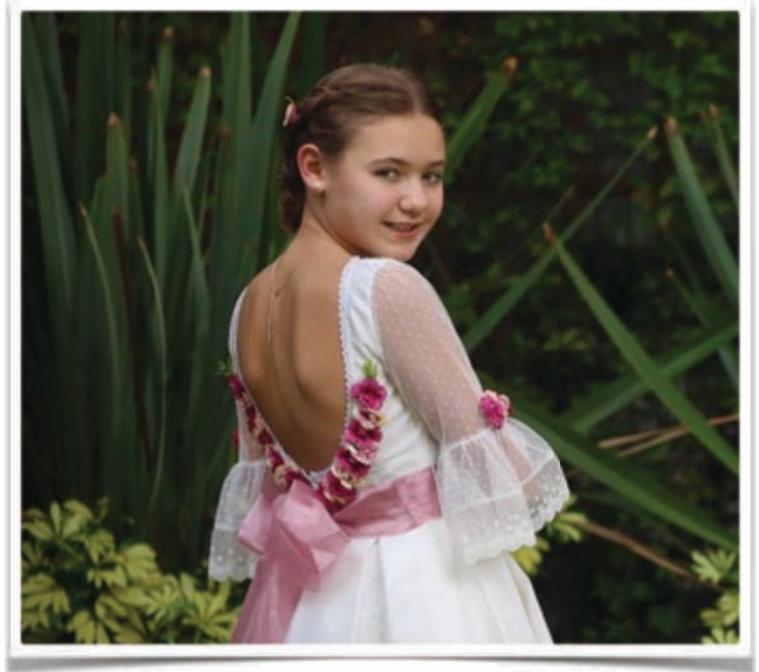
7731050115



Malena Mourinho



Leandro Valle 20 altos, Col.
Centro, Tula de Allende Hgo.



CP Ana María Cortés Iglesias
ana.corycontadores@gmail.com
5526909798

Servicios Contables, Fiscales y Administrativos.

Homemaje

Sra. Blanca Rosa Cordero De Álvarez

Por: Lic. María Aurea Estévez Justo



Nació en la Ciudad de México, hija de padres originarios de la Provincia de Lugo. Integrante del Cuadro de Baile del Centro Gallego de México. Casada con el Sr. Ricardo Álvarez Valiño, quien formó parte de la Directiva de nuestro Centro, tuvo 4 hijos (Ricardo, Gerardo, Blanca Rosa y Rodrigo).

En 1989, fue nombrada su hija la Sra. Blanca Rosa Álvarez Cordero madrina de nuestro centro. Tenía pasión por la lectura, aficionada al deporte, entre ellos el Volleyball y la práctica del Esquí.

En su paso por la Directiva, perteneció al Comité de Damas realizando diversas actividades promocionando las tradiciones de nuestra Galicia querida.

A finales de la década de los 80s en las instalaciones del Deportivo Iztapalapa, quiere promover algún deporte para nuestras socias. Me invita junto con ella crear e impulsar el inicio del Volley Ball. No existían canchas pero con ayuda de una red, balón y unos postes se logró fomentar la práctica de este deporte.

En breve se inscribieron 4 equipos que cada uno representaba a nuestras provincias de la comunidad gallega; logró realizar la primera selección de nuestro centro deportivo, organizando partidos amistosos con el Centro Asturiano y Club España. Esta iniciativa, fue exitosa que llevó a la creación de la primera liga de volleyball femenino de nuestra institución.

Mujer incansable en la promoción de las actividades deportivas del Centro Gallego de México, actividades sociales y familiares. A ti y tu familia le damos las gracias por brindar vuestro apoyo a nuestra comunidad.

“Gracias por invitarme a formar parte en la creación de su proyecto deportivo.”

Aguas Termales

en Galicia

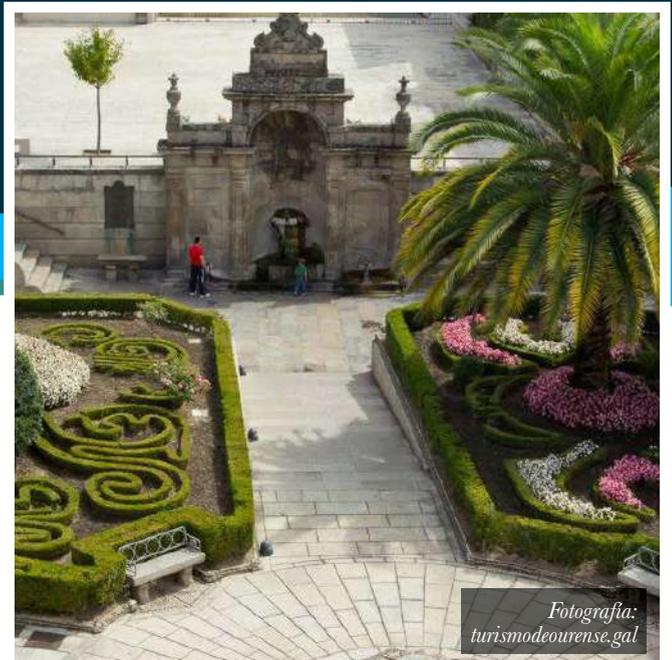
Por: Lic. María Aurea Estévez Justo

Las aguas termales se caracterizan por su riqueza de minerales, recomendadas para tratamientos terapéuticos y medicinales. Su temperatura es superior a los 37 grados centígrados; brotando de las capas subterráneas de la tierra, de manera natural sin necesidad de intervención de máquinas ni personal humano.

En la actualidad son consideradas actividades de ocio y bienestar del cuerpo, disfrutando de un buen baño especialmente durante el otoño o invierno, incluso con lluvia o por la noche.

Después de la pandemia por la que se ha pasado, la balneoterapia puede contribuir a la recuperación y rehabilitación neuromuscular y respiratoria de las secuelas a quienes han sufrido COVID 19. Destacan sus capacidades para el tratamiento de atención primaria, a las patologías respiratorias como la bronquitis crónica, asma, rinitis, sinusitis, para la prevención y pérdida de audición en la otitis infantil.

Entre sus objetivos figuran fomentar el turismo interno y generar riqueza en los ayuntamientos donde se asientan los establecimientos termales; reivindicar los beneficios de la balneoterapia en la rehabilitación de las secuelas del Post Covid 19 por su capacidad. La comunidad europea recomienda



Fotografía:
turismodeourense.gal

los balnearios como un entorno extrahospitalario para la rehabilitación y recuperación de las secuelas pulmonares derivadas del virus SARS-COV-2.

Las aguas mineromedicinales fueron utilizadas por los romanos, quienes levantaron numerosos edificios dedicados al agua, ubicados junto a los manantiales. Los más conocidos se encuentran en Ourense. Aquí tienen más de 2000 años de antigüedad, comenzando con “As Burgas”(construidas en los Siglos XVII y XIX), las Termas a Chavasqueira, Termas Outariz, Termas de Prexigeiro y Burga de Canedo.

Estas aguas reciben muchas visitas por su composición rica en azúfre, recomendadas para enfermedades de la piel.

Los Balnearios o aguas termales de Ourense más recomendables son:

As Burgas:

Manantiales de aguas termales ubicados en el Centro Histórico de Ourense; sus aguas son silicatadas, fluoradas, litínicas e hipertermales a una temperatura entre 64 y 68 grados centígrados, con un caudal de 300 litros por minuto. Recomendadas par infecciones de la piel.



Fotografía:
turismodeourense.gal



Fotografía:
turismodeourense.gal

Termas de Outariz:

Se encuentran a orillas del río Miño, inspiradas en la cultura balnearia de Japón, dispone de termas públicas y privadas. Posee 11 termas exteriores y 3 interiores organizada en dos circuitos (circuito Celta y circuito zen), chorros de agua, jacuzzi, baños de agua fría para contraste, saunas, spa con diversos tipos de tratamientos de belleza, masajes, terraza, etc.



Fotografía:
turismodeourense.gal

Outariz y Burga de Canedo:

Considerado el más grande de la ciudad, consisten en varias instalaciones para el baño a las orillas del río Miño. Consta de dos conjuntos de piscinas termales al aire libre. La zona de Outariz consta de una de agua fría y tres de agua caliente; la Burga de Canedo una piscina de agua fría y tres dobles de agua caliente. Sus aguas son de mineralización débil, hipertermales, alcalinas, fluoradas y silicatadas. Su temperatura es alrededor de los 60 grados centígrados.



Fotografía:
turismodeourense.gal

Muiño da Veiga:

Actualmente cerrada temporalmente . Ubicado a las orillas del río Miño, conjunto termal al aire libre al pie de un antiguo molino en madera . Formado por cinco piscinas de mineralización débil y alcalinas, bicarbonatadas-sódicas, fluoradas y silicatadas.



A Chavasqueira:

Ubicada en el Paseo Termal del río Miño, con piscinas pequeñas al aire libre construidas en piedra. Su temperatura oscila entre los 40 grados centígrados. Aguas hipertermales de mineralización media, fluoradas con iones predominantes de bicarbonato y sodio muy blandas.

Ourense considerada Capital de Turismo Termal, es un referente y símbolo de la riqueza balnearia, se puede disfrutar mas de 21 balnearios y más de 3,000 plazas hoteleras, que hacen de Galicia la primera potencia Termal de España. Se recomienda cuando se visite galicia conocer los otros balnearios que

son de mucha calidad en sus servicios y en especial en sus aguas termales.

Esta sección fue dedicada a Ourense; en las próximas ediciones se dará a conocer las aguas termales de Pontevedra, Lugo y La Coruña.

Galicia Presenta Tu Balneario... Galicia es Familia

Receta

Cazuela de Pescado

Preparación 4 - 6 personas
Preparación 35 min

Ingredientes

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de hojas de tomillo fresco picadas
- 2 hojas de laurel
- 2 pimientos rojos troceados
- 800 gr de tomates troceados en conserva
- 1 cucharada de pimentón
- 250 ml de caldo de pescado
- 150 gr de almendras escaladas
- 600 gr de filete de merluza sin piel
- 16 gambas crudas y peladas
- 16 mejillones con su concha
- 16 almejas blancas
- Azafrán
- Sal y Pimienta



Preparación

Colocar en un refractario 50 ml de agua hirviendo y añadir las hojas de azafrán. Remover y reservar.

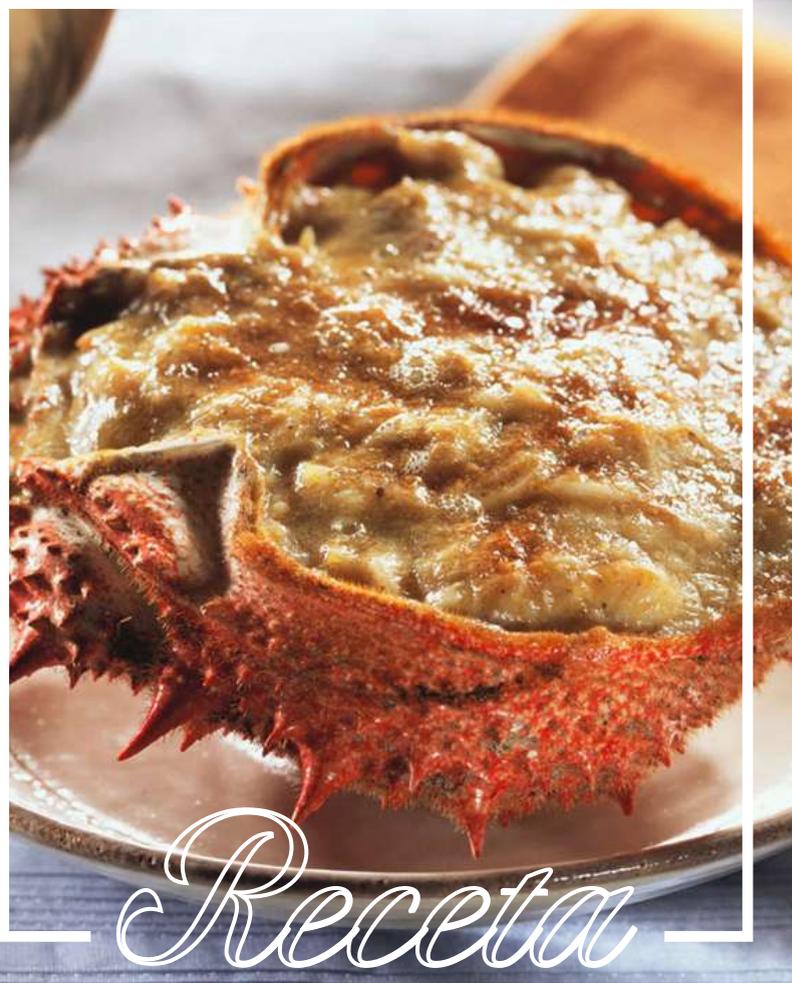
Colocar en una cazuela las 6 cucharadas de aceite, añadir la cebolla y sofríala a fuego medio hasta que comience a tener un color dorado, agregue el ajo, el tomillo, el laurel y los pimientos hasta que los pimientos estén tiernos.

Añadir los tomates y el pimentón, dejarlo hervir a fuego medio removiendo por 5 minutos.

Incorporar el caldo de pescado y el agua con azafrán, remover y llevar a punto de ebullición durante 5 min.

Reduzca el fuego hasta que la salsa se haga espesa, añadir la merluza, las gambas, las almejas y mejillones y dejar 15 min a fuego medio hasta que las gambas tengan un color rosado y las almejas y mejillones se abran.

Servir caliente con suficiente pan para mojar en la salsa.



Receta

Centollo Gratinado con Langostinos

Ingredientes

- 2 Centollos
- 400 gr de langostinos
- 2 cebollas grandes
- 1 vaso de vino blanco
- 100 ml de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 vaso del agua de la cocción del marisco
- 4 cucharadas de pan rallado
- 50 gr de mantequilla en dados sin sal
- Sal al gusto
- Hojas de laurel
- 4 dientes de ajo
- 150 gr de lacón
- Perejil picado fresco al gusto

Preparación

Lavar perfectamente los centollos y los langostinos

Colocar en dos refractarios por separado suficiente agua con dos hojas de laurel y dos dientes de ajo, cuando este hirviendo colocar los centollos y los langostinos, dejar de 10 a 15 min, después retirar y dejar enfriar.

Lo más laborioso de esta receta es sacar la carne.

Pelamos y troceamos finamente la cebolla en trozos muy pequeños para que se pierdan con los demás ingredientes. Cortamos el lacón o jamón en trozos pequeños.

En una cazuela colocamos el aceite y añadimos la cebolla y la dejamos freír hasta que tenga un color dorado, añadimos el lacón y revolvemos todo durante 2 min solo para que se mezclen los sabores, añadimos el vino blanco y revolvemos para que se evapore el alcohol.

Para quien le guste un toque de perejil en este momento puede agregárselo.

Añadimos dos cucharadas de harina para dar consistencia, y renovemos hasta que quede bien integrada.

Añadimos 1 vaso de agua de la cocción del centollo y dejamos que reduzca hasta tener una textura cremosa.

Añadimos la carne de los langostinos y del centollo y mezclamos hasta que toda la carne este impregnada con la crema. Probar y añadir sal y pimienta al gusto.

Precalentamos el horno a 200 C

Para su presentación podemos usar el centollo, conchas de vieira o bien las cazuelas de barro redondas.

Rellenamos y esparcimos la superficie con una fina capa de pan rallado y colocamos por encima un cuadrado de mantequilla.

Metemos al horno precalentado de 8 a 10 min hasta que tenga un color tostado vigilando no se queme la capa del pan. Servir recién salido del horno.

Receta

Tarta de Queso la Viña

Ingredientes

- 1 molde de 20cm
- 600 gr de queso crema
- 4 huevos
- 300 ml de nata para montar (mínimo 35% material graso)
Debe estar bien fría recién sacada de la nevera.
- 180 gr de azúcar blanco
- 1 cucharada sopera rasa de harina de trigo o de maicena

Preparación

- 1.-Precalentar el horno a 200oC con calor arriba y abajo (sin ventilador).
- 2.-Para preparar la mezcla puedes utilizar varillas manuales, varillas eléctricas o un robot espesador. Hay que intentar no introducir aire en la mezcla por lo que el batido no debe ser muy exagerado, simplemente integrar los ingredientes.
- 3.-Empezar a batir el queso crema hasta que no tenga grumos y que tenga aspecto de una crema homogénea.
- 4.- Añadir el azúcar y batir hasta que este bien integrado de 2 a 3 minutos.
- 5.-Añadir los huevos de uno en uno para que se integre poco a poco a la mezcla.
- 6.-Incorpora la harina y mezcla de nuevo hasta que desaparezca.
- 7.-Para finalizar añadir la nata y mezclar nuevamente hasta que tenga una consistencia homogénea.
- 8.-Cortar una buena cantidad de papel de horno rebasando el molde para arrugarlo un poco en los bordes para que las paredes del molde queden cubiertas.
La tarta sube bastante al estar en el horno y así se evita que desborde.
- 9.-Colocar la mezcla en el molde e introducir en el horno en una altura media.
- 10.-Hornear la tarta de 40 a 50 min vigilando a partir de los 30 min.
Dejar enfriar lentamente, cuando este a temperatura ambiente meter en la nevera y dejar reposar de un día para otro.



*Fotografía:
Adriana Pérez Lorenzo*

**CUANDO SE VAYA A SERVIR SACAR DE LA NEVERA 1 HORA
ANTES PARA PODER DISFRUTARLA A TEMPERATURA AMBIENTE.
SE PUEDE MANTENER EN LA NEVERA 3 O 4 DÍAS.**



MC

CIMENTACIONES
Y ESTRUCTURAS S.A de C.V

CIMENTACIONES PROFUNDAS

Pilas, pilotes, muro milán, tablaestados, anclajes, troquelamientos, sistema de bombeo, etc.

EDIFICACIÓN

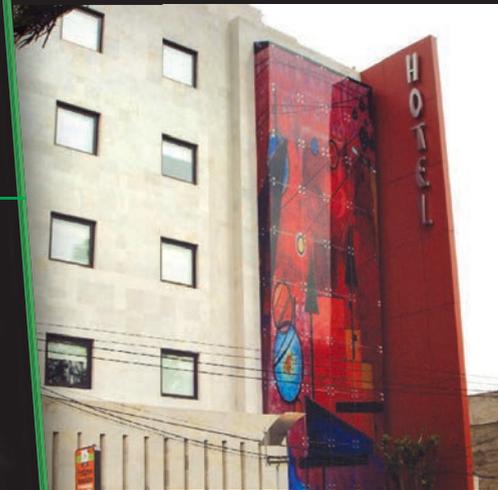
Hoteles, gasolineras, condominios habitacionales y de oficinas, naves industriales.

ING. MANUEL MARTÍNEZ CORTÉS

ING. CÉSAR DE LA CRUZ MENDOZA

José Martí 48. Col. Escandón, 11800, Miguel Hidalgo, México D.F.
Teléfonos: 5271-6690, 3096-3056, 3096-3057, Fax 5271-6794,
mccimentaciones@prodigy.net.mx

www.mccimentacionesyestructuras.com



MÁQUINAS | JUEGO EN VIVO | SPORTSBOOK | RESTAURANTE

Grand TOREO[®]

CASINO



LA COMBINACIÓN
GANADORA

ENCUÉTRANOS EN AV. MANUEL ÁVILA CAMACHO 5, TOREO PARQUE CENTRAL
COL. LOMAS DE SOTELO. C.P. 53390, NAUCALPAN, ESTADO DE MÉXICO, MÉXICO.

FIRST CLASS GUEST
BY COLCHONES CARREIRO®
HOTEL LINE

VIVAMOS LA EXPERIENCIA DE SER UN GRAN HOTEL



www.colchonescarreiro.com

ventas@colchonescarreiro.com

CDMX: 55-5779-8170

Quintana Roo: (01998) 138-4718

Jalisco: 0133-3624-3550

República Dominicana: 809-795-8074

