[Ag] Aquí Galicia

Revista del CENTRO GALLEGO DE TRES CANTOS Número 6 Diciembre de 2011

Publicación destinada
a los socios del Centro Gallego,
Organismos colaboradores,
simpatizantes y anunciantes

CENTRO GALLEGO
DE TRES CANTOS

2011

Letras Gallegas
Encuentro de Gaitas
Actividades
Colaboraciones literarias
Gastronomía
Historia de Galicia
Cursos
Marcha Nórdica

ARDE-LLO EIXO
CENTRO GALEGO
DE TRES CANTOS

XUNTA
DE GALICIA

Colabora a Secretaría Xeral de Emigración

ProSer Informática

Hardware - Software

GES-PUS

WINPOS

- Terminales Punto de Venta, accesorios, periféricos y mantenimiento para comercios y restaurantes
- Video vigilancia por Internet
- Copias de seguridad remotas a través de Internet

PRO SER INFORMATICA

Avda. De Viñuelas, 45 - Local 2 / 28760 - Tres Cantos - Madrid
Tel. 902 024 180 http://www.proserinformatica.com info@proserinformatica.com

---

DEPORTES ZAGUERO

Ropa deportiva
Equipaciones

Marcha Nórdica

Disponemos de palos

Avda. de Colmenar Viejo, s/n
Sc Pueblos (Zoco). 28760 Tres Cantos
Tfn. Y Fax 91 803 79 14

SUMARIO

3 Sumario
4 Saludo del Presidente
5 Saludo del Presidente Honorario / Editorial
6 Saludo de los Presidentes de Federaciones
7 Día das Letras Galegas
8 Falando galego
9 Encuentro de Gaitas
10 Grupo de Baile (Ardello-eixo)
11 Actividades: Carnaval, Asamblea general
12 Actividades: Cabalgata, Socios del año, Fútbol sala
13 Actividades: Muestra gastronómica, Feria marisco, Fiestas Mayores
14 Nordic Walking
15 La Sociedad de aclimatacion y el coruñes Ramón de la Sagra
16 Directorio de Cursos y Actividades del Centro
17 Aniversario de la Catedral / Alvaro Cunqueiro
18 Historia de Galicia: Edad Media
19 Rincón de la poesía
20 Gastronomía
21 Información del Centro
22 Ultima página, humor

Edita: Centro Gallego de tres Cantos
Presidente: José Lolo García
Domicilio social: Torre del Agua Local de las Asociaciones, 7. 28760 Tres Cantos (Madrid)
Dirección Postal: Apartado de Correos nº 12. 28760 - Tres Cantos (Madrid)
Teléfono: 675 695 686
Correo electrónico: galiciatrescantos@galiciatrescantos.com
Dirección y Coordinación: Luciano Pita
Colaboraciones:
Asunción Cortinhas
Xosé Luis Ferreiro
José Lolo
Eduardo García
Esteban Manrique
Santiago Aragón Albillos
Manolo Méndez
José Luis Corral
Santiago Losada Carregal
Sabela Arias
Maquetación e Impresión : Gráficas Aguiño (*O Grove - Pontevedra)*

Editada con la colaboración de
XUNTA DE GALICIA

www.galiciatrescantos.com

Saludo del Presidente

Jose Lolo

Estimados socios/as, amigos y simpatizantes:

En primer lugar agradezco por segundo año consecutivo la confianza que habéis depositado en mi persona para continuar como presidente junto con los miembros de la Junta Directiva que me acompañan.
A pesar de que los tiempos no son propicios la ilusión no decae, por eso intentamos incorporar nuevas actividades o potenciar las que están en marcha, aunque desgraciadamente muchas ideas o iniciativas que nos proponen hay que dejarlas en el congelador en espera de una mejor época.

Este año hemos realizado todas las actividades previstas en la programación anual, y tengo que destacar otra vez la incorporación de niños en nuestro grupo Ardello-eixo". Al gran nivel que ya tienen nuestros músicos y danzantes veteranos se suma la expectación que provocan nuestros niños en cada actuación, por su calidad y espontaneidad natural en esas edades.
Como decía el año pasado, el Centro goza de buena salud, y mi propósito es mantenerla en inmejorables condiciones con la ayuda de todos y todas, es un orgullo pasear el estandarte del Centro en todos los sitios a los asistimos y recibir las felicitaciones y muestras de afecto que nos transmiten a menudo.
Agradezco la colaboración y participación de todos los socios en nuestras actividades, os animo a todos a continuar este camino que hemos iniciado en el 2000. Las puertas del Centro están abiertas a todos y a mí me tenéis siempre a vuestra disposición.

Un abrazo
Jose Lolo

Estimados socios/ás, amigos e simpatizantes:

En primeiro lugar agradezco por segundo ano consecutivo a confianza que depositastes na miña persoa para continuar como presidente xunto cos membros da Xunta Directiva que me acompañan.
A pesar de que os tempos non son propicios a ilusión non decae, por iso tentamos incorporar novas actividades ou potenciar as que están en marcha, aínda que desgraciadamente moitas ideas ou iniciativas que nos propoñen hai que deixalas no conxelador en espera dunha mellor época.
Este ano realizamos todas as actividades previstas na programación anual, e teño que destacar outra vez a incorporación de nenos no noso grupo "Ardello-eixo". Ao gran nivel que xa teñen os nosos músicos e danzantes veteranos súmase a expectación que provocan os nosos nenos en cada actuación, pola súa calidade e espontaneidade natural nesas idades. Como dicía o ano pasado, o Centro goza de boa saúde, e o meu propósito é mantela en inmellorables condicións coa axuda de todos e todas, é un orgullo pasear o estandarte do Centro en todos os sitios a asistímolos e recibir as felicitacións e mostras de afecto que nos transmiten a miúdo.
Agradezo a colaboración e participación de todos os socios nas nosas actividades, anímovos a todos a continuar este camiño que iniciamos no 2000. As portas do Centro están abertas a todos e a min tédesme sempre á vosa disposición.

Unha aperta
José Lolo

Saludo del Presidente Honorario

Queridos Socios y Amigos:
La Junta Directiva me ha invitado a utilizar la Revista del Centro, para que en calidad de Socio **PRESIDENTE HONORARIO/ FUNDADOR** os haga llegar mi FELICITACIÓN Y BUENOS DESEOS en estas Fiestas Navideñas.
Como siempre, es para mi un honor y gozo personal, el aprovechar esta oportunidad, para que al mismo tiempo que os felicito y os deseo lo mejor a vosotros y vuestras familias, poder poner en valor y reconocer el cariño, la dedicación, el continuado esfuerzo y el entusiasmo que a lo largo de este año que termina, habéis demostrado para que el Centro siga progresando en todas sus actividades y al mismo tiempo que cumple con los objetivos de su fundación, pueda mantener y mejorar el alto grado de reconocimiento y estima que ocupa en la SOCIEDAD CULTURAL TRICANTINA. Y algo que es muy importante en estos difíciles momentos: habéis conseguido que el Centro ofrezca una situación financiera que nos permite mirar al futuro con cierta seguridad de poder continuar con nuestras Actividades, (aún cuando el capitulo de subvenciones pudiera sufrir alguna reducción, por razones derivadas de la crisis económica que el mundo está padeciendo).
Enlazando con la situación financiera del Centro, en este punto, es justo reconocer la labor y el buen oficio de la JUNTA DIRECTIVA actual, y las que le precedieron, en conseguir estos niveles de eficiencia del Centro manteniendo las Cuotas de Socio al mismo tiempo que se ofrecen nuevas Actividades y se mejoran las clásicas. Aún siendo esto así, no debiéramos relajar nuestro esfuerzo colectivo en esa campaña cotidiana y silenciosa, pero efectiva, para atraer nuevos Gallegos y simpatizantes que con sus aportaciones económicas, intelectuales y profesionales hagan mas grande nuestro Centro. ¡! El crecimiento en todos los conceptos es importantísimo para nosotros !!.
¡!!!!!!!!!!!! FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO 2012 ¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡.
A la espera de poder hacerlo personalmente, os envío un afectuoso saludo.

EDUARDO GARCÍA DÍAZ

EDITORIAL [costumbres]

Pasó el largo verano y comenzamos a ver el final del año. Toca recopilar y resumir las actividades realizadas e incluir contenidos que nos parecen interesantes.
Los amigos y colaboradores de esta modesta publicación, ya se han puesto a trabajar, para poder acudir a la cita con los lectores.

Y el objetivo es conseguir, que este lugar de encuentro con nuestra cultura, nuestra habla, con esa galleguidad que llevamos dentro esté a punto.

Es tradicional y consustancial con el colectivo gallego mantener vivas sus tradiciones a pesar de las distancias geográficas, pero la absorción de costumbres y la integración en los sitios donde de encuentra también está patente en su talante.

Y esta actitud es reciproca en muchas personas que se acercan a nuestro entorno. Resulta muy gratificate recibir a los que desean conocer y participar de nuestras costumbres. La prueba está patente en nuestro centro, con socios de multitud de sitios diferentes que nos acompañan desde hace tanto tiempo, podrçiamos aplicar aquello que dice “que no se es de donde se nace, sino de donde se pace” y en este espacio reflejamos la actividad de los que a lo largo del año forman parte de esta sociedad.
Os deseamos un feliz año, agradecemos que continuéis con nosotros y os animamos a que sigáis participando.

SALUDO

Deseo expresar mi gratitud al Centro Gallego de Tres Cantos, por permitirme enviar un cariñoso saludo, a través de su revista, a toda esa querida familia gallega que trabajan con ejemplar entrega e ilusión, para difundir y propagar la cultura, costumbres y tradiciones de su bendita tierra de origen, en este escaparate inigualable de gentes hospitalarias que es Madrid.

Las Casas Regionales en la Comunidad madrileña, constituimos el más antiguo y numeroso colectivo asociado existente en Madrid. Personas venidas de los mil y un rincones de la geografía española, a la búsqueda de un futuro más prometedor. Quizá por eso Madrid es crisol y espejo de mestizajes culturales en el que todos nos miramos. Para bien o para mal, Madrid se ha formado por los aportes humanos y culturales depositados en su suelo por los vientos de la historia.

Galicia es pionera en ver salir a sus hijos al encuentro del mundo. Ellos son los mejores embajadores de una casta emprendedora, honesta, solidaria y generosa. Esa raza que dio al mundo personas como María Pita, Rosalía, Castelao, Junqueiro. La poseedora de una catedral inigualable y unas montañas suaves y verdes que se confunden con sus esmeraldas rías.

A xente galega, es boa xente. ¡Felicidades hermanos!

Juan José Cantalapiedra Mortera
Presidente de la Federación de Casas Regionales

FEDERACIÓN DE CASAS REGIONALES EN MADRID

SALUDO

Estimados socios y amigos del Centro Gallego de Tres Cantos:

Vuestro Presidente y su Junta Directiva me brindan la oportunidad de ponerme en contacto con todos vosotros, abriéndome las puertas de vuestra singular y preciosa revista.

Parece que fue ayer cuando el tesón y el esfuerzo de unos cuantos de vosotros asumió la creación de este Centro Gallego aquí, en Tres Cantos. Recuerdo el afán, las preocupaciones, las idas y venidas en busca de la información precisa y, sobre todo, la gran ilusión que se puso y con la que se trabajó para conseguirlo.

Hoy, a la vista está, es todo un orgullo; vuestro orgullo y el de todo el municipio que ha sido conquistado a través de vuestras extensas y llamativas actividades anuales y vuestra singular entrega y participación en los actos de Participación Ciudadana que promueve vuestro Ayuntamiento.

Como presidente de la Federación de Asociaciones Gallegas en Madrid, (FAGAMA), quisiera además informaros, que me siento muy satisfecho de la labor y entrega que, como Centro, desarrolláis en nuestra Federación. Algunas veces, los actos materialmente imposibles, se transforman en actos perfectamente realizables, gracias a vuestra colaboración, entrega y generosa participación.

Amigo Lolo, componentes de la Junta Directiva y socios, os deseo que, a pesar de los malos vientos que soplan por nuestras latitudes, vuestro gallardo y ágil galeón sepa encontrar la corriente adecuada que, capeando las encrespadas olas, consiga seguir, (con vuestro innegable esfuerzo), su prestigiosa ruta para llevar a buen puerto, vuestras futuras actividades y eventos, así como también vuestro buen hacer y vuestra ilusión.

Saludos cordiales,

Ovidio Cadenas Queipo
(Presidente de FAGAMA y Xuntanza)

Conferencia no Día das Letras Galegas

Acto Conmemorativo del día de las Letras Gallegas 2011

Biografía del autor homenajeado Lois Pereiro

El poeta monfortino Lois Pereiro ha sido homenajeado, con motivo de la celebración del Día das Letras Galegas 2011, por acuerdo el plenario de la Real Academia Galega (RAG).

Natural de Monforte de Lemos (Lugo), Lois Pereiro (1958-1996) se desplazó a Madrid con 17 años, donde cursó estudios de Políticas, que abandonó después por los idiomas y la informática.

REGRESO A GALICIA

De regreso a Galicia, Lois Pereiro compaginó profesionalmente el ejercicio de la traducción con la labor poética y contribuyó con sus aportaciones a articular varias antologías colectivas.

Contribuyó como letrista de Radio Océano y como redactor de guiones televisivos.

En vida, publicó dos obras --'Poemas 1981/1991' y 'Poesía última de amor e enfermidade'--, en las que la institución académica ve " evidentes huellas expresionistas", así como referencias "a la literatura germánica" y ciertos trazos de contracultura.

"AUTOR DE CULTO"

La RAG señaló que Pereiro cultivó desde sus inicios "una imagen y una estética" que hicieron de él "un autor de culto". Cartografió como nadie el laberinto del mundo contemporáneo .

Su propuesta artística "cuajó en la sensibilidad emergente, sumergida en el posmodernismo y deseosa de encontrarse en un discurso reflexivo y acuciante".

Conferenciante D. *Santiago Losada Carregal*

Es licenciado por la Universidad de Salamanca y expresidente del Aula Cultural "ASUTE" de Madrid.

Ha sido profesor de historia de la filosofía y ética en Pontevedra, Santiago de Compostela y Madrid

Ha realizado cursos de filosofía clásica, sociología y pedagogía. Ha dado multitud de conferencias sobre temas muy variados, tanto literarios como

Fragmento da conferencia...

¿QUÉ E GALICIA?

No que respecta a Galicia percíbese una tensión de amor e desamor, que tampoco e allea a outros escritores. E una terra de lenda con mananciais de "líquidos telúricos". Mais na súa vertente mais brava e profunda acaba sendo "mina e cruel/ violenta, visceral/secreta, infame, inmemorial" (Poemas 1981-1991). Por tanto amada e odiada. En un guión televisivo do 25 de Xullo de 1988 define cada una das silabas do abedecedario. Suliño algunas que se refieren dun xeito ou de outro a Galicia, p.e., a:

C= Calma. Castelao. Curros. Cunqueiro. Celebración y culpa: una conciencia cósmica del Cosmos.

E= Espiral en el Espacio Esférico. Emigración: Estímulo de nuestro Exilio interior que nos lleva por el Este hacia Europa, por el mar hacia el Éxito y hacia la Enfermedad, y siempre hacia el eterno Extrañamiento del espíritu.

I= Ironía: arte de convertir el infierno en un cuento de invierno (¿greguería de Gómez de la Serna…?)

L= Loito: Manchas en el paisaje, bolas negras sobre el tapete verde (corrubedo, Cntodarea…)

M= Lega muertos el misterio de la Música, pero el Miño va llevando ese Misterio al mar.

O= Oeste: "Galicia atende e obedece a chamada de Oeste", dí Otero Pedrayo.

E sigue Lois: Tantos siglos de Ofensas y Olvido crean anticuerpos en el Organismo de un pueblo, y esa continua Ofensa de la historia generará en el Orgullo de este pueblo apacible el destructivo Oxígeno del Odio, la Obsesión del fracaso y de la culpa.

R= Río: el rumor de la vida, la Religión de las aguas. Las risas surgen siempre donde Reina la calma, en la quietud profunda de quien conoce el Riesgo y lo domina. Rural: corre sangre rural por estas venas, y si alguna vez la Razón opone Resistencia, el gallego se reconoce en la tierra, en la lenta vitalidad del árbol, en la invencible resignación de la hierba.

S= El sonido de la Soledad el Silencio. El salvaje Sarcasmo de los sueños del presente y la Silente atracción por el Suicidio: el Sil. El Miño es nuestra Sangre, el Sil su sombra , Serenos y Sombríos finalmente trasciende la Sonrisa astuta.

V= Vacas en valles mojados, y la dura Voluntad de los Viejos encadenados a lea tierra, con vicio de su fanatismo escéptico. Verde. Verde y mas Verde sobre otros verdes, e por detrás: Verde.

W= Wisky : noche urbana. Galicia ¿es wagneriana o es más bien un Wolfgang Amadeus enfermo del paisaje soñado con Sibelius?.

ACRÓSTICO

"A poesía é un xeito de fuxir da barbarie", afirma Lois. Ainda que non contribúa a mellorar o mundo, tampouco pode contribuir a empeóralo. Ao menos créese na posibilidade de facer pensar e cambiar as persoas. Incluido no último libro que escribiu en vida "poesía última de amor e enfermidade", (1992 -1995) o poema "Acróstico" prefigura una viaxe sin retorno polo novo virus contraído: O sida.

"Somentes intentaba conseguir
Na terra
Algo de min
Que me sobreviva
Sabendo que debería
Ter sabido,
Impedirme a min mesmo
Descubrir que só fun un interludio
Atroz entre dous muros de silencio,
Só puiden evitar vivindo a sombra
Inocularlle para sempre a quen amaba
Doses letais do amor que envelaba
a sus alma cunha dor eterna
sustituindo o desexo polo exilio
iniciéi a viaxe sin retorno
deixándome levar sen resistencia
ao fondo dunha interna
aniquilación chea de nostalxia."

OS ANOS OITENTA

O poeta monfortino, autor clave da poesía contemporánea galega, é un símbolo cultural dos anos 80,, e dos homenaxeados máis xóvenes, xunto co tamen malogrado pontevedrés Luis Amado Carballo (1901 1927)

¿Qué aconteceu nos anos 80?. No difícil contexto dos anos 80 e pertenecendo a una xeneración quue viviu nos estertores da Ditadura e as frustacións da transición, resulta difícil entender tanto individualismo no existencial e no creativo, resulta difícil evadirse dos compromisos do momento. Os finais do 70 e dos 80, son anos de expectativa e de grandes movilizacións no noso pobo:

a Constitución Española, o decreto de Bilingüismo, a campaña contra o Estatuto, o reforzamento da Monarquía, e os recortes do proceso autonómico, a entrada na Otan, a loita conta a reconversión naval, as movilizacións agrarias, as loitas do estudantado universitario. Según o grupo "Siniestro Total", os anos 80 non foron importantes. Foron mais os 90… tal vez pola venta de discos

Falando Galego

Son centos os refráns e os devanditos populares galegos que de xeración en xeración foron transmitíndose para formar parte inequívoca da nosa cultura tradicional. Recollen datos importantes sobre os costumes, o clima, os fenómenos atmosféricos, as estacións do ano ou as tarefas campestres.

Todos e cada un deles son unha pequena gran mostra de sabedoría popular e permanecen moi arraigados na vida cotiá principalmente dos nosos maiores.

Son eles que a miúdo sentencian as súas palabras con algún vello dito ou refran popular que en infinidade de ocasións se converte nunha verdade irrefutable...

Refráns dos meses do ano

Xaneiro
Polo san Vicente, planta os nabos da semente.
Febreiro
Febreiro e as mulleres, no día teñen sete pareceres.
Marzo
Marzo, marzán, pola mañán cara de rosa, pola tarde cara de can
Abril
Abril frío, moito pan e pouco viño.
Maio
Ata o corenta de maio non quites o saio.
Xuño
Auga de San Xoán, nin palla nin gran.
Xullo
Pola Santa Mariña, pousa a sacha e colle a fouciña.
Agosto
En agosto secan os montes i en setembro as fontes.
Setembro
Polo San Miguel, os figos son mel.
Outubro
Polo Pilar, os nabos na terra e o viño a envasar.
Novembro
No mes dos mortos, mata os teus porcos.
Decembro
Pola Santa Lucía, some a noite e medra o día.

Refráns de cregos e beatos

Os bens do sancristán, por donde veñen van.
Pecado calado, medio perdoado.

Refráns para os labregos

Labrego chalán, no colle viño nin come pan.
Leiras en moitos lugares, dan moitos pesares

Homes e mulleres

A muller e a sardiña, redondiña e ben feitiña.
Solteirón e corentón, que sorte tés lambón.

Cousas da Xustiza

Prefiro a vaca morta que a xustiza na porta.
Entre pais e irmáns, non metas as mans

O Tempo

Ceo empedrado, chan mollado.
Gaivotas á terra, mariñeiros á merda

Remedios caseiros

Despois de xantar, durmir, despois de cear, mil pasos dar.
Vinagre, limón e mel, saben mal pero fan ben.

Consellos e ditos populares

À quen non lle sobre pan, que non críe can
Mans que non dades ¿que esperades?

Este año el “Encuentro de Gaitas”, lo hemos hecho coincidir con el “Día das Letras Galegas”, para darle más realce al acto. Con el grupo más numeroso de nuestra existencia (40 componentes) en el escenario, actuó el joven grupo “Barlovento”.

Este grupo incorpora en sus actuaciónes cantares gallegos. Como es habitual en los últimos años, o grupo dos “nenos” pone la nota de color en las actuación y motiva extraordinariamente al público

Grupo de Baile ÁRDELLO EIXO

Hola a todos soy **Asunción Cortinhas** la **vocal y componente del grupo de baile ARDE LLO EIXO**, hoy me dirijo a ustedes como vocal del grupo de baile.

Llegué al centro como socia allá por el año 2004, por mediación de una amiga de este centro, supe que necesitaban gente para nuevos proyectos, incorporándome como vocal de baile ya tenían las gaitas funcionando, esta directiva me dijo adelante, encárgate.

Comenzamos en octubre del 2004, busqué la profesora y un local para ensallar. Con un pequeño grupo de personas comenzamos las clases y en menos de cuatro meses ya estábamos comprando: paños, terciopelos, terlencas y demás telas.

Toda la costura paso por las manos de Ana Plaza, María Aira, las mías y otras personas que nos ayudaron en cuestiones de corte.

No olvidare nunca su buen hacer de forma desinteresada apoyándonos en este proyecto, siempre estarán en mi corazón.

Confeccionamos trajes sencillos al principio que luego fueron evolucionando y perfeccionando.

PRESENTAMOS EL GRUPO EN MAYO DEL 2005 y cada año desde entonces no dejamos de crecer como grupo en calidad y cantidad con algún altibajo normal en las relaciones de grupo.

Con nuestra profesora Marisol con sus maneras y tan dedicada desde hace 7 años que nos lleva por nuestro folclore que tanto le gusta y disfruta con nosotros.

Somos un grupo mixto, formado por personas de todas las edades. Para nosotros es fundamental la preparación de las actuaciones: entradas, salidas del escenario, coreografías y la coordinación con el grupo de gaitas. Como el grupo ya tiene una cierta experiencia, nos gusta la perfección, y cuando se consigue y se recibe el aplauso, compensa los nervios anteriores al acto.

Que satisfacción se siente, cuando ya en casa visionamos las grabaciones de las actuaciones, con nuevas coreografías, el brillo de los abalorios en los trajes que tan minuciosamente he cosido en la silla de costura.

A lo largo de estos siete años, además de las actuaciones fijas programadas anualmente, como son las Muestras Gastronómicas y MAC, hemos realizado otras de carácter extraordinario y que merecen mencionarse: Hospital “Rodríguez Lafora”, Día de las regiones en la Plaza Mayor de Madrid, V Día da Galicia Exterior, Xuntaza de Alcobendas, colaboraciones con FAGAMA, ASOPREMA, etc.

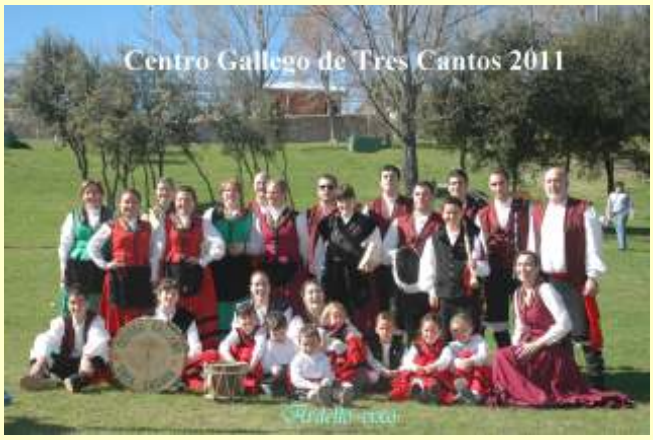
Tengo que hacer una mención especial a los niños de nuestro grupo joven que es lo más delicioso que me paso en este centro.

Verles lo lindos que son que bien lo hacen.... me dan vida y fuerzas para seguir adelante.

Por supuesto no me olvido de tantos socios que nos acompañan y de aquellos nuevos socios que pronto les gustará disfrutar de nuestro rico y maravilloso folclore.

Espero haberles transmitido a todos aunque solo sea un poquito de pasión por este folclore de mi tierra gallega que esta tan prendida en mi corazón. Con cariño para todos los lectores.

ÁRDELLO EIXO



Entroido

Llega el carnaval ¿Entroido? y se dispara la imaginacion... Y , claro..., complicando la vida al jurado. Como siempre el momento clave estuvo a la hora del desfile y el consabido concurso… Despues la queimada y el bailongo.

Asamblea General Ordinaria

Celebrada la Asamblea General Ordinaria, continua un año mas la misma Junta Directiva: Presidente D. José Lolo, vicepresidenta: D Teresa Prieto, Secretario: D. Luciano Pita Tesorero: D. Alfonso Sanz , y las mismas vocalias.

Xuntanza y XI Aniversario

Actividades del Centro

Cabalgata de Reyes

Este día tan especial para los niños, intentamos que no pase desapercibido en nuestra asociación. Por eso participamos todos los años en la **cabalgata de reyes** con una carroza dispuesta por el Ayuntamiento.
La participación de los hijos de nuestros socios es tan numerosa que el aforo de la carroza nos viene

Homenaje socios del año 2010

D. JOSÉ ANTONIO FERREIRO GIL
Dª ASUNCIÓN CORTINHAS PEDREIRA
Con este nombramiento pretendemos agradecerles públicamente su magnifica disposición, iniciativa y colaboración en todas la actividades del Centro a lo largo de nuestra andadura.

Destacamos además, el trabajo realizado por Asun, en la creación, mantenimiento y crecimiento de nuestro grupo de baile, verdadero escaparate de nuestra asociaciación

Equipos de Fútbol Sala

Nuestros equipos de fútbol sala, continúan sus competiciones ligueras con resultados muy buenos.
El equipo masculino participó en el **II Torneo de la Federación de Casas Regionales de la Comunidad de Madrid** "**FECAREMA**", proclamándose CAMPEÓN del mismo.

XIII Muestra Gastronomica

Como en ediciones anteriores, participamos en las XIII Jornadas Gastronómicas compartiendo espacio con otras asociaciones

La Plaza de la Familia acogió este año este evento, con la degustación de productos típicos de diferentes regiones españolas, unida a las actuaciones musicales, volvió a congregar a cientos de tricantinos.

IV Feria gastronómica gallega

Un año más estuvo presente la "Feria Gastronómica Gallega" en el Recinto Ferial de Tres Cantos. Nuestro Centro ha coordinado esta actividad con el Ayuntamiento y colaborado con nuestro grupo "Arde-llo eixo" en varias actuaciones folclóricas.

Fiestas Mayores

Como es habitual nuestra presencia en las Fiestas Mayores de la Ciudad, atendida por los socios del Centro. La afluencia de público fue constante los cuatro días.

NORDIC Walking

Grupo anduriña

Actividades

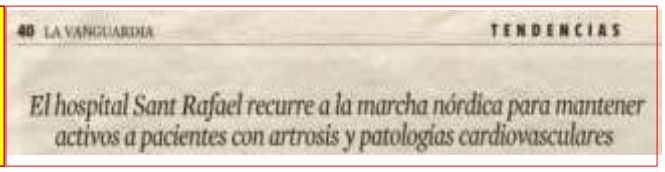
Salidas diarias por el Parque Central a las 19:30 h
Salidas nocturnas en fines de semana

Concentración con otros grupos de la Comunidad
2º Reportaje en TVE (España Directo)

Hemos iniciado un nuevo año y, como es habitual, lo hacemos con una carga añadida, aquella que ha dejado en nuestros cuerpos la ingesta desmesurada de grasas, alcohol y dulces de todo tipo. Lo peor de todo, la inactividad. Si queremos recuperarnos, no debemos demorarnos a poner manos a la obra.
Sobre todo debemos huir de las dietas muy limitativas, tanto de calorías como de tipos de alimentos y de las que ofrecen resultados a corto plazo. Está comprobado que la gran mayoría no funcionan o mejor dicho,y sufriremos el consabido efecto "rebote". No existen fórmulas secretas en la pérdida de peso, solamente existe una regla:
Si gastamos más calorías de las que comemos, perderemos peso.
Llegado a este punto os proponemos una buena opción para reducir y controlar el peso con una actividad física agradable, al aire libre, barata y con bajo riesgo de lesiones, solo tiene un problema: l**a marcha nórdica engancha**, sobre todo cuando notéis los primeros resultados y eso será… a la segunda semana.
Teniendo en cuenta que nos ponemos como objetivo seis meses para librarnos de un máximo de 8-10 kg de sobrepeso.
Por este motivo os recomendamos que calculéis vuestro IMC
(índice de masa corporal) mediante la fórmula:
IMC = PESO (*en Kg*) / ALTURA² (en mt**)**
Si nuestro índice es inferior a 18 ya estamos demasiado delgados, si nuestro índice es de 18 a 25 nuestro peso es normal, la marcha nórdica nos ayudará a mantenernos a ese nivel y tonificar nuestra musculatura.
El peso ideal, ideal de verdad, estaría entre el índice 20 a 23, según la constitución de cada uno.
Si nuestro índice es de 25 a 29 tenemos sobrepeso, que provocará, sin duda, consecuencias negativas como hiperlipidemia, hipertensión, diabetes, problemas de espalda, rodillas, etc.
Si nuestro índice es superior a 30 tenemos obesidad. Aprovechar la oportunidad de utilizar la **marcha nórdica** como un método eficaz para controlar vuestro peso, será una decisión inteligente que podáis tomar. Invertir en salud es la mejor inversión de vuestra vida, esta actividad no entiende de horarios ni de lugares, es simple y barata, no tenéis que ir al gimnasio.
Según los estudios realizados por el Cooper Institute de Dallas,Texas , el nivel de consumo calórico para una persona de 70 kg realizando marcha nórdica alcanzaría unas 400 kcal/hora, comparados con los 280 kcal/hora que gastaríamos caminando sin usar bastones. Es decir que con unos 30 minutos de marcha nórdica equivaldrían a unos 45 de caminata normal.
En este nivel estaremos caminando a un ritmo suficiente para alcanzar y mantener el 70% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM).
Recordemos que, en este nivel de intensidad, la energía que consume nuestro cuerpo es obtenida de los carbohidratos y las grasas.
Como siempre y para planificar esta rutina, aplicaremos unos principios básicos de la actividad física que son:
En dos meses habremos alcanzado el nivel adecuado de práctica semanal, es decir 4 días a la semana, una hora diaria. Solamente deberemos mantener esa cadencia durante los cuatro mese restantes.
El descanso es fundamental para progresar en toda actividad física, durante el descanso nuestro cuerpo no solamente se recupera, sino que además se fortalece para afrontar el siguiente día de entrenamiento. No renunciemos al descanso con el fin de obtener resultados mas rápidos, solo conseguiremos resultados negativos.
Es suficiente dedicar dos fracciones de 30 minutos o hacer 30 minutos todos los días, descansando un día el domingo, por ejemplo.
EL incorporar la marcha nórdica a nuestra vida cotidiana, va a hacer que, además de perder poco a poco esos kilos de más, fortaleceremos nuestros músculos y bajaremos esos niveles de transaminasas, glucosa, triglicéridos y colesterol que a menudo van asociados al sobrepeso. Esta actividad física ayudará a que mantengamos ese peso ideal.
Debemos tener en cuenta que este programa funciona manteniendo la ingesta normal de alimento y reduciendo calorías mediante el ejercicio.
La marcha nórdica en compañía es mucho mas estimulante.
Apuntaos a la marcha nórdica, la marcha más saludable
M.M. Diplomado en Naturopatía, Instructor de URBAN WALKING

últimas noticias

El **hospital la Paz** de Madrid **ensayará,** a partir de otoño, con pacientes que precisan rehabilitación cardiaca tras sufrir un síndrome coronario agudo


40 LA VANGUARDIA TENDENCIAS

El hospital Sant Rafael recurre a la marcha nórdica para mantener activos a pacientes con artrosis y patologías cardiovasculares

La sociedad de aclimatación y el coruñés Ramón de la Sagra

Por **Esteban Manrique Reol* y Santiago Aragón Albillos****

*** Director del Museo Nacional de Ciencias Naturales (MNCN-CSIC)**

(**Miembro del grupo de baile Ardello-eixo del Centro Gallego de Tres Cantos**)

**** Profesor Titular de Zoología de la Universidad Pierre et Marie Curie (París VI)**

Ramón de la Sagra Périz (1798- 1871)

Las especies útiles, animales y vegetales, han viajado con el hombre allá donde éste haya ido. Quizá fuese por aquello del miedo a lo desconocido, o por nostalgia, por temor a echar de menos otras cosas además de la tierra y la familia que dejaban atrás. Tal vez la razón fuera de índole mucho más práctica, y simplemente no quisieran ponerse en ruta sin una despensa bien repleta. Independientemente del motivo, lo cierto es que los humanos siempre han llevado consigo semillas y animales en sus migraciones a lo largo y ancho de este mundo.

Esta práctica fue común en todos los tiempos y a ella le debemos el tomate, la patata, el trigo, el olivo, el pimiento y un largo etcétera de productos básicos. Sin embargo, hoy en día la introducción ilegal de especies foráneas está muy regulada e incluso penalizada en muchos países. La llegada de especies exóticas supone un grave riesgo para la conservación de la fauna y de la flora autóctonas, ya que desencadena una competencia directa entre unas y otras, combate que en la mayoría de los casos se salda con el desplazamiento, incluso con la total desaparición, de la especie local.

A mediados del siglo XIX la realidad social era otra y el conocimiento científico menor. En aquel momento, la introducción de especies exóticas de reconocida utilidad se vislumbró como un posible remedio contra el hambre en unos tiempos de importantes carencias alimenticias. Un estudio presentado ante la Academia de Ciencias de París concluía que la penuria de las clases obreras en Francia era tal que su consumo de proteínas animales era nulo o casi nulo. Los más afortunados comían carne seis veces al año, el resto sólo la probaba en una o dos ocasiones. Además de esa malnutrición, la escasez de materias primas para la fabricación de tejidos hacía que el pueblo más que vestir se cubriera, independientemente de los rigores climáticos.

En ese ambiente de crisis, unos cuantos ciudadanos inquietos, convencidos de que la práctica científica era el soporte fundamental para el progreso social, se propusieron explorar las fuentes de riqueza existentes en territorios de otras latitudes con el objetivo de relanzar la industria alimentaria. La iniciativa fue promovida por Isidore Geffroy Saint-Hilaire (1805 1861), científico parisino interesado en la zoología y la medicina, responsable de la creación de una sociedad científica cuyo principal objetivo fue la introducción, aclimatación y domesticación en Francia de animales exóticos considerados útiles, con el fin de dotar a la agricultura y a la industria de nuevas fuentes de riqueza. De esta manera se creó la Société zoologique d'acclimataction (Sociedad zoológica de aclimatación), que se conoció abreviadamente como la Société (Sociedad).

Numerosos científicos y gentes ilustradas repartidas por todo el mundo mostraron su apoyo a la iniciativa. En España, Mariano de la Paz Graells (1809 1898), director del Museo de Ciencias Naturales y amigo personal de Saint-Hilaire, hombre meticuloso, ordenado y concienzudo en su trabajo, consiguió atraer la atención de la propia Reina hacia el proyecto. El 3 de marzo de 1855, por orden real firmada por Isabel II, se creó la Sociedad Española de Aclimatación en el seno del entonces Museo de Ciencias Naturales de Madrid. Graells fue nombrado delegado en Madrid y en 1859 se inauguró, en el recinto del Real Jardín Botánico de la capital, un jardín zoológico de aclimatación, lo que colocaba a España a la cabeza de Europa en lo que a esta materia respecta. El jardín de la Société no abriría sus puertas hasta un año más tarde. Desde su inauguración, el jardín de aclimatación del Botánico contó con su propio presupuesto dentro del Museo y fue atendido por el ayudante de cátedra de Zoología. Pese a este entusiasmo inicial, una oscura trama de intereses enfrentados dio al traste con el proyecto diez años después. El Museo de Ciencias Naturales se escindió entonces en tres instituciones independientes, una de ellas el Jardín de Aclimatación, que pronto cerraría sus puertas falto de presupuesto y de proyectos científicos.

En el archivo del Museo Nacional de Ciencias Naturales se custodia un rico legado documental que permite rastrear la historia de la Sociedad Española de Aclimatación y de su jardín zoológico. Uno de esos legajos, integrado en el fondo Jardín Botánico, hace referencia a un ilustre personaje de ese tiempo, Ramón de la Sagra Périz (1798- 1871). Oriundo de A Coruña, miembro de la delegación española de la Société, personaje inquieto y emprendedor, este naturalista y pensador gallego tuvo una agitada existencia que prácticamente consumió entre su Coruña natal, Madrid, donde en varias ocasiones fue diputado en Cortes por los liberales, La Habana y París. Fue un hombre extremadamente sensible a los problemas de su tiempo, lo que le llevó a publicar gran cantidad de artículos sobre muy diversos temas: beneficencia, esclavitud, reforma agraria o pagos de impuestos. De talante liberal, también llegó a militar activamente en el anarquismo, aunque fue moderándose a lo largo de su vida. Su labor científica la realizó principalmente en Cuba, desde donde escribió lo que él mismo identificó como su “serie científica”. Fue nombrado profesor de Botánica Aplicada a la Agricultura en La Habana y se hizo cargo del jardín botánico de la ciudad, recinto que dedicó fundamentalmente a la aclimatación de especies vegetales de interés económico. A iniciativa suya se creó la Escuela de Agricultura de La Habana. Fruto de su trabajo en la isla es su monumental Historia Física, Política y Natural de la isla de Cuba, obra fundamental entre los estudiosos del Caribe, en la que participaron otros naturalistas de la época.

De la Sagra fue el único español que ocupó puestos de responsabilidad en la Société. Formó parte de la comisión que evaluó la posible introducción de la cabra de Angora en Europa, y de la que redactó el proyecto de base que regularía la introducción de flora y fauna en la región caribeña. En su actividad destaca sobre todo su actitud crítica ante la falta de rigor científico a la hora de aplicar los procedimientos de aclimatación, y para remediarlo propuso un plan de acción aplicado a la preciada raza caprina que tituló Principios que deben servir como regla invariable y de garantía de éxito a los proyectos científicos.

A pesar de que los dos españoles de los que hemos hablado, Graells y de la Sagra, desempeñaron funciones de aparente peso en la Société, no existió colaboración alguna entre ellos en lo que se refiere al proyecto de aclimatación. De hecho, en su regreso a España, de la Sagra trajo consigo una nutrida colección de animales y plantas, muchas de ellas desconocidas para la ciencia de entonces, que no fueron a parar a los nutridos fondos del Museo de Ciencias Naturales de Madrid, sino que siguieron camino hacia el Museo de París, donde expertos franceses se ocuparon de las descripciones zoológicas y botánicas. Las razones exactas de este comportamiento se desconocen, pero se puede vislumbrar que éstas fueron de índole científico, ya que por entonces la institución gala gozaba de mucho mayor renombre y dinamismo que la española. El que la descripción de la flora y fauna cubanas se escamotearan a los expertos españoles constituyó un golpe bajo y bochornoso para los naturalistas españoles.

Madrid perdió así la magna empresa editorial de la obra de de la Sagra sobre Cuba. En vista de lo cual, Graells encomendó al naturalista Vilanova, de estancia en el Museo de París, organizar el retorno de las colecciones que de la Sagra había realizado con financiación española. De la Sagra se negó a ello aduciendo que aquel material era fruto de su trabajo y empeño personal. Finalmente, gracias a la mediación del naturalista D'Obigny, de la Sagra autorizó la salida de varios cajones con ejemplares duplicados de moluscos, reptiles y fósiles cubanos hacia el Museo de Madrid, donde se encuentran en la actualidad.

Cursos y Actividades

Gaita tradicional Gallega (inicial y avanzado)
Danza folclórica Gallega
Percusión y canto
Obtención del título de Patrón de Embarcaciones (PER)

Día das Letras Galegas
Muestras Artísticas Culturales
Festival de música celta "TRIFOLKIA"
Día de las Regiones (Plaza Mayor de Madrid)
Colaboraciones con entidades
Magosto
Cabalgata de Reyes
Desfile de carnaval
Celebración de carnaval
Jornadas Gastronómicas
Semana gastronómica gallega (feria del marisco)
Concurso de empanadas
Sardñada
Romería
Fiestas Mayores de Tres Cantos
Xuntanza de socios
Aniversario del Centro
Camino de Santiago
Homenaje al socio del año
Torneo de Navidad de fútbol
Nordik Walking

2011 Aniversario de la Catedral

En el año 2011 se conmemora el **octavo centenario de la consagración de la Catedral románica de Santiago de Compostela**, hecho reconocido como de excepcional interés público por el Gobierno de España.

La Catedral de Santiago acoge el que -según la tradición-, es el sepulcro del Apóstol Santiago, lo cual convirtió al templo en uno de los principales destinos de peregrinación de Europa durante la Edad Media a través del Camino de Santiago, una ruta en la que los fieles seguían la estela en el cielo de la Vía Láctea para orientarse, y que comunicaba la Península Ibérica con el resto de continente europeo, llegando a constituir el eje vertebrador de la Vieja Europa.

Después de un largo período de decadencia, las peregrinaciones a Santiago recuperaron vigor, especialmente en la pasada década, y actualmente continúa en aumento el número de peregrinos a Santiago y a su catedral, en un viaje iniciático que religiosamente se describe como vehículo para comprender la vida como una peregrinación a la Jerusalén Celeste.

El 21 de abril de 1211 tuvo lugar la ceremonia de consagración de la Catedral de Santiago presidida por el rey de León Alfonso IX, al que acompañaron su hijo, el futuro rey San Fernando, diez obispos gallegos y portugueses y todas las personalidades eclesiásticas y civiles de León y Galicia.

Desde entonces han pasado 800 años, y para celebrarlo, **la catedral de Santiago de Compostela será sometida a una importante rehabilitación**.

La celebración del **VIII Centenario de la Consagración de la Catedral** aspira a mantener viva la llama del efecto xacobeo tras el cierre de la Puerta Santa.

Lunes 28 de febrero de 2011

Álvaro Cunqueiro recordado en el 30 aniversario de su muerte

El mundo de las letras le homenajeó con una ofrenda de flores en el Cementerio Viejo de Mondoñedo dónde descansan sus restos.

Poeta, dramaturgo y novelista español nacido en Mondoñedo, Galicia, en 1911. Completó su bachillerato en Lugo y en 1934 terminó sus estudios de Filosofía y Letras en la Universidad de Santiago de Compostela.

Publicó su primer libro de poemas, «Mar ao Norde» en 1932, seguido por «Poemas do sí e non en 1933, «Dona do corpo delgado en 1950, «Cantiga nova que se chama Ribeira» en 1933, y «Herba aquí ou acolá» en 1980.

Obtuvo el Premio Nacional de la Crítica por «Sochantre» en 1959 y por «Os outros feirantes» en 1979, el Premio Conde de Godó de Periodismo en 1966, y el Premio Nadal en 1969 por «Un hombre que se parecía a Orestes».

Además fue nombrado, entre otros reconocimientos oficiales, Doctor Honoris Causa por la Universidad de Santiago en 1980.

Su magnífico discurso de ingreso en la Real Academia Gallega, leído en Mondoñedo en 1964, «Tesouros novos e vellos» se ha convertido en una pieza clásica de la literatura gallega contemporánea.

Murió en Vigo, en 1981.

HISTORIA Edad Media

Año 411: Los suevos (tribus llegadas de la margen izquierda del Danubio, en el actual norte de Austria, y de la República Checa) 30.000 individuos, , se concentran entre el Duero y el Miño, que a su vez procedían anteriormente del norte de Alemania y de Escandinavia) ocupan Galicia siendo el único "pueblo bárbaro" que llega al destino elegido sin haber luchado durante su recorrido.
Los suevos instauran el primer reino originado a partir del Imperio Romano, nombrando rey a Hermerico y situando la capital de Gallaecia en Braga.
Los vándalos asdingos ocupan la parte más oriental de la Gallaecia manteniéndola sólo nueve años tras los cuales pasó a estar también bajo dominio suevo.
Tras las invasiones bárbaras, a la costa norte de celtas bretones, Gallaecia mantuvo el mismo nombre que ya tenía en el siglo II antes de Cristo cuando llegaron los romanos.
Años 411 a 585: Se suceden los siguientes reyes de Gallaecia: Hermerico, Reckila, Reckiario, Agiulfo, Frantán, Maldrás, Frumario, Remismundo, Teodomundo, Teodomiro, Miro, Eurico y Audeca. Los tres últimos reyes ya situaron la capital en Ourense.
Galicia ocupaba hasta las actuales Oporto, Santander y Segovia y acuñaba monedas con la inscripción **"Galiciense Regnum"**
585: El rey visigodo Leovigildo vence al rey gallego Audeca y los visigodos incorporan Galicia a su reino, pero los visigodos respetan sus circunscripciones administrativas, su red eclesiástica y sus entidades públicas.

La Galicia feudal

La presencia árabe en el resto de la península con la consolidación de un emirato, en Galicia no interrumpe el camino emprendido hacia una sociedad señorial típicamente occidental que se mantiene independiente del poder musulmán
680: se construye la iglesia de Santa Comba de Bande en el sur de la Galicia actual.
711: Los visigodos son derrotados por los árabes, si bien éstos no llegan a ocupar Galicia.
813 a 842: Alfonso II reina en Oviedo como rey de Galicia y Asturias.
Durante su reinado se descubre el sepulcro del apóstol Santiago, lo que convertirá a la futura ciudad de Santiago en un referente en toda Europa.
Fueron frecuentes, desde el año 844, ataques normandos o vikingos mucho más peligrosos que los del Islam, , provocaron la decadencia de las ciudades costeras y el comercio; y la migración de gente hacia terrenos rurales o ciudades del interior
850 a 866: Ordoño I es citado como rey de Galicia
866-910: Alfonso III emperador, hijo de Ordoño I, es rey de Galicia, León, con capital en Oviedo primero y después en Santiago. Fue coronado por su padre en Santiago.
910-925: Ordoño II es rey de Galicia León y Asturias.
925-929: Sancho se refugió en Galicia huyendo de su hermano, coronándose como rey de Galicia y manteniendo el reino independiente hasta su muerte, con capital en Santiago.
929-930: Alfonso IV de Asturias, León y Galicia (desde 924 era rey sólo de León)
930-950: Ramiro II de Asturias, León y Galicia. Existe un texto árabe sobre la batalla de Simancas: "Entre las naciones con las que los habitantes de Al-Andalus estaban en hostilidades, la gallega era la más poderosa; a pesar de que los francos tienen hecho la guerra a los musulmanes, los gallegos constituían los más terribles enemigos".
950-955: Ordoño III de Asturias, León y Galicia, hijo de Ramiro II.
982-999: Vermudo II es rey de Galicia desde 982 (coronado en Santiago)
Almanzor arrasa Santiago ("llegando más lejos que ningún otro musulmán" según él mismo) y no se atreve a atacar Coruña. No llega a producirse una ocupación musulmana de Galicia.
En el siglo X, el árbitro de la política gallega será San Rosendo. Fundador del monasterio de Celanova, ponía y quitaba reyes, impulsó el monacato, combatió a los normandos y realizó un esfuerzo civilizador en una época de crisis y agitación
1037-1065 Fernando I y Sancha I de Castilla, León y Galicia.
1065-1072: Don García es rey de Galicia. Hereda de su padre Fernando I el reino cristiano peninsular más extenso y más poblado Reino de Galicia (1066- 1072)
1072-1109: Alfonso VI Emperador, rey de Castilla, León y Galicia. El idioma gallego es también el idioma del propio emperador (existe una crónica en latín que se interrumpe para reproducir la lamentación del rey por la muerte de su hijo "ay meu fillo, ay meu fillo, alegria do meu corazon e lume dos meus ollos...").
En 1090 Alfonso VI divide Galicia entre sus dos hijas: el norte (Galicia actual) para Urraca y el sur para Teresa.
1109-1111: Urraca, a la muerte de Alfonso, es reina de Castilla, León y Galicia. El arzobispo Diego Gelmírez alcanza gran poder en el Reino de Galicia.
1111-1157: Alfonso VII es coronado rey de Galicia en la catedral de Santiago y 15 años después es también rey de León y Castilla.
En 1115 construye la primera Armada de la historia de España para defender a Galicia de los ataques normandos.
En 1139 se forma el reino de Portugal, al independizarse la Galicia. El Reino de Galicia se queda con el territorio que ocupa en la actualidad (más El Bierzo).
1157-1188: Fernando II es rey de León y Galicia. Durante su reinado se construye el Pórtico de la Gloria. Fue enterrado en el Panteón Real de la Catedral de Santiago.

Integración definitiva en la Corona de Castilla

La unificación definitiva de los tres Reinos se produce, en 1230, con el rey Fernando III, apodado "el Santo". No respetó el testamento de su padre que dejaba los reinos de Galicia y León a Doña Sancha y Doña Dulce, con lo cual la tendencia del Reino iba a ser cara a los intereses de Castilla, como sede arzobispal y de León como ciudad regia.
Le sucedió Alfonso X el Sabio, exponente del esplendor de la lírica en gallego (Cantigas de Santa María).
Al frente de Galicia queda ahora un Adelantado Mayor del Reino, destacó Payo Gómez Chariño pacificador del Reino, famoso almirante e insigne poeta en lengua gallega.
Una nueva aristocracia galaica, más fragmentada, emergería con los Andrade, los Castro, los Moscoso, los Soutomaior, los Osorio o los Sarmiento, cuya cabeza, el conde de Ribadavia, ostentaría la condición de adelantado mayor del Reino de Galicia.
El movimiento social más significativo de la historia de Galicia fue el levantamiento irmandiño. Una revolución popular que destruyó la mayor parte de las fortalezas de la nobleza gallega del siglo XV. Esta era un estamento semiindependiente, dividido y depredador que estuvo puesto en jaque por las fuerzas populares que gobernaron mediante juntas el Reino de Galicia durante más de dos años.
Los enfrentamientos de la aristocracia gallega con los Reyes Católicos dan entrada a Galicia en la Edad Moderna. Nobles levantiscos como Pardo de Cela (decapitado en Mondoñedo) Pedro Madruga de Soutomaior (exiliado a Portugal y asesinado) o el Conde de Lemos (confinado en la Galicia oriental) escribirían las últimas páginas de una Galicia feudal que moriría con ellos para siempre, para entrar en lo que se denominaría el "Estado Moderno" representados por las Coronas de Castilla y Aragón unificadas

Rincón de la Poesía

O INFLUXO DA LÚA

Hai Amigos que chegan
cando cumpre a noite,
Amigos que se van
cando comeza o día.

Hai Amigas que senten
que se pechou o ceo,
e quedáchesche fóra
abrazado ao inverno.

Hai Amigos que parten
cando ti estás tornando,
outros chegan de volta
cando ti xa te fuches.

Hai Amigas que escriben
desexos que se cumpren,
e ti segues crendo
que tes boa sorte.

Hai Amigos que chaman
por se ti estás na casa,
ou aparecen de súpeto
cando son necesarios.

Hai Amigas que saben
cando buscas respostas,
e deixan acendida
a luz da súa mirada.

Amigos que se perden
cando é suficiente
a man que che cobre,
e regresan máis tarde.

Amigas que non chaman
porque non é necesario
aclarar esas verbas
faladas a destempo.

Hai Amigas e Amigos
que son imprescindibles,
tanto como a lúa
na pel tenra do mar.

XL FERREIRO

17 07 2011

Mala Sorte

E por primeira vez desde que souben
que aínda respiraba e seguía vivo
sei o que é sentir medo a non estalo
Interrompido na mellor escea
cando estaba soñando un soño dérmico
de paixón e de beleza
cunha serea distancia literaria e sabia
só ela podía ser tan inoportuna
groseira inculta e pouco delicada
chamándome despois de ter sobrevivido
á confortable atracción do fracaso
e saber dunha vez o que era a vida
amar e ser amado.

Declaración

Amarte vida, amarte case sempre,
inda que sexas dura e leves entremedias
piedade e odio intermitentemente.
Es ti a que sempre educas e aceleras
a doenza letal dos que non se resignan
a ignorar como es en realidade:
somentes un traxecto
cómodo e aldraxante cara a morte,
un tránsito inútil e innecesario.
Pero a ignorancia salva ós que non queren
arriscarse a perderte tan axiña
a cambio da renuncia a profanarte.

Curiosidade

Saber que está un á morte
e o corpo é unha paisaxe de batalla:
unha carnicería no cerebro.
¿Permitirías ti, amor deserto,
que nesta fevre impenitente abrise
a derradeira porta e pechase
detrás miña, sonámbulo e impasible,
ou porías o pé
entre ela e o destino?

Cuspídeme enriba cando pasedes
por diante do lugar no que eu repouse
enviándome unha húmida mensaxe
de vida e de furia necesaria.

Lois Pereiro (1958-1996)

Gastronomía

Pulpo, Genial aliño gallego

25 de julio… Santiago, Patrón de España y, de un modo muy directo y entrañable, Patrón de Galicia. Aquí en Galicia, en todas las mil romerías y fiestas populares que en este día tienen lugar, no faltará, junto a la clásica empanada y los no menos típicos pimientos de Herbón, el humeante pulpo…

Por Manolo Méndez

Ma.mendez@telefonica.net

La calidad y condición de Galicia como paraíso gastronómico es algo que está fuera de toda duda. Hay en ello consenso unánime. Tan imbricada está esa evidencia, que en pocas regiones hallaremos, como en Galicia, un número tan alto de platos cuya propia definición y enunciado esté asociado tan sonoramente con la tierra como aquí; no sólo en las numerosas preparaciones, explícitas, "a la gallega", sino también en otras muchas que, bien sea engarzadas por el idioma regional bien por términos de común alcance en castellano, inmediatamente han de llevarnos a asociar su principal acepción con el verde y húmedo rincón el noroeste peninsular.
Así ocurrirá, por ejemplo, si nos hablan de "empanada", de "caldo", de "marisco", de lamprea, de "orujo"... Pónganse al caso, amigo lector cibernético, de que un encuestador, micrófono en ristre, viniera a requerirle a usted mismo respuesta pronta de relación de productos con regiones que le son propias. En el caso del pulpo, el que hoy nos ocupa, es muy probable que su respuesta, acorde con la inmensa mayoría, sería, sin duda: Galicia. Y si, por lo mismo, la pregunta fuera dar el nombre de una preparación suculenta del tal cefalópodo, quién duda que "a la gallega", o "*á feira*", que es lo mismo, sería la respuesta más pronta.
Y es que, como afirmaba el inolvidable maestro **Alvaro Cunqueiro**, "*o galego é moi pulpeiro*".
Y bien cierto que lo es, incluso cabría decir también permítasenos la licencia frívola- que lo es en toda la amplia acepción actual y revisada de la frase, pues el genial mindoniense, que cuando la escribió así ignoraba los avatares en que habría de derivar el reciente proceso de "normativización" del idioma gallego, seguramente también habría suscrito la revisión que hoy se ha impuesto en los nuevos términos lexicológicos, y rubricaría, con la misma seguridad, la adecuación de la frase a los usos actuales, que hoy se enunciaría así: "*o galego é moi polbeiro*". Y es que, amigo lector, vaya ya por delante la primera advertencia: la traducción de la palabra "pulpo" al gallego normativizado de hoy en día es "polbo".
Y será bueno y muy conveniente saberlo, no sea que en un viaje a esta tierra de bendición, por tal ignorancia, vaya a confundir o a malentender la oferta de la honrada mesonera que pueda sugerirle, pongamos por caso, acompañar el vino con un "buen polbo calentito". No se engañe ni confunda en ello, que puede ser grave.

No obstante, mire usted por dónde, casualidades e intuiciones de este mundo curioso, la sugerente dualidad de esta normativizada denominación gallega, tan propicia al chascarrillo erótico-festivo, puede resultar al fin con más fundamento que la tradicional al uso, ya que la biología sexual de esta especie resulta ser verdaderamente sorprendente, y, más curioso aún, apenas conocida en su intimidad desde hace, relativamente, muy poco tiempo

En la cocina

La variedad y versatilidad de aplicaciones culinarias no es, ciertamente, cualidad que distinga a la gastronomía del pulpo. Por el contrario, como compensación sí se puede afirmar con rotundidad que las que son, son excelentes en casi todos los casos, y de fácil y sencilla preparación siempre, que es aún más meritorio. Ciñéndonos al acento gallego que nos ocupa, merecen especial mención, en la vertiente pucheril, los guisados, cazuelas y calderetas, de indisimulado origen popular y marinero, felizmente recuperadas hoy y cada vez más reivindicadas por la culinaria de altos vuelos

El suculento universo galaico de las empanadas tiene en la de pulpo un capítulo de sorprendente resultado. Y la ternura de los infantes "pulpitos" hecha la salvedad del crimen que su sacrificio- representa, se hace gloria -criminal gloria, conviene insistir- en las manos expertas de quien domine el arte nada fácil del manejo de la plancha
Pero entre todas las recetas genuinas, como ya han supuesto y esperan, una sobresale con particular acierto y brillantez: el pulpo "*á feira*", o "a la gallega" sin más, que a tanto se ha llegado en la identificación. Sin duda la receta más sencilla, y acaso también, por serlo, vaya paradoja, la más difícil. Y es que, entiéndanlo, la preparación del pulpo "*á feira*" es más un arte que otra cosa; y un arte sólo alcanzable por acumulación de larga experiencia, lo cual nos lleva al primero y mejor consejo, que no puede ser otro que practicar mucho, y fijar toda nuestra atención posible en los modos que exhiben, sin trampa ni cartón, las pulpeiras de oficio, por ejemplo las celebérrimas de **O Carballiño**. Para emularlas, como ellas nos hemos de proveer de un ejemplar de pulpo de calidad (y no les duelan prendas, ni el bolsillo, en su afán por encontrarlo). Elijan una pieza grande, de tres/cuatro kilos, ideal; y una vez bien limpia, directamente congélenla (que el milagro de la congelación es aquí ventaja, ya que evita la engorrosa paliza que la pieza requería en otros tiempos). Una vez descongelado, lo mejor es disponer de una olla de cobre, que pondrán al fuego con agua abundante (ojo, todavía sin sal, aunque sí con dos o tres hojitas de laurel).

Si el caso fuera el de no tener a mano una genuina olla de cobre, que es lo más recomendable, siempre podrán subsanar el fallo introduciendo en la de hierro común alguna pieza regular de cobre que tengan a mano. Y de no hallar incluso esta pieza, que ya es falta de previsión, no les duela recurrir a alguna moneda antigua de ese metal, así sea detrayéndola de la colección numismática del abuelo. Ya sé: qué escándalo!, pero, a grandes males, grandes remedios, y lo del cobre no es un capricho, créanme.

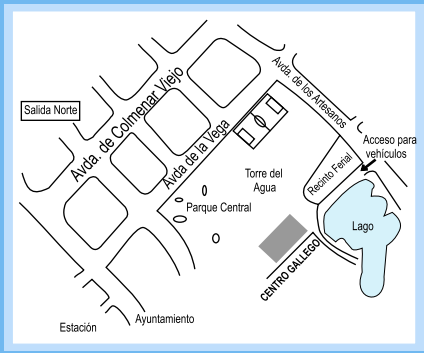
En fin, que hierve el agua a borbotones, y es el momento de pinchar el bicho con un tridente o similar, que sea fuerte y largo, y una vez hecho esto, sin pestañear adentro con él. No les duela ¡no sean ingenuos! que en la inmersión retuerza el bicho los tentáculos y vire progresivamente su color al rosa pálido.
No se amilanen, afírmense en su determinación, y tengan presente que el animal ya ni siente ni padece. Además es que no les queda otra, ya que deberán repetir esta operación aún dos veces más: meterlo y sacarlo tres veces -las reglamentarias tres "mareas"- al compás de los tres primeros hervores. Luego sí, ya podrán descansar, y dejarlo en su cocción, siempre viva, por el tiempo que resulte adecuado, de tres cuartos a una hora, dependiendo del tamaño de la pieza.

Al final, ahora sí, salen ligeramente, y luego de unos minutos de reposo en inmersión, extráiganlo y procedan con tino a su crucial despiece y aderezo. Recuerden, al hacerlo, que el corte, decidido siempre, ha de hacerse a tijera, procurando tajos homogéneos, de regular grosor. Y ahora ya, dispóngase al reparto -que no ha de hacerse con mezquindad- en el recomendado plato de madera. Y atención ahora, porque llega el "sancta santorum" de la fórmula, el punto crucial: su aliño. A mano, la sal primero, marina y gruesa, apenas un salpicado; luego el pimentón, de la mejor calidad, mezclado en tres cuartos de su proporción dulce y un cuarto picante; inmediatamente el aceite, de oliva por supuesto, y tan bueno como el pimentón, de ese que se comercializa como "Virgen Extra", con un grado de acidez de 0,75 y que ha de ser procedente -fíjense en esto bien en la etiqueta de la botella- de "primera prensada"
Si así lo hacen, con este rigor y respeto, el resultado, puedo asegurarles, está garantizado; y ante su vista y paladar obrará el milagro, hecho presente en su plato, de una alquimia fundamental sólo en apariencia sencilla. Tal es el secreto, que no hay más. Simple cuestión de calidad en los ingredientes...y de mucha práctica. Suerte, perseverancia, a ello...y buen provecho

Información del Centro

¿Cómo llegar al Centro Gallego? ¿Cómo contactar con la Junta Directiva?

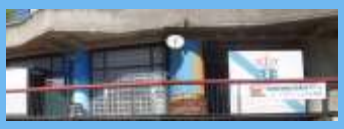
Para los que no hayáis estado nunca en nuestro local social, aquí tenéis un plano de situación.
Se puede acceder en coche hasta el mismo local.
Para contactar con la Junta Directiva:
Por teléfono (con contestador y buzón de mensajes):
675 695 686



- Por correo: Apartado de Correos nº 12 - 28760 Tres Cantos. Madrid.
- Por correo electrónico: galiciatrescantos@galiciatrescantos.es
- A través de nuestra página web: www.galiciatrescantos.com
- Yendo personalmente al local social, donde la Junta y algunos socios suelen reunirse losviernes por la tarde, a partir de las 20:00 horas (es mejor llamar antes para asegurarse de que hay alguien).

¿Cómo hacerse socio del Centro Gallego?

Contactar con la Junta Directiva, por cualquiera de los medios indicados, y hacerle llegar una solicitud en la que consten:
Nombre, Apellidos, dirección, teléfono y correo electrónico, nº de D.N.I. y una foto tamaño carnet (que será devuelta).



Relacionar los miembros de la unidad familiar, si procede, y fotos de los mismos, si se desea que tengan carnet.
Adjuntar autorización para la domiciliación de la cuota de socio que diga:
Autorizo al Centro Gallego de Tres Cantos a pasar al cobro, hasta nueva orden, los recibos correspondientes a la cuota de socio, por un importe de 6,00€ al mes, pagaderos semestralmente (36,00 €), para que sean abonados con cargo a mi cuenta corriente:
xxxx xxxx xx xxxxxxxxxx
en el Banco o Caja.....
(firma y fecha)

Siguenos en facebook

Búscanos por: **Centro Gallego Tres Cantos** (*facebok*) ***ó*** **Centro Gallego 3C** (*Twitter*)

Www.galiciatrescantos.com

La última página.

(de los socios para los socios)

ANCARES

De la montaña nevada al valle profundo

Ancares, es tierra con sabor a aldea vieja, de casas de ladera; de lugares distantes del núcleo parroquial. Un territorio quebrado y un pueblo pintado al pié de montañas que fueron fracturadas por los cataclismos geológicos.

Son los testigos de un tiempo ingenioso, cuyo recuerdo nos llega a través de varias muestras etnográficas; que no hay municipio en Galicia que se precie, que no ofrezca al visitante, museo con tal

Embalse de ENDESA As Pontes

Lo que antes era una montaña de cenizas y residuos extraídos del yacimiento minero es hoy es una zona verde de más de 11 kilómetros de extensión, con 600.000 árboles replantados y habitada por más de un centenar de especies animales, algunas de ellas en peligro de extinción.

Esta zona está en pro ceso de convertirse en un enorme lago de 865 hectáreas con agua desviada del cauce del río Eume

Cala Hawái

No es Honolulú, pero Cala Hawái, un arenal de apenas veinte metros situado en el municipio de Pontedeume, tiene poco que envidiarle, más allá del tamaño. Ni siquiera el nombre, que se lo han puesto los lugareños en vista del parecido con el estado americano

Un poco de Humor

Sabela Arias

Innovación y Servicios Profesionales S.L
ISERPRO

? Consultoría Informática.
? Mantenimiento de redes, Servidores y equipos informáticos.
? Adecuación a la Ley de Protección de Datos (LOPD).
? Análisis de vulnerabilidad de páginas WEB.
? Asesoramiento informático a PYMES
? Diseño, mantenimiento WEB.
? Seguridad Informática
? Reparación
? Desarrollo de software y aplicaciones
? Mantenimiento de Empresas

El Departamento Tecnológico de su empresa.
Céntrese en su negocio. Nosotros nos encargamos de su tecnología.
Especializados en PYMES. Estamos en Tres Cantos

Llámanos al 91.323.38.28, entra en nuestra página Web www.iserpro.es
ó escríbenos a area.tecnologica@iserpro.es

== TE AYUDAREMOS EN TODO LO QUE NECESITES ==

Cefic SL

Consultoría Europea de Servicios
y Congresos Científicos

Empresa con una dilatada experiencia en la organización de congresos, eventos, y actos sociales, formada por cualificados profesionales en sus respectivas áreas.

Seriedad, compromiso, eficiencia y calidad, son los cuatro pilares en los que se basa nuestro modelo de actuación en los eventos que Cefic organiza.

- Organización de eventos
- Gestión económica de organización
- Estudio y selección de la ubicación del evento
- Inscripciones y registro
- Coordinación y gestión; viajes, alojamiento, restaurantes, etc.
- Diseño y montaje de stands
- Gestión con Patrocinadores
- Azafatas, servicios de catering.
- Marketing y publicaciones
- Organización Actos sociales
- Comidas y Cenas de Gala
- Organización de seminarios
- Presentación marketing Empresas
- Página web del congreso

No dude en contactarnos; eventos@cefic.es - 913889478 ó visítenos en www.cefic.es

¿Por qué fracasan las dietas?

Puede que estés comiendo todo lo que quieras pero tu cuerpo sigue teniendo ***hambre nutricional.***

Aprende a nutrirlo de la forma correcta y garantizarás el peso idóneo, porque nuestra naturaleza no es estar ***Gordo***

Asesoría en Nutrición y Dietética

OMEGA ω

Sector Foresta 43, local 21.
Pide tu cita en el
teléfono 91 186 28 74

Al servicio de las empresas

91 186 28 73
foresta2011@gmail.com

Imprenta, cartelería, diseño gráfico, rotulaciones, copistería, planos, impresión de ropa promocional, laboral y técnica.

FORESTA 2011 Empresa de Servicios Integrales
Sector Foresta 43, local 20.