

OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Domingo, 27 de diciembre de 2009 - Número 167

ANDORRA

Capital del esquí

ALMUDENA SOLANA

Literatura de insomnes

SALUD

Cómo combatir el frío

Belén

**ORIGEN Y ENCUENTRO
EN NAVIDAD**





Bodegas

Marqués de Olivara

D.O. TORO



Marqués
de
Olivara

TINTO
RESERVA
2004



TORO

DE NOMINACIÓN DE ORIGEN
PRODUCTO DE ESPAÑA

750ml e

14,5% Alc. by vol



Marqués
de
Olivara

TINTO
CRIANZA
2006



TORO

DE NOMINACIÓN DE ORIGEN
PRODUCTO DE ESPAÑA

750ml e

14,5% Alc. by vol



GRUPO

GARVEY

Desde 1780

Tienda On-Line

www.bodegasgarvey.com



PASIÓN POR EL ESQUÍ **_8**

Andorra, centro neurálgico de los amantes del principal deporte de invierno



'AVATAR' **_22**

La película más ambiciosa de James Cameron



ALMUDENA SOLANA **_12**

En el filo de los sueños con su nuevo libro

BELÉN **_16**

Tres costumbres diferentes de vivir la Navidad en la tierra donde nació Jesús

CULTURA **_23**

Sherlock Holmes, en estado puro

CRÓNICA SOCIAL **_24**

Belén Esteban estrena imagen tras su operación estética

TENDENCIAS **_28**

El nuevo Akoya Mini E1217 de Medion, tecnología en tamaño reducido

PREVENCIÓN **_30**

Cómo superar la intolerancia a las bajas temperaturas invernales

SUMARIO

NÚMERO 167

HOY FIRMAN EN OSACA

alfredo urdaci **_4**

tino barriuso **_6**

ramón sánchez ocaña **_31**

bernabé tierno **_32**

pilar riobó **_34**

REGALOS **_32**

La importancia de un juguete didáctico

ALIMENTACIÓN **_34**

Las funciones vitales de las bacterias probióticas

GASTRONOMÍA **_35**

Un recorrido por el mundo de la mano del atún, el 'rey del Cantábrico'

MOTOR **_37**

La quinta generación del Volkswagen Polo, reconocida como coche del año

MODA **_26**

Vístete como las famosas sin gastarte un dineral



óscar del hoyo
director de
OSACA

FOTO: JESÚS J. MATÍAS



NÚMERO 167

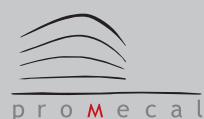
27 DE DICIEMBRE DE 2009

NAVIDAD

Todos los años compraba una nueva figura. Una colorista lavandera, un pastor con su rebaño ubicado sobre un inusual camino de lentejas, un fornido romano que se unía al ejército de plástico de Herodes o algún cisne que colocaba sobre el imperfecto río hecho con papel de aluminio. Había incluso navidades en las que traía musgo para que el coqueto Belén fuera más real, más auténtico. Mi abuela Rosa, imagino que como muchas abuelas, se esmeraba para que en casa no faltara de nada esos días. Ella vivía estas fechas de manera especial, tratando de inculcar un rito que, para sus nietos e incluso también para sus hijos y yernos, era un acontecimiento único, cargado de simbolismo y de comunión familiar.

Hay mil y una formas de entender la Navidad, pero está claro que el desaforado consumismo ha convertido a estas entrañables jornadas en algo muy, pero que muy diferente a lo que algunos hemos vivido. Pero quizás algo ha cambiado durante este 2009. La crisis ha sobrepasado los hogares como ese molesto nubarrón que no desaparece y te acaba por estropear un día de playa. Y es que la tan cacareada recesión ha hecho mella en muchas familias españolas, que quizás este año tengan a todos sus miembros en paro. Hogares que no van a poder celebrar una idílica Navidad, sino que deberán enfrentarse a auténticos dramas personales, alejados de interminables ágapes, de sonrisas festivas y de papel de regalo.

Las navidades también son tiempo de reflexión, de esperanza, de fraternidad y de ilusión, como la que tenía mi abuela cuando compraba una figurita más para nuestro Belén o cuando preparaba un modesto paquete de comida para dárselo a los que más lo necesitan. Felices fiestas.



Director: Óscar del Hoyo.
Subdirector: Juan José Saiz.
Jefe de Fotografía: Alberto Rodrigo.
Redacción: Javier M. Faya, Marta Ruiz, María Albilla, Adriana Rodríguez e Iván Juárez (SPC).
Diseño: Esther Matías y Sergio Azúa.

Edita: Ópera Prima Comunicación, S.L.
Imprime: Rotedic, S.A.U
Depósito legal: M-43231-2006

Comercializa: Gestión y Comercialización OSACA, S.L.
Dirección: Avda de Castilla y León 62-64. 09006 Burgos.
Teléfono: 947282904 (Redacción).
Fax: 947282906.
Departamento comercial: Alicia Serna.
Teléfono: 947252253 (Publicidad).
Correo electrónico: publicidad@revistaosaca.com

alfredo urdaci

EL VALOR DE LA LIBERTAD

Hay un periodismo de la exactitud al que en Estados Unidos se le da desde hace tiempo un gran valor. Consiste en una forma de trabajo que bebe de las fuentes estadísticas. La cifra y el dato adquieren un gran valor frente al tópico. Uno puede sostener que los más marginados de una comunidad son los negros, también llamados afroamericanos. Pero luego uno va a rebuscar en la montaña de datos de las cuentas públicas y encuentra que los que menos dinero público reciben son los hispanos. A ese periodismo se puede atribuir algunos de los hallazgos más notables que han permitido desmontar algunos errores instalados cómodamente en la opinión pública.

Lo mismo ocurre en España. Aquí tenemos que luchar contra una Administración que guarda los números de la estadística como si fuesen el oro del Banco de España. Aquí no hay manera de que te entreguen un porcentaje o una cuenta oficial. Lo pides y le dan a la alarma. Pero, de vez en cuando, los números asoman por encima del bosque burocrático. Más del 50 por ciento de los mejores médicos, los que obtienen notas más altas en el examen MIR, eligen Madrid como comunidad de residencia y estudio. Solo el



17 por ciento prefiere Barcelona. Una gran compañía multinacional elige Madrid como sede para un gran centro de oncología europeo. Geográficamente hubiera sido más interesante Barcelona, equidistante del norte y del sur del continente. Pero los médicos no quieren residir en Cataluña. Gentes del mundo de las artes han emigrado de la otrora vanguardista capital catalana. Loquillo asegura que el ambiente es poco respirable. Boadella se refugia en los teatros del Canal de Madrid. Se proscriben a los taurinos con lágrimas de victoria y se fuerza a las productoras y distribuidoras de cine para que doblen las cintas a la lengua catalana a pesar de que el mercado de espectadores pide idioma español.

Hace unas semanas me invitaron a un debate sobre el estado actual de la sociedad catalana. Me preguntaron si era verdad que los españoles hemos perdido el respeto a los catalanes. Y dije, sin medias tintas, que los primeros que se han perdido el respeto a sí mismos son los propios catalanes, que han dejado que crezca en su entorno una sociedad sin libertad, un ambiente lleno de prohibiciones, de coacciones, de multas por no rotular la tintorería con palabras catalanas. Una sociedad sin libertad. Los médicos no quieren ir, los profesionales la evitan, y el negocio (*el negoci* que movió tanto la iniciativa catalana de otros tiempos) huye a otras patrias. No soy nacionalista español, y menos, por mi origen, nacionalista navarro, especie de la que ustedes nunca habrán oído hablar. Pienso como Cicerón: *Ubi bene ibi patria*. Mi patria está donde me encuentro bien, donde puedo desarrollar

mi vida con libertad, donde el poder político me deja autonomía completa para resolver mis problemas por mí mismo, o para elegir mi forma de diversión, o mis aficiones. Mi concepto de patria es utilitario: le pido que me de algunos servicios básicos, que no asfixie la economía con impuestos, que promueva algunos valores esenciales. Le doy mucho y le pido poco. Y de lo demás me encargo yo.



MI PATRIA ESTÁ DONDE ME ENCUENTRO BIEN, DONDE PUEDO DESARROLLAR MI VIDA CON LIBERTAD, DONDE EL PODER POLÍTICO ME DEJA AUTONOMÍA COMPLETA PARA RESOLVER MIS PROBLEMAS POR MÍ MISMO, O PARA ELEGIR MI FORMA DE DIVERSIÓN O MIS AFICIONES

tino barriuso

VIEJO AMIGO...

Aún no te conocía, más que de vista, pero te lo he contado alguna vez: en casa te-

níamos un perro maravilloso, el Zar. Era negro, grande y amoroso: acompañó la infancia de todos los hermanos, guardaba la puerta de noche, se dejaba hacer mil perrerías, no sé... Le vimos envejecer y un día, cuando yo tenía 14 años, mi padre me dio una azada y me dijo: está sufriendo mucho, acaba con él. Me tocaba: yo era el mayor. Era lo más humano, lo sé, pero mi padre no podía y a mí me tuvo que ayudar un vecino, Chavisque, querido Chavisque, que comprendió lo que pasaba por mi alma. No he podido olvidarlo: desde entonces jamás he querido tener un perro en casa, *nunca más servir a señor que se me pueda morir.*

Hoy te toca a ti. Te han hallado culpable de todo, y a juzgar por las estadísticas que manejan con un descaro que da frío y que repiten como loros los chicos de los telediarios, deben tener razón. Las estadísticas, dijo alguien, son como el bikini: enseñan mucho pero ocultan lo fundamental.

También en este caso. En el juicio sumarísimo al que estás siendo sometido no me han admitido como testigo. No he podido explicar cuánto me has acompañado: cuántas de las

mejores páginas que he escrito -éste es mi trabajo- no habrían llegado a buen puerto sin tu presencia. Tú me has ayudado a hacer la pausa justa, a detenerme y pensar hasta encontrar la palabra precisa, el adjetivo exacto, el verbo que traduce con mano de pintor el pensamiento. No he podido defender tu papel llenando esos vacíos de las distancias medias, cuando todo puede suceder. De hecho he pasado de ser un sospechoso a ser una escoria social: por nuestra vieja amistad.

Ahora, definitivamente, debo elegir entre tú y los bares.

¡Qué lugares tan gratos para conversar! Elijo la soledad, naturalmente: el daño que esta absurda ley de máximos va a hacer a la hostelería es incalculable y acaso deberían plantearse la insumisión colectiva, aunque me temo que en este país ya no soplan los vientos del pueblo, han medrado los bueyes en los páramos y la gente se ha acostumbrado a vivir de rodillas. Resuenan en mis oídos los viejos cantos decimonónicos: este decidido y violento progresar hacia atrás es lo que tiene. Hay una

canción que acaso no recuerdan, de las de entonces; se la brindo: *Tú que no quieres/ lo que queremos,/ la ley perfecta,/ ¡trágala, perro!* Esa seguridad en la perfección de la ley me lleva a pensar en los ulemas y en su explicación para prohibir templos de otras confesiones: ellos son los únicos que saben que dos y dos son cuatro, probablemente porque su infinita pereza les impide conocer el sistema de

numeración de base tres. Pues nada, tabaco, viejo amigo, amigo de verdad: tampoco he podido explicar a nadie que lo que hayas hecho en mis pulmones queda compensado por lo que has hecho por mi espíritu. Largamente. Y tampoco he podido recordar un verso de otro viejo amigo, el poeta Lorenzo Gomis: yo también *quiero morir personalmente.* Con música de ranchera: si me dejan...



tino barriuso
Es profesor, columnista
y escritor



EL DAÑO QUE ESTA ABSURDA LEY DE MÁXIMOS VA A HACER A LA HOSTELERÍA ES INCALCULABLE Y ACASO DEBERÍAN PLANTEARSE LA INSUMISIÓN COLECTIVA, AUNQUE ME TEMO QUE EN ESTE PAÍS YA NO SOPLAN LOS VIENTOS DEL PUEBLO Y LA GENTE SE HA ACOSTUMBRADO A VIVIR DE RODILLAS

Gran Selección

20
09



Premio Gran Selección Vino AZUA 07

Tinto joven madera

Bobal

Vitvinos Anunciación S.C.L.

DO Manchuela

Camino Cabezueltas, s/n

02270 Villamalea (Albacete)

Tel: 967 483 114

info@vitvinos.com - www.vitvinos.com



Premio Gran Selección Queso VALDEHIERRO

Queso manchego industrial semicurado

Quesos Cristo del Prado, S.L.

Pol. Ind. S. Sebastián - C/ Herreros, 8

45710 Madrdejos (Toledo)

Tel: 925 481 021

fabrica@quesosmanchegos.com

www.quesosmanchegos.com

Vino

Queso



Premio Gran Selección Aceite PAGO DE QUIRÓS

Aceite de oliva virgen extra ecológico

E.A. La Moncloa, S.A.

Finca la Moncloa s/n

45430 Mascaraque (Toledo)

Tel: 925 594 080

info@oleoquiros.com - www.oleoquiros.com



Premio Gran Selección Jamón 7 HERMANOS

Cárnicas 7 Hermanos, S.A.

Ctra. Extremadura, Km. 42

45940 Valmojado (Toledo)

Tel: 918 170 553

carnicas@7hermanos.com

www.7hermanos.com

Aceite de oliva

Jamón serrano



Premio Gran Selección Miel COLMENEROS ALCARRAÑOS

Miel con D.O. La Alcarria

Romero

S.C. CLM Apicultores de La Alcarria Conquense

Carrino de Uclés, s/n

16465 Huelves (Cuenca)

Tel: 969 136 757

apicultoresalcarria@hotmail.com



Premio Gran Selección Azafrán LA ROSERA

Azafrán de La Mancha

Bealar, S.L.

Pol. Industrial Las Lomas, 10

16200 Montilla del Palarcar (Cuenca)

Tel: 969 180 156

info@bealar.com - www.bealar.com

Miel

Azafrán



www.jccm.es

XX Edición de los premios "Gran Selección"
Carácter y alma de Castilla-La Mancha

ANDORRA

EL PARAÍSO BLANCO

AUNQUE SE PUEDE DISFRUTAR EN CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO, EN CUANTO LA NIEVE HACE SU APARICIÓN, ANDORRA SE LLENA DE TURISTAS Y AFICIONADOS QUE QUIEREN PRACTICAR EL DEPORTE INVERNAL POR EXCELENCIA, EL ESQUÍ. CON MÁS DE 250 KILÓMETROS HABILITADOS PARA DISFRUTAR A TOPE, LAS ESTACIONES DE GRANDVALIRA Y VALLNORD HAN OTORGADO AL PRINCIPADO UN CARACTER DE ÉLITE QUE ESPERAN CUIDAR AL MÁXIMO PARA INTENTAR ALBERGAR UNOS JUEGOS OLÍMPICOS.

cristina ruiz
texto
grandvalira y
vallnord
fotos





Enclavado en los Pirineos, entre España y Francia se encuentra Andorra, un pequeño país de tan solo 468 kilómetros cuadrados y con un incalculable atractivo para la práctica del esquí, el deporte nacional.

La leyenda cuenta que fue fundado por Carlomagno en el año 805, en reconocimiento a la ayuda que sus habitantes le prestaron en la lucha contra los sarracenos. Situado en la región montañosa pirenaica, con una altitud media de 1.800 metros, su paisaje lo forman valles profundos rodeados de altas montañas, que llegan a alcanzar los 3.000 metros, y abundantes lagos, siendo los más importantes los de Siscaró, Cabana Sorda, Engolasteis, Montmalús, Montmantell, Nou y Tristaina.

Cuando ya han quedado atrás las excursiones que se hacían antaño para comprar cámaras de fotos, televisores, alcohol, tabaco y cual-

quier material tecnológico más barato para evitar el pago de impuestos, el pequeño Estado se ha convertido en un referente del deporte invernal, y en un destino preferencial de muchos aficionados. De hecho, el país figuraba como candidato importante para ser sede de los Juegos Olímpicos de invierno 2010. Finalmente, el Comité Olímpico Internacional (COI) se decidió por la canadiense Vancouver, pero sus autoridades han prometido no ceder en los intentos por albergar la importante cita.

La extensa oferta de las estaciones, y la gran variedad y calidad de actividades complementarias de esquí y ocio,

SE PUEDEN PRACTICAR
OTRAS ACTIVIDADES COMO
EXCURSIONES CON
RAQUETAS, TRINEOS
Y MOTOS DE NIEVE

hacen del Principado el destino blanco de referencia todos los inviernos. Andorra ofrece dos complejos, Grandvalira (surgida de la unión entre Pas de la Casa-Grau

Roig y Soldeu-El Tarter.) y Vallnord (que nace de la alianza entre Pal, Arinsal y Ordino-Arcalís) donde, además del esquí y el snowboard, se pueden realizar otras actividades relacionadas con la nieve, como excursiones con raquetas, bicicletas de nieve, *telemark*, trineos guiados por perros, salidas con motos de nieve, inmersión en lagos helados e, incluso, practicar el patinaje sobre hielo.

En todo Europa, Andorra es uno de los mejores destinos de invierno para practicar los deportes invernales, incluso los profesionales llegan a las montañas como parte de su entrenamiento habitual.

Pero, además, ofrece escenarios ideales para quienes desean disfrutar de otros deportes en pleno contacto con la naturaleza como senderismo, escalada, barranquismo, *quads*, *jumping* y muchos más. Esta oferta, junto con otras diversas relacionadas con el descanso, hacen de Andorra el paraíso blanco.



GRANDVALIRA

Desnivel: 930 m.
(2.640 m - 1.710 m)
Área esquiable: 1.926 Ha
Pistas balizadas: 193 Km.
110 pistas:
- 18 verdes
- 38 azules
- 32 rojas
- 22 negras
4 itinerarios de esquí Ratrac
(fuera pista)
4 estadios de competición (2 homologados por la FIS)
3 áreas de freestyle:
- Snowpark El Tarter
- Isards Park Pas de la Casa
- Snowpark Xavi Grau Roig
2 *boardercross* permanentes:
- La Solana (Soldeu)
- Pas de la Casa
2 circuitos infantiles
2 centros de actividades de aventura:
- 1 circuito de fondo

- 7 circuitos de raquetas de nieve
- 3 circuitos de *mushing* (trineo de perros)
- 2 circuitos de motos de nieve
- 1 circuito multiaventura
- 1 base de vuelos en parapente
- 2 bases para vuelos en helicóptero

SERVICIOS PROPIOS

Escuela de esquí y snowboard:
- 450 monitores titulados
- 7 centros
- 6 Jardines de Nieve
- 4 Guarderías
- 5 Centros médicos
- 40 Puntos de restauración
- 2 Bares de hielo (Grandvalira-Grau Roig y Grandvalira-Pas de la Casa)
- 14 Parkings: 10 descubiertos y 4 cubiertos

INSTALACIONES

Capacidad de transporte:
100.700 esquiadores / hora
y 64 remontes

UN SINFÍN DE ACTIVIDADES PARA DISFRUTAR



'FREESTYLE' EN GRANDVALIRA, OTRA FORMA DE DIVERTIRSE

Si quieres aprender, perfeccionar o seguir disfrutando del *freestyle*, Grandvalira cuenta con una extensa oferta. En una disciplina en la que prima la espectacularidad de los saltos y en la que no existe ninguna norma escrita, la estación andorrana cuenta con el único centro técnico de los Pirineos. Los instructores, un equipo formado por campeones en activo de esta modalidad, aportan el sello y la garantía del aprendizaje tanto en la modalidad de esquí como en la de snowboard.

450 MONITORES PARA APRENDER O PERFECCIONAR LA TÉCNICA

Iniciarse en el deporte blanco o simplemente perfeccionar la técnica es posible gracias a la escuela de Grandvalira, que cuenta con 450 monitores especializados. Se pueden recibir clases individuales y colectivas en más de seis idiomas diferentes, o probar el mejor material de la temporada con las sesiones de élite. Sin ningún límite, este tipo de formación permite acceder a programas adaptados a cada uno, 100% personalizados.



'MUSHING', PASEOS EN TRINEOS Y RAQUETAS DE NIEVE

Si quieres sentirte un auténtico *musher* de competición, iníciate en la conducción de trineos arrastrados por perros, eso sí, siempre bajo la supervisión de monitores especializados. Además, también podrás disfrutar de tranquilos paseos a bordo de un trineo por los caminos nevados entre los bosques que rodean la estación de Grandvalira. Otras actividades que se pueden realizar son las rutas sobre unas sencillas raquetas, pisar a fondo el aceleradr con un kart sobre un recorrido lleno de hielo donde se pueden hacer los derrapes más espectaculares o participar en una carrera con motos de nieve.



'SPEED RIDING': VOLAR CON ESQUÍ Y PARAPENTE

Partiendo del éxito obtenido la pasada temporada, Vallnord apuesta por segundo año consecutivo por el *speed riding*, que combina el esquí con el parapente, una nueva modalidad para los que buscan sensaciones diferentes. Para poder practicar este deporte es necesario disponer de un buen nivel de esquí. Por otro lado, los expertos pueden realizarlo en una zona de fuera de pista acompañados por un piloto-monitor experimentado. Además, la estación dispone de la primera y única escuela en la Península.



DIVING VALLNORD, INMERSIONES BAJO HIELO

Esta temporada, Vallnord se suma a una nueva iniciativa y ofrece el Diving Vallnord, una actividad nueva que consiste en combinar el esquí y las inmersiones. Hay dos opciones: los bautizos para debutantes y las inmersiones para submarinistas titulados. Los bautizos se realizan mediante una inmersión de 12 metros en La Bassa de la Caneleta (2.060 metros de altitud). Ésta es una construcción destinada a la irrigación de nieve artificial que se encuentra a pie de pista de La Caneleta, y se convierte en el lugar ideal para desarrollar esta actividad por sus buenas infraestructuras. Esta inmersión se destina a los mayores de 14 años, tiene una duración de 15 a 20 minutos, y consiste en descender por la pista azul, equiparse con material especial y sumergirse bajo las aguas con la supervisión de un instructor. La segunda opción va dirigida a titulados o personas que hayan llevado a cabo una inmersión previa. Ofrece la posibilidad de sumergirse hasta 23 metros, se realiza en El Llac de Tristaina, a 2.305 metros de altura, y tiene una duración de cinco horas y media.



VALLNORD

SECTOR ARCALIS

A 14 Km de Andorra la Vella
Cotas de 1.940 m. a 2.625 m.
Denivel: 685 m.
13 remontes:
- 1 telesilla desembagable de seis plazas
- 1 telesilla desembagable de cuatro plazas
- 2 telesillas fijos de 4 plazas
- 1 telesilla fijo de 3 plazas
- 6 telesquís
- 1 cinta transportadora
- 1 telecuerda
89 cañones de nieve artificial
36 pistas:
- 5 pistas FIS
- 6 verdes
- 7 azules
- 11 rojas
- 2 negras
- 4 pistas de *freeride*
- 1 pista para trineos
- 1 circuito de raquetas
- 1 trazado de motos

SECTOR PAL-ARINSAL

A 5 Km de Andorra la Vella
Cotas de 1.550 m. a 2.560 m.
Desnivel: 1.010 m.
31 remontes:
- 1 teleférico
- 1 telecabina de 16 plazas
- 1 telecabina de seis plazas
- 3 telesillas desembagables de seis plazas
- 2 telesillas desembagables de cuatro plazas
- 5 telesillas de cuatro plazas
- 2 telesillas fijos de dos plazas
- 9 telesquís
- 2 telecuerdas
- 5 cintas transportadoras
296 cañones de nieve artificial
49 pistas:
- 5 eslalones FIS
- 7 verdes
- 15 azules
- 16 rojas
- 4 negras
- 2 freestyle area



«LAS MUJERES NO CONSEGUIMOS LA IGUALDAD NI DURMIENDO»

Con la vigilia, con el siempre fascinante mundo de los sueños como hilo argumental y guía, la escritora gallega **ALMUDENA SOLANA** (Tui, Pontevedra, 1963) regresó este año a las librerías con su novela

La importancia de los peces fluorescentes (Editorial Suma de Letras), un libro original, directo y sin florituras literarias, en el que Solana camina pegada a las sombras de la noche de la mano de tres insomnes. La imposibilidad de conciliar el sueño, el reparador y el que nos perturba, el imposible y el que nos permite vivir otras vidas que duran, precisamente, lo que dura un sueño, marca de principio a fin su día a día, hasta el punto de alterar los dominios naturales de la luz y el sol. Luis, Salvador o el doctor Plancton se preparan, una vez más, para caer en los brazos de otra noche, la misma que pueden vivir en la vida real los trabajadores nocturnos, los adictos a internet y tantas y tantas víctimas anónimas de una permanente y angustiosa duermevela.

juanjo saiz
texto

rosa muñoz
fotos

Las mujeres sufren entre 60 y 70 veces más trastornos del sueño que los hombres. ¿Cuál es su explicación al respecto?

Es que las mujeres no conseguimos la igualdad ni siquiera durmiendo, ni cuando intentamos descansar lo logramos (sonríe). Hay razones psicológicas que lo explican y aunque no soy una experta en la materia, de todo lo que me he documentado e investigado para escribir *La importancia de los peces fluorescentes*, para así poder mentir con verosimilitud, con credibilidad, está demostrado que las mujeres tenemos una sobrecarga añadida que no tienen los hombres como es la conjunción de la vida laboral y la doméstica, además de la crianza y la educación de los niños. Pero además existe otra razón más psicológica, como es que la mujer siempre se adelanta a los acontecimientos, y muchas veces de forma negativa. Es el ¡Ay que te vas a caer!, ¡Ay que te vas a enfriar! ¡Ay cuidado con aquello!... Todo esto influye y mucho.

¿Puede ser también por «culpa», como usted defiende, de que las mujeres viven con más intensidad?

Claro, para lo bueno y para lo malo, y creo que compensa vivir siempre con intensidad. De todas maneras, los problemas para dormir, la carencia de sueño es algo bastante común entre

la población de los países industrializados. Somos muy generosos soñando, marcándonos metas, pero también somos muy rácanos esforzándonos por conseguir las. Por eso creo que la noche es tan literaria, porque son los únicos reductos que nos quedan de sinceridad: la literatura y la noche. Por la noche uno se enfrenta a ese gran desconocido que es uno mismo y a ese gran desconocido que es el cerebro, del que solo sabemos un 10 por ciento. Durante la noche uno ya no puede engañarse a sí mismo; ya has dejado las máscaras del día, las dificultades que trae el sol, y te sumerges en la sinceridad absoluta de la luna. No en vano, he dedicado mi novela a los que no pueden dormir, pero también a los que no quieren dejar de soñar. Si tuviera que elegir entre dormir mal o no soñar, preferiría sin duda dormir mal.

Afirma que «La noche es una partida de póquer sin faroles»... Sin embargo, cuando llega el día las sombras se desvanecen y nos encontramos nuevamente desnudos. ¿Dónde quedó la sinceridad nocturna?

En la cama, ja, ja, ja. Siempre escribo de cosas que me impactan, que me llaman la atención y esta es una de ellas: saber por qué la sinceridad se queda en la noche, por qué no la trasladamos al día, porque la gente no puede dor-

mir... ¿Qué es lo que está pasando? ¿Qué problemas de conciencia hay? ¿Por qué queremos lograr todo de inmediato? Queremos dormir y queremos hacerlo ya. Queremos despertar y tiene que ser ya, sin demoras. Esto puede explicar que casi la mitad de la población europea se tome una pastilla para conciliar el sueño y otra más para estar bien durante el día.

¿Qué sentido tiene recurrir a la farmacopea para poder mantener un ritmo de vida que más pronto que tarde puede hacernos enfermar?

Eso se lo tiene que responder cada uno. A veces me parece que todo es un autoengaño, que todo es ficticio, artificial, químico. Yo creo que la vida es muy fácil pero nos la complicamos muchísimo. Tenemos que recuperar el gusto por la conversación, por la lectura, por la música, el cine, las bellas artes, la estética; el gusto por las cosas bien hechas, por todo aquello que realmente nos hace crecer. Ya hemos probado y comprobado que las acciones causa-efecto inmediato son nubes de polvo que no se sustentan en nada.



«LA NOCHE Y LA LITERATURA SON LOS ÚNICOS REDUCTOS QUE NOS QUEDAN DE SINCERIDAD»

En consecuencia y pensando en las nuevas generaciones, es nuestra obligación educar a los niños en la sorpresa, en la curiosidad y en el deseo de lograr metas sólidas. Pero soy optimista. Creo que el ser humano es inteligente y no dará por buenas cosas que no están bien.

¿Qué nos quita el sueño, lo que somos o lo que nos gustaría ser?

Lo que nos gustaría ser. Uno se imagina a sí mismo fantástico y tanto lo piensa que se lo llega a creer, pero luego hay poca gente que es consecuente con sus ideales y trabaja a fondo, a fondo, a fondo para conseguir el sueño que anhela. Y aquí es cuando aparece el pobrecito tiempo, en el que todo el mundo se excusa para justificar lo que no hace. La manida falta de tiempo que nos impide ser o hacer lo que decimos que queremos lograr. Al final, el tiempo es un cajón de sastre en el que acaban todos los sueños no cumplidos de tanta gente que no se esfuerza por materializarlos.

Sin embargo, sí parece ser cierto que los problemas nos parecen más grandes o más graves cuando estamos tumbados, en posición horizontal. ¿Tendrá algo que ver con el flujo sanguíneo?

Yo creo que tiene que ver con nuestra voz interna, la que nos acompaña durante todo el día y a la que apenas escuchamos porque nos puede el ruido, salvo cuando llega la noche y todo está en calma. Tal vez tenga también algo que ver la Luna...

Dice Josefina Aldecoa que todo en la obra de Almudena es «sensual, frondoso»... ¿Hay algo más frondoso que un sueño?

Pues sí, la vida.

La vida es sueño.

Exacto. Si estuviera Calderón diría «la vida es sueño más allá del Lexatin (conocido ansiolítico), ja, ja, ja, ... o de las cosas que tome la gente para dormir». Hay muchas cosas más frondosas que el sueño, empezando por la vida, la realidad, la luz, los olores, lo que vemos, los viajes, las sorpresas, mantener intacta la curiosidad que tenías de niño y el afán por aprender, por evolucionar, desarrollarte y ser consecuente. La vida siempre es mejor que el sueño.

Otra de las críticas que ha recibido su novela es que en ella «no ocurre nada de lo que uno espera que pase», en palabras de Jorge Edwards. ¿Puede ser una de las claves del éxito de su libro?

Es que un libro es como la vida: te tiene que sorprender. Yo agradezco mucho estos halagos y me reafirmo en la idea de que cuanto más grande es una persona intelectualmente,



«EL TIEMPO ES UN CAJÓN DE SASTRE EN EL QUE ACABAN TODOS LOS SUEÑOS NO CUMPLIDOS»

Es que un libro es como la vida: te tiene que sorprender. Yo agradezco mucho estos halagos y me reafirmo en la idea de que cuanto más grande es una persona intelectualmente,





más generoso es con los demás.

¿Que un sueño se cumpla en la vida real no es, por así decirlo, una traición a la propia imaginación, a la fantasía?

¿Una traición? Pienso que no. Lo bueno es que uno sepa valorar que ese sueño se cumplió; no darlo como algo normal, no darlo por hecho. Yo viajo mucho y, a veces, cuando bebo un vaso de agua o me como un yogur, me acuerdo de la gente de Níger o de otros países cuya población vive en la miseria más absoluta. Creo que es muy importante saber valorar cada cosa que tenemos y todo lo que nos regala la vida.

¿Esa sensación que nos invade cuando experimentamos algo que nos parece haber vivido anteriormente es también una incursión involuntaria en el mundo de lo onírico?

Dicen que es la enfermedad del joven. A mi también me pasa, lo cual significa que todavía estamos bastante bien de ánimo, de espíritu y de fortaleza, ja, ja, ja, ja. Sí, es la sensación de que algo de lo que te está pasando ahora ya lo habías vivido tiempo atrás. Es que la memoria es tan caprichosa que igual sí lo hemos vivido, aunque no sea exactamente, de una manera colateral.

Uno de los tres protagonistas de su novela, Salvador, enfermero prejubilado a los 53 años, también es insomne, aunque dada su situación no es algo excepcional, como tampoco lo es actualmente quedarse sin trabajo o que a uno le manden a casa en el momento más productivo, por facultades y experiencia acumulada, de su vida laboral.

No sé como definirlo, pero alguien a quien la sociedad le ha dado una formación, una educación y, de pronto, con 53 años o incluso con menos, se ve en la calle prejubilado me parece que, además del quebranto personal, es una situación que está provocando un daño irreparable a la sociedad. Es una equivocación colosal que ahora la experiencia profesional no sea valorada, aunque hay países que sí se han dado cuenta de su importancia y rechazan la nefasta política de las jubilaciones anticipadas. Hay que recuperar los conceptos de aprendizaje, de meritorio, y de maestro. Por ello me encanta que a Salvador le echen de menos sus enfermos y que pregunten por él.

Usted defiende que «quién no está es porque no existe», pero cada vez son más las personas que optan por no estar, por no dejarse ver.

Lo digo precisamente porque hoy todo se basa mucho en la presencia, aunque yo, en cambio,

pienso que este mundo es como el mundo de Pulgarcito: cada uno va tirando sus miguitas por el suelo y así vamos fraguando un camino

que habla de nosotros mismos porque en él están nuestras huellas, las marcas a las que, más pronto que tarde, recurriremos para poder volver a casa. Creo en los hechos, en las obras, en los actos de cada cual, no en la presencia.

Asegura que cree en las hadas. ¿Qué le cuentan?

Creo en las hadas y en los Reyes Magos, claro; creo totalmente y me cuentan que, efectivamente, existen y que hago bien en creer en ellos. Me ayudan a reafirmar que los sueños existen, porque sin sueños me resultaría muy complicado entender este mundo tan desigual, tan disparatado y tan gris. Creo en los sueños porque creo que el cambio es posible desde las pequeñas acciones. En el fondo escribo para eso, para poner el mundo al revés y reubicar las piezas del puzle.

¿Duerme con alguna luz encendida? ¿No le asusta la oscuridad?

No necesito luces. Duermo muy bien y me llevo mal con las persianas porque no me importa ver cómo avanza la noche. Nunca he tenido miedos, soy bastante valiente.

Nos empeñamos en conquistar Marte pero apenas sabemos nada de lo que tenemos bajo los pies. ¿Qué sensación le provoca el mundo virtual, las redes sociales, internet?

No acabo de entender esos alardes de amistad que la gente mantiene a través del ordenador. Personas que no se han visto en la vida... Nos colgamos del más allá, de un amor que solo has visto a través de una pantalla, y a lo mejor no dices ni buenos días al vecino. Creo que también sonreímos poco y por eso esperaba con tanta ansiedad a mis peces fluorescentes. Estamos en un momento de tanta grisalla que necesitamos recuperar la fuerza del color, la sonrisa, el saludo. Con esto no estoy diciendo que yo sea una Antoñita la Fantástica. El mundo es difícil para mí y para cualquiera, pero la actitud es lo que nos diferencia.

¿A usted no le espantan los lunes?

Me encantan. Me encantan los lunes y los martes como cualquier otro día. Esperando la semana a que llegue el viernes, se pierde la semana. Esperando el año a que llegue agosto y las vacaciones, se pierde el año. Yo reivindicó el lunes de febrero o de marzo, me da igual. Es la vida, la vida.

«ES UNA EQUIVOCACIÓN COLOSAL QUE AHORA LA EXPERIENCIA LABORAL NO SEA VALORADA»

DE PERFIL

Almudena Solana compagina el ejercicio del periodismo con la escritura y la pintura. Se dio a conocer en el mundo de la narrativa con la novela *El currículum de Aurora Ortíz*, libro traducido al inglés por el que recibió elogiosas críticas en periódicos de prestigio como *The*

Guardian o *The Independent*. En 2005 publicó *Las mujeres inglesas destrozan los zapatos al andar*, obra que supuso su consagración literaria. Ahora, después de seis años de trabajo, documentación y estudio sobre las más de 80 enfermedades del sueño, para lo

que ha contado con la colaboración del doctor García Borreguero, responsable del Instituto de Investigación del Sueño, Almudena Solana ofrece a los lectores *La importancia de los peces fluorescentes*, un texto que dedica «a los que no pueden dormir, noche tras noche. A los que no quieren dejar de soñar cuando se ponen en pie».



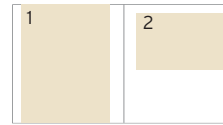
ACONTECIÓ QUE POR AQUELLOS DÍAS SALIÓ UN DECRETO DE CÉSAR AUGUSTO ORDENANDO QUE SE EMPADRONASE TODO EL MUNDO. (...) IBAN TODOS A INSCRIBIRSE, CADA UNO EN SU CIUDAD. SUBIÓ TAMBIÉN JOSÉ, DESDE GALILEA, DE LA CIUDAD DE NAZARET A JUDEA, LA CIUDAD DE DAVID QUE SE LLAMA BELÉN, POR SER DE LA CASA Y DE LA FAMILIA DE DAVID, PARA EMPADRONARSE CON MARÍA, SU ESPOSA, QUE ESTABA ENCINTA. Y SUCEDIÓ QUE MIENTRAS ESTABAN ALLÍ, SE LE CUMPLIERON A ELLA LOS DÍAS DEL PARTO, Y DIO A LUZ A SU HIJO PRIMOGÉNITO, LO ENVOLVIÓ EN PAÑALES Y LO ACOSTÓ EN UN PESEBRE, PUES NO HABÍA SITIO PARA ELLOS EN LA POSADA. (LUCAS 2,1-7).

erika jara
texto
jesus j.
matias
fotos

BELÉN

ORIGEN Y ENCUENTRO EN NAVIDAD





1 La celebración de la Navidad en Belén es muy emotiva al recordar los lugares donde sucedió el nacimiento 'in situ'.

2 La iglesia de la Natividad está ubicada en una cripta y bajo ella se encuentra una gruta que lleva hasta el antiguo establo.



Dos mil nueve años después, los 50.000 habitantes de la pequeña comarca palestina de Belén se preparan para recibir de nuevo la llegada de Jesucristo al mundo; entre ellos, cerca de 20.000 son cristianos y celebran el nacimiento de Dios, mientras que los demás, 30.000 musulmanes, conmemoran el nacimiento de uno de sus profetas. Peregrinos de todo el mundo llegan en estos días a Belén con la alegría de poder revivir su fe en el lugar donde la historia cristiana dio sus primeros pasos.

Majul Majul, guía palestino cristiano habitante de Jerusalén, comparte con un grupo de peregrinos estadounidenses una visita a la gruta donde el ángel del Señor se apareció a los pastores para anunciarles la Buena Nueva. Los franciscanos custodian el lugar y construyeron allí dos capillas; una dentro de la gruta y otra sobre ella, para poder ofrecer misas simultáneas, aunque actualmente solo se celebran mi-

sas privadas para grupos. Majul señala que esa o cualquiera de las cavidades de alrededor podría haber sido aquella en la que se apareció el ángel. «Ésta es la que nos encontramos ya tenía 3.000 años antes de que naciese Jesús y los pastores la usaron hasta hace poco. Guardaban a los animales dentro de la cueva mientras ellos hacían guardia en la puerta y aprovechaban los huecos de la pared para poner allí los candiles», explica. Encontrándose aquí, uno puede imaginarse perfectamente el momento en el que, en mitad de la noche, un gran haz de luz deshizo la oscuridad y una música celestial llenó el silencio y, pasado el primer momento de temor, a los pastores se les colmó de alegría el corazón. Aquí sentados sentimos que Jesús nos está hablando sobre él a través de estas paredes.

El grupo llega al lugar más emotivo de su viaje: la iglesia de la Natividad. El templo se encuentra dividido en tres zonas, de acuerdo con los tres ritos practicados en el lugar: el católico, el griego ortodoxo y el armenio. Una pequeña abertura en la pared exterior da paso a la zona

ortodoxa y a la armenia, que son las más antiguas: el emperador Constantino construyó una primera basílica sobre la gruta de la Natividad en el año 339 d.C., pero ésta fue saqueada durante la sublevación de los samaritanos. Por ello, Justiniano edificó, en el mismo lugar, una de mayores dimensiones, que es la que se conserva hasta hoy. En 1347 se concedió la posesión de la gruta y el mantenimiento de la Basílica a los Padres Franciscanos, pero en el siglo XVII los derechos pasaron a los griegos ortodoxos. Más tarde, en el siglo XIX, los ortodoxos armenios adquirieron también derechos sobre la Basílica. Al norte de este edificio se encuentra la iglesia de Santa Catalina, construida en la Edad Media y dedicada a la mártir de Alejandría. Hoy constituye la parroquia de la comunidad católica latina de Belén, regentada por los padres franciscanos.

En el patio, frente al

LOS FRANCISCANOS
CUSTODIAN EL LUGAR DONDE
EL ÁNGEL SE APARECIÓ A LOS
PASTORES Y CONSTRUYERON
ALLÍ DOS CAPILLAS

portón del edificio, custodia la entrada una estatua de San Jerónimo, que empeñó la mayor parte de su vida en traducir la Biblia del hebreo al latín. Al bajar a la gruta de la Natividad, todos quedan sobrecogidos por su solemnidad y se agachan para adorar el lugar donde nació el Hijo de Dios; una estrella de plata grabada señala el lugar donde «Cristo nació de la Virgen María». El sacerdote anglicano Allan Hawkins viaja con el grupo y anuncia que en este lugar podemos revivir el misterio tal y como sucedió, porque Jesús no vino al mundo como un rey o como un gran gobernante, sino como un niño, nacido de una mujer pobre que llegó hasta Belén montada en un burro. En la iglesia también se encuentra Margarita Roldán, peregrina de Zaragoza que pasa estas fechas en Belén con sus padres y sus tres hermanos. «Los cristianos siempre sentimos la fe y la esperanza en Navidad de una manera mucho más intensa, pero pasar estas fechas aquí con los míos tiene algo de mágico», asegura. «Jesús nació en una cueva y sus enseñanzas y valores han perdurado hasta hoy, y eso me hace comprender que no es más feliz el que más tiene, sino el que puede compartir estos momentos con sus seres más queridos».

Las personas que, por trabajo, se encuentran lejos de su hogar, como Zdenka, la mujer del embajador chileno en Tel Aviv, aprovechan estos días para trasladarse a Belén y, ya que no pueden pasar las Navidades con los suyos, «por lo menos tendremos el privilegio de celebrar una fiesta mundial en el lugar exacto en el que todo sucedió».

TRES NAVIDADES En Palestina existen multitud de tradiciones en torno a Jesús. El 29 por ciento de la población cristiana sigue el rito griego ortodoxo, el 18,4, el latino, y el tres por ciento es maronita. El resto de cristianos son asirios, armenios, etíopes, coptos, arameos, etc...

Pero las celebraciones en Navidad se reparten conforme a tres tradiciones, correspondientes a tres de los principales ritos: el latino, el griego ortodoxo y el armenio. Según esta costumbre, los católicos santifican el momento cumbre los días 24 y 25 de diciembre; los griegos ortodoxos, el 6 y el 7 de enero; y los cristianos armenios el 18 y 19 del mismo mes. Esto concede a los habitantes locales el privilegio de poder rememorar la Natividad tres veces.

Como es lógico, cada familia la vive más intensamente de acuerdo con los días que le corresponden; sin embargo, aprovecha las otras fechas señaladas para acompañar en su conmemoración a los amigos de los otros ritos. Los actos de celebración, según la tradición latina, comienzan el día 24 de diciembre a las 10,00 de la mañana con la llegada del patriarca Fuad Tual a Belén. Los alcaldes de Beit Yala y Beit Sahur -pequeños pueblitos de la comarca- salen a recibirle al monasterio de Mar Elias y, ya todos juntos, encabezan una procesión hasta la iglesia de la Natividad, donde Tual es recibido por el regidor de Belén. A las 16,00 horas se celebra allí un rito de preparación para la misa nocturna. Mientras, en la explanada frente al templo, los allí congregados pueden disfrutar



3 Una joven cristiana armenia reza ante el retablo de la Virgen María en la iglesia de la Natividad.

4 La basílica está dividida en tres partes, según las confesiones religiosas.

5 Los creyentes, acompañados de sacerdotes, se arrodillan ante el lugar exacto donde nació Jesús.

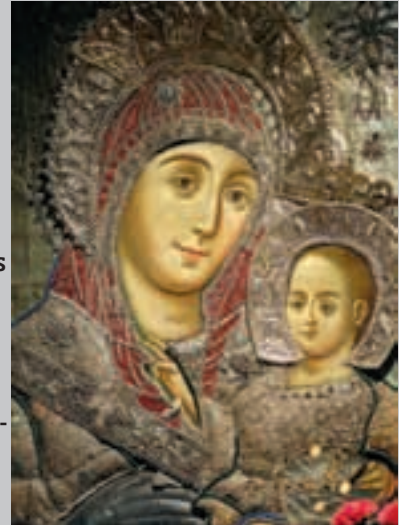
6 Los patriarcas ortodoxos ofician una misa en el templo.



LEGIÓN DE MARÍA

Legión de María es una organización apostólica de laicos en la Iglesia Católica, con más de 10 millones de miembros activos y millones de auxiliares en el mundo, que nació en Dublín, Irlanda, en 1921. Se disponen por grupos llamados *presidium* y el primero en Belén, organizado por mujeres, nació en 1950.

En la actualidad existen siete *presidium* en la comarca de Belén, compuestos por unas 100 personas. En 1962 se creó el primero de hombres, llamado



Nuestra Madre, del cual Isam Salman, palestino cristiano, es el cabeza. «Durante la Navidad» explica, «con la inspiración del espíritu de María, ponemos nuestro esfuerzo en acercar la celebración a aquellos que no pueden salir de su casa, como las personas mayores o los minusválidos. Les llevamos dulces, rezamos y leemos la Biblia con ellos, y junto con dos mujeres cantamos gospel». «Observamos sus necesidades y se las transmitimos al cura al cargo de cada *presidium*. Él se ocupa de las peticiones espirituales y, en cuanto a las materiales, cada persona aporta la cantidad económica que esté en su mano para prestarles ayuda».

Legión de María en Palestina, con sus 780 miembros, cubre todo el territorio. Por ejemplo, en Jerusalén existen tres *presidium*. Durante las Navidades, además de prestar acompañamiento espiritual a las personas con dificultades, visitan las residencias de ancianos.

Jacob Dahdal, presidente del comité de *presidium* en Palestina, explica que «antes de Navidad contactamos con las monjas del orfanato y les preguntamos por sus necesidades. Por ejemplo, este año nos han dicho que necesitan ropa. Después, uno de nosotros se disfraza de Santa Claus, se presenta en el orfanato y da los regalos a los niños. El dinero empleado para ello es siempre personal, recaudado entre los miembros de los *presidium*». Los líderes de todos los grupos se reúnen una vez al mes para organizarse, pero el encuentro de diciembre será especial: «Dejaremos de lado las cuestiones organizativas y celebraremos la Navidad comiendo y bebiendo juntos. Después rezaremos por la paz en Tierra Santa», señala Salman.

del canto de coros llegados de todo el mundo, repartidos en diferentes escenarios, y de los tambores de los *boy scouts* palestinos, que recorren durante toda la tarde la parte antigua del pueblo. A las 11 de la noche se abren oficialmente las puertas de la iglesia de la Natividad y, tras una sesión de fuegos artificiales, entran en el santuario para preparar la misa de la medianoche. Para acceder a la homilía es necesario contar con una invitación gratuita que debe obtenerse previamente: se reparten 500 para los ciudadanos de Belén, 500 para otros ciudadanos palestinos y 1.000 para peregrinos, personalidades y autoridades (entre las que se encuentra siempre el presidente palestino). El patriarca será el encargado de officiar la ceremonia en la iglesia de Santa Catalina, mientras que el

padre Samuel lo hará simultáneamente en la gruta de la Natividad. «Por la noche la reflexión es más profunda, los sentimientos están a flor de piel», señala el sacerdote, quien se considera un privilegiado por poder cantar esta misa. «Yo renazco de nuevo cada año en Navidad. Siento que los pensamientos de todos los cristianos del mundo están puestos en este lugar en ese momento; entro en sus corazones y siento cómo piden la paz en su plegaria», afirma. Tras la misa, a la una de la mañana, se realiza una procesión a la cueva.

Horas más tarde, ya en el día de Navidad, el patriarca ofrece a las 10,00 horas una misa solemne que dura alrededor de una hora, tras lo cual el pueblo se felicita, canta y se reúne con los familiares para proseguir con la celebración

«CUANDO SE VAN ME DICEN: GRACIAS POR TRAER TIERRA SANTA A LA VIDA; ESTA VISITA NOS HA CAMBIADO, NUNCA SEREMOS LOS MISMOS»

comiendo juntos. A las 15,00 horas los actos concluyen con la despedida del máximo representante latino.

Las celebraciones de los otros dos ritos cristianos son muy similares;

solo cambia la hora de entrada del patriarca a Belén: según la tradición, el ortodoxo Theófilos debe llegar a las 08,00 horas de la mañana y el armenio, Torkom Manoogian, efectuará su entrada a las 12,30 horas.

CELEBRACIÓN EN FAMILIA Las familias locales cuentan con sus propias tradiciones a la hora de celebrar la Navidad. «El día 6



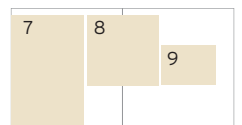
de enero por la noche, un amigo disfrazado de Santa Claus entra en las casas para dar los regalos a los niños», explica Samer Kokaly, cristiano palestino ortodoxo habitante en Belén. «El día 7 por la mañana nos vestimos de fiesta y nos reunimos en casa del tío más mayor y le llevamos dulces, comida y bebida. Luego vamos al encuentro del resto de la familia y visitamos a las mujeres que están casadas con hombres de otros clanes, y comemos todos juntos y aprovechamos para hacernos fotos, porque es muy difícil reunirnos todos en cualquier otro tipo de ocasión. La tarde queda reservada para la celebración con los amigos». Kokaly es consciente de la importancia de poder celebrar la Navidad en Belén: «Ser cristiano y haber nacido aquí me hace sentir más cer-

OTRAS CELEBRACIONES EN LAS MISMAS FECHAS

- Los **judíos** celebran **Hannukah o Fiesta de las Luminarias** entre los días 11 y 18 de diciembre. La fiesta conmemora la purificación del templo después de que los macabeos recuperasen la independencia para los hebreos, y dura ocho días en recuerdo del milagro del candelabro; al recuperar el Templo Sagrado, los macabeos iluminaron un candelabro, pero solo tenían aceite para alimentar la llama durante un día. Sin embargo, cuando volvieron al santuario ocho días más tarde, contemplaron con asombro cómo la vela seguía encendida, algo que era en principio imposible. Las familias acostumbran a celebrar Hannuka decorando sus hogares con adornos navideños, y por las noches encienden un cirio cada vez, simbolizando así los ocho días de llama milagrosa. Los niños reciben regalos durante estos días, cantan canciones y juegan al *dreidel*, una especie de trompo de cuatro lados que se usa a modo de dado y con el que, confiando en la suerte, los niños tratan de hacerse con los caramelos de los demás.

- Los **musulmanes** celebran su fiesta religiosa más importante, el **Aid o Fiesta del Sacrificio**, el último fin de semana de noviembre. Con ella recuerdan el pasaje del Corán en el que Dios pidió a Abraham que sacrificase a su hijo Isaac, para después detener su brazo en el último momento. Finalmente, el patriarca degolló un carnero para su Señor. Los islamistas, en conmemoración, matan a un carnero o una oveja y la comen en familia, mientras que las calles se llenan de puestos de dulces y los niños reciben juguetes como regalo.

- El día **25 de diciembre** es fiesta en Belén para toda la población, independientemente de su confesión. Los musulmanes no llevan a cabo celebraciones especiales, pero acompañan a los *boy scouts* en su procesión, escuchan los cantos de los coros en la plaza del Pesebre y visitan y felicitan las fiestas a sus amigos cristianos, con los que comen y beben durante Navidad.



7 Los habitantes de Belén se sienten orgullosos y privilegiados de poder andar por los mismos lugares que recorrieron la Virgen, San José y el Niño. En la imagen, la bajada hasta la iglesia de la Natividad, cuya torre se puede contemplar al fondo.

8 El portal continúa con la misma estructura de establo que hace más de 2.000 años. No se ha variado su construcción y junto a él se sitúa una capilla.

9 El turismo llegado en estas fechas ayuda a algunos ciudadanos de Belén a sacar adelante sus negocios. La vida de sus habitantes cambia radicalmente en Navidad.

ca de Jesús; a veces no nos damos cuenta del privilegio que supone andar todos los días por los lugares que recorrieron María, José y el Niño», puntualiza. En cuanto a Nochevieja, «en Belén hay galas en locales privados como en el resto del mundo, pero también muchas familias reservan por una noche restaurantes o cafeterías donde pueden organizarse la fiesta ellos mismos», sostiene. «Nosotros siempre vamos a un restaurante y cantamos la cuenta atrás de los 10 últimos segundos del año, y después nos tiramos confeti y bailamos hasta la madrugada».

Mike Shahin es palestino cristiano católico y tiene una tienda de regalos en la Plaza del Pesebre, cerca de la iglesia de la Natividad. Celebra la Pascua del mismo modo que

Kokaly, solo que lo hace durante los días 24 y 25 de diciembre. En Nochevieja, sin embargo, sigue otras costumbres: «Muchas familias aquí juegan a las cartas hasta que se acaba el día y el que gana es el que tendrá mejor suerte durante el año siguiente. Luego los mayores apagamos las luces de la casa y tiramos monedas al aire, y los niños tienen que encontrarlas a oscuras; yo de pequeño ya lo hacía y era muy divertido». La tienda de regalos no le deja respiro en estas fechas. Sin embargo, Shahin reconoce que «no cambiaría mi trabajo ni el lugar donde vivo por nada del mundo, creo que soy muy afortunado».

Peregrinos llegados de los cinco continentes pasan la Navidad en Belén y, aunque eso

supone en muchos casos estar lejos de sus allegados, la alegría de encontrarse en el Lugar Santo suple la tristeza: «La segunda mayor bendición de mi vida es mi hijo, la primera es el nacimiento de Jesús, lo cual da una idea de lo importante que es para mí pasar estas fiestas aquí», asegura Sheryl Johnson, de Texas.

El guía palestino Majul Majul conoce bien el sentimiento de estas personas porque lo vive cada año en estas fechas: «La gente ya conoce las historias antes de venir y cuando llegan aquí sienten que las escrituras les hablan directamente al corazón. Cuando se van siempre me dicen: Gracias por traer Tierra Santa a la vida; esta visita nos ha cambiado, nunca seremos los mismos».

LA OBRA MAESTRA DEL 'REY DEL MUNDO'



Jake Sully, un ex marine confinado a una silla de ruedas, es reclutado para viajar a años luz, a un puesto humano en el planeta Pandora, donde un consorcio corporativo está extrayendo un mineral que será clave en la solución de la crisis energética de la Tierra.

javier m. faya
coordinación

En 1995, James Cameron escribe 80 páginas de un guión sin título definido. No hay casi ningún diálogo, es decir, redacta solo la descripción de la acción y, en lugar del diálogo final, lo que se supone que dirá el personaje. Que yo conozca, es el único realizador del mundo que estructura así un guión y nunca falla. Con **Avatar** vuelve a utilizar las dos estructuras argumentales más interesantes de su carrera: por un lado, la de **Aliens. El regreso** (1986) en cuanto a los últimos 45 minutos de **Avatar**. Esto significa dejar la acción máxima para el tramo final de la cinta, de modo que la narración tiene tiempo de analizar y profundizar en la psicología de los personajes. Por otro, la de **Titanic** (1997) en cuanto que divide la historia en dos partes claramente diferenciadas.

Conviene recordar que este cineasta utiliza el recurso de la anticipación en **Titanic** con los 25 minutos previos de explicación a una Rose anciana con la animación por ordenador y los mini submarinos. Aquí Cameron hace lo mismo: Sigourney Weaver explica a Sully -y a nosotros de paso como a la respetable viejecita de **Titanic**- todo lo que vamos a ver y, por qué no decirlo, experimentar.

Además, a modo de propina, el padre de **Terminator** añade un tercer recurso narrativo en es-

ta estructura magistral: una historia en paralelo durante las secuencias clave, lo cual es una novedad en el trabajo como guionista del director. El resultado: las impresionantes imágenes de la película llegan tres veces más a nuestra sensibilidad debido a lo que realmente importa está muy desarrollado: el argumento.

Dicho esto, que es lo más importante en esta superproducción que encabeza Sam Worthington -que deslumbró en **Terminator: Salvation** este año y lo volverá a hacer en el medio *peplum* de **Furia de titanes**, que se estrena a finales de mayo-, no tengan ninguna duda, **Avatar** es una verdadera obra de arte visual. El color digital es infinito, la textura, el movimiento y la luz hiperrealistas.

A los cinco minutos de arrancar el filme te olvidas que esos valerosos Na'vi de más de tres metros de altura y de cuerpo azul son digitales y te los llegas a creer. Lo peor es cuando acaba la película y te das cuenta de que estás totalmente enganchadísimo a ella, que no quieres que se acabe, no quieres abandonar la sala de cine, no quieres salir de Pandora. Porque, visualmente ese es el mérito, hacerte pensar que ese planeta ficticio es real, muy real.

Conclusión: si hasta los críticos más despiadados han puesto un 10 a **Avatar** tras la *premier* de Londres y está multinominada en los Globos de Oro -¡incluso en la categoría de mejor película dramática!-, nosotros no podemos sino decir que esta cinta no solo supone una revolución tecnológica, que lo es y tremendamente ob-

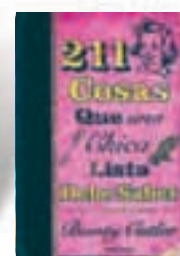
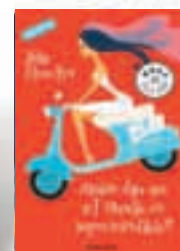
via, sino una de las mejores películas de la historia del cine, capaz de hacer sentir emoción hasta al más duro de corazón. Simplemente abruma. Disfruten el espectáculo, pues pasarán muchos años hasta poder volver a ver algo así en una sala.

Y para acabar, un consejo: vean la película en 3D, que para algo Cameron se ha pasado 11 años de su vida preparando y haciendo esta cinta pensada exclusivamente para ese nuevo medio.

¡GRAN PROPOSICIÓN!

EL CONCURSO

¿Cuál ha sido la proposición más loca que te han hecho? La que más nos guste ganará un DVD de **La proposición** -hay tres- o quizás los libros **¿Quién dijo que el novio es imprescindible?** y **211 cosas que una chica debe saber**. Escribe ya a cine@serviciosdeprensa.com.



sadrac
gonzález
texto

> LIBROS

SHERLOCK HOLMES, COMO NUNCA

Akal publica en castellano el primer tomo de la fastuosa edición anotada del canon holmesiano, un magnífico volumen que reúne las cuatro novelas largas del detective, acompañadas por más de 1.000 notas y cerca de 400 ilustraciones y fotografías en torno al mito.

Ni Drácula, ni Frankenstein ni el propio Jesucristo. Ningún personaje real o de ficción ha sido llevado al cine en tantas ocasiones como Sherlock Holmes (más de 260; la última, dirigida por Guy Ritchie, llegará a España el 15 de enero), el detective más popular de la historia.

Este año se ha celebrado el 150 aniversario del nacimiento de Sir Arthur Conan Doyle, novelista, poeta y dramaturgo escocés de cuya pluma nació en 1887 *Estudio en escarlata*, la primera aparición pública de Holmes, al que describía como un joven inquieto con un carácter demasiado científico, que raya la sangre fría y que parece apasionarse por el conocimiento detallado y exacto. «Un calendario viviente de crímenes», según le define Stamford, el hombre que presentó a Holmes y a su inseparable Watson, para que ambos compartieran vivienda y gastos en el 221b de Baker Street, en el West End londinense.

Con ese encuentro fortuito arranca *Estudio en escarlata*, que fue también la primera de las cuatro novelas largas escritas por Conan Doyle sobre el personaje, al que dedicó además 56 relatos breves a lo largo de su vida. Todo ese legado literario, conocido como el *Canon*, fue revisado en un trabajo ininterrumpi-

do desde 1968 por el abogado norteamericano Leslie S. Klinger, que en 2004 y 2005 publicó en su lengua natal tres tomos en los que reunía en más de 2.100 páginas toda la obra original sobre el detective; 1.193 ilustraciones originales, fotogramas y fotografías de época; y miles de anotaciones en torno a la realidad de la Inglaterra victoriana en la que transcurrían los relatos y los aspectos más controvertidos del personaje.

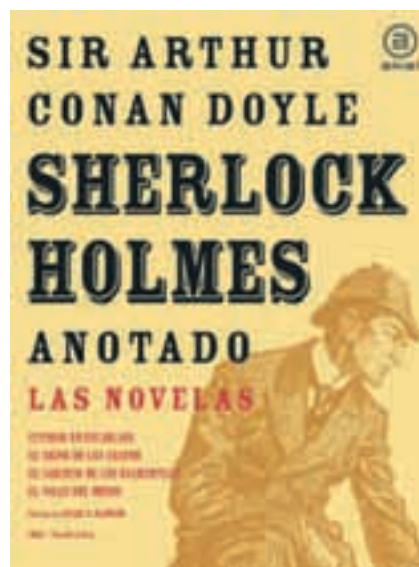
El primer tomo de esta impecable edición ha llegado ahora en castellano de la mano de Akal, recopilando en más de 900 páginas y tapa dura las cuatro novelas: *Estudio en escarlata* (1887), *El signo de los cuatro* (1890), *El sabueso de los Baskerville* (1902) y *El valle del miedo* (1915), todo ello acompañado por 395 ilustraciones y un millar de jugosas anotaciones que harán las delicias de eruditos y profanos en la materia. Además, el volumen se completa con

una tabla cronológica que desgrana la vida y la época del investigador, reflejando a lo largo de 27 páginas los principales acontecimientos que marcaron la trayectoria de Holmes, Watson, Conan Doyle, Inglaterra, Europa y el resto del mundo.

En la edición, Klinger sigue el juego de que Watson y Holmes existieron realmente, y que «salvo excepciones oportunamente comentadas en los libros, el doctor Watson escribió las historias sobre Sherlock Holmes, aunque amablemente permitiera que se publicasen bajo el nombre de su colega y agente literario sir Arthur Conan Doyle».

Este primer tomo de Sherlock Holmes anotado se completará en el otoño de 2010 con una nueva entrega que reunirá los relatos publicados en *Las aventuras de Sherlock Holmes* (1892) y en *Memorias de Sherlock Holmes* (1893), y en el otoño de 2011 verá la luz el tercer y último volumen, que ofrece las historias que vieron la luz originalmente en *El regreso de Sherlock Holmes* (1903), *Su última revelación. Recuerdos de Sherlock Holmes* (1917) y *El archivo de Sherlock Holmes* (1927). Todo ello para conformar

un auténtico tesoro para los apasionados del género detectivesco.



césar
combarros
coordinación

> MÚSICA

ANTOLÓGICA ESTRELLA

Con el nuevo milenio, irrumpió en la escena musical española una joven de 20 años dispuesta a revolucionar el mundo del flamenco. Con su primer disco debajo del brazo (*Mi cante y un poema*), la cantaora granadina Estrella Morente hacía honor a su apellido. Hija del maestro Enrique Morente y de la bailaora Aurora Carbonell, sobrina de Antonio y José Carbonell, y nieta del guitarrista Montoyita, llevó al estudio de grabación cuanto había aprendido desde su debut en las tablas con apenas siete años. Ahora EMI repasa su trayectoria con un hermoso disco-libro titulado *Antología*, que reúne aquel álbum y los otros dos que ha publicado hasta la fecha (*Calle del Aire*, 2001; y *Mujeres*, 2006), junto a un dvd que incluye su espectáculo *Casacueva y escenario* (registrado en 2004 en el Patio de los Aljibes de la Alhambra de Granada) y una grabación del concierto de presentación de su ópera prima en

2001 en el Teatro Lara de Madrid. Una edición de lujo que incluye además todas las letras de las canciones, créditos y abundantes fotografías.

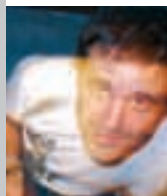


> ARTE

ALMAS DEL CAMINO

El Centro de Arte Caja de Burgos (CAB) acoge, hasta el 17 de enero, la exposición *Ultreia e Suseia*, un itinerario por el Camino de Santiago en Castilla y León, que reúne fotografías e instalaciones de Ángel Marcos, Eduardo Margareto, Rodrigo Petrella y Concha Pérez. En la muestra, que en pleno año santo jacobeo viajará hasta León en marzo, todos ellos reflejan su visión del Camino Francés a través del objetivo de sus cámaras, enseñando el verdadero atractivo que tiene la ruta, así como su valor histórico y patrimonial y el de sus gentes. Paisajes y rostros que, a través de un centenar de obras, configuran un peregrinaje espiritual que seduce cada año a millones de personas, y que es parte intrínseca de la propia personalidad de Castilla y León.





CRÓNICA ROSA



Sálvame. Y, sin embargo, resulta casi evidente que la ex de **Jesulín**, al menos en apariencia, era más feliz hace unos años, esos tiempos ya lejanos en los que, casi tímida, la veíamos con algunos kilos de más y su maletita por la estación de tren en busca de un sueño: el de formar una familia con el hombre del que estaba enamorada. O, si no más feliz, al menos no parecía vivir en estado de permanente tensión y enfado, encadenada al narcisismo mediático de su propia fama, presa del qué dirán y de una cadena de tele-

visión que, diga lo que diga y se justifique como se justifique, demuestra preocuparse mucho más por los números (la audiencia y el dinero) que por las personas. Y es que flaco es el favor que le hacen unos *amigos* que le aconsejan que entre en quirófano para tapar físicamente un problema de salud que, en mi opinión, no puede solucionarse a través de una operación, una exclusiva millonaria y un plató en horario de máxima audiencia. «Si no hubiera sido por vuestra insistencia no me habría operado porque yo ya estaba acostumbrada a verme como me veía», declaraba a **Jorge Javier Vázquez** en la citada revista. ¡Vuestra insistencia! ¡Lo ha dicho ella! ¿Es moralmente plausible incitar a una persona para que entre en un quirófano, se reconstruya la nariz, elimine las bolsas y rellene los surcos nasofaciales con ácido hialurónico? Respóndanse ustedes mismos.

Yo a punto estuve el otro día de preguntarle su opinión a **Ana Rosa Quintana** que, como saben, trabajó con tan mediática estrella durante cinco años. La reina de las mañanas presentó en Telecinco, junto a sus colaboradores habituales, un bonito calendario solidario cuyas ganancias serán para los niños más pobres de Nicaragua, pero no, no me atreví porque, aunque es amable en el trato y no marca distancias, reconozco que su imponente presencia de diva televisiva hace que uno se contenga en según qué preguntas. «Ya te lo digo yo, Ana Rosa no hubiese consentido exprimirla como la están exprimiendo. Nunca lo hizo», me aseguró un integrante del equipo cuyo nombre, ustedes lo comprenderán, no puedo desvelar. «Eso sí, acabó harta, muy harta, de ella», añadió mi confidente.

LA ESPERANZA
NACIONAL

Por fin... ¡por fin! termina 2009, un año que ha sido, admitámoslo, gris oscuro para la mayoría. También para los famosos. Y si no, pregúntenle a **Belén Esteban**: vale, tiene una nueva cara merced a una operación estética profunda; vale, el *Lecturas* de la semana pasada (con esa impactante imagen de ella verdaderamente aterradora) se vendió como churros en una feria de pueblo («hacía mucho tiempo que no vendía tanto una revista de corazón», decía, desconcertado, mi quiosquero); vale, el programa para el que trabajaba ha *salvado* a la cadena amiga; vale, dará las campañas en Telecinco (meta egolátrica de cualquier participante del circo televisivo); vale, está forrada: tiene un contrato millonario firmado con la productora de





Pedro Almodóvar, Alaska, Pablo Syctet (comisario de la exposición) y María Jesús Manrique



FOTOGRAFÍA > Paul Walter

Boris Izaguirre, sin embargo, no piensa igual: él adora a *la Esteban*. El escritor y *showman*, que ahora vive entre Madrid y Londres y que está punto de viajar a Caracas para pasar unos días con sus padres y sus hermanos, sonreía divertido y daba carrete a los periodistas con sus respuestas, siempre ágiles y ocurrentes, mientras apadrinaba un disco que una marca de ropa ha lanzado en colaboración con la ONG Carumanda. «¿Tú llegaste a conocer a **Carlos Berlanga**?», le pregunto, pues hacía solo unos días que me lo encontré en la inauguración de *Viaje alrededor de Carlos Berlanga*, esa maravillosa exposición que, comisariada por **Pablo Syctet**, revive mágicamente, a través de su obra, a ese hombrecito tímido y extremadamente sensible (como le definen todos sus amigos, y como se definía él: «Yo sufro mucho, mucho, cuando compongo cancio-

nes», dijo en una entrevista) que murió antes de tiempo pero que nos dejó todo un legado de historias, comics, dibujos, cuadros y canciones pop imprescindibles. Y sí, Boris le conoció, pero más, infinitamente más, claro, le conoció **Alaska** (fueron amigos íntimos durante muchos años). **Olvido Gara** (que así se llama según el DNI), que fue de las primeras en aparecer por El Águila (complejo de la Comunidad de Madrid donde, hasta marzo, pueden visitar la exposición) y que compartió con él la excitante aventura de su primer grupo de música (Kaka de Luxe) y de los primeros éxitos de masas con los Pegamoides. Algo más tarde, cuando la sala estaba ya abarrotada de amigos y admiradores del que es un símbolo esencial de la movida madrileña, apareció, parapetado tras sus gafas de sol, **Pedro Almodóvar**. Saludó cariñosamente a **María Jesús Ma-**

rique, la madre de Carlos, a la que daba gusto ver: se encontraba pletórica, emocionada, pero feliz, definitivamente orgullosa de su hijo. Algo más tarde y sin previo aviso, bajo la música que pinchó **Rafa Cervera** (periodista estudioso y sabio de las historias de la movida y al que, por cierto, le he robado el título de esta crónica) y durante la fiesta que celebraba por todo lo alto que haya existido una persona tan fascinante como Carlos Berlanga, se produjo el milagro: había regresado para saludarnos, acaso por una noche, aquel Madrid animado y libérrimo -tantas veces distorsionado- que algunos jovencitos rebeldes («¡no éramos rebeldes!», protestarían ellos) vivieron en los 80. Con ese milagro vivido (¿qué es lo bello sino lo imposible?) y con la esperanza nacional de un año mejor (¡seguro!), nos despedimos hasta la próxima semana.

ROMANCE CONSOLIDADO

Otro que está de enhorabuena es **Cayetano Rivera**: si la revista *Vanity Fair* apostaba por él como portada de su edición española de diciembre (entrevista en profundidad en la que confesaba, entre otras cosas, temer mucho más los ataques contra su intimidad motivados por su fama que el hecho de tener que enfrentarse al toro), ahora ha sido contratado como imagen mundial del nuevo hombre Loewe (lluvia de millones) y el nuevo perfume que la firma de moda *Prêt-à-porter* acaba de lanzar (otra lluvia de millones). Y, por si esto fuera poco, entre chaparrón millonario y chaparrón millonario, ¿quién le espera con los brazos abiertos? Su bella novia, **Eva González**, porque, ahora que los hemos visto de nuevo de la mano, lo sabemos: solo se habían separado geográficamente y por cuestiones de trabajo (Ay, como son las malas lenguas...).



ROMANCE INCIPIENTE

Puede que se hayan enamorado. Puede que solo se diviertan unas noches. Puede que, como **Cayetano** y **Eva González**, consoliden su amor en el tiempo. Pero hay algo que sí está claro: el dato ya es oficial y verdadero: **Gonzalo Miró** y **Amaia Montero**, cuanto menos, salen juntos. Se conocieron, hará un mes, en la fiesta Marie Claire. Se miraron. Se gustaron. Se saludaron. Se intercambiaron los teléfonos. Se llamaron (creemos que Gonzalo llamó primero, pero no es seguro). Quedaron. Entraron en un cine. Se besaron. Se cogieron de la mano. Se... (seguiremos investigando para entregas sucesivas).

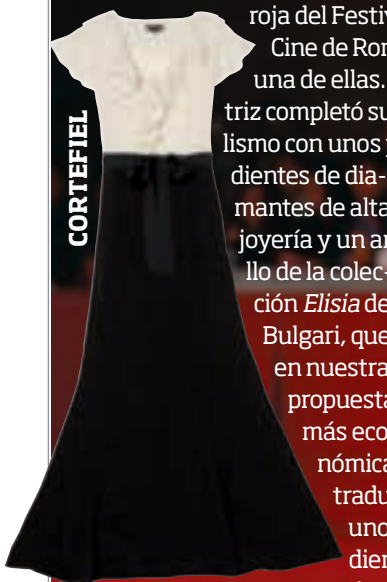


DE LA ALFOMBRA ROJA A LA CALLE

¿Quieres brillar como una estrella en la última noche del año? Toma como referencias los estilismos que las famosas lucen en los más glamurosos eventos y adáptalos a tu presupuesto.

Dúo infalible

Hay fórmulas que nunca fallan, y la combinación blanco y negro que lució Helen Mirren sobre la alfombra roja del Festival de Cine de Roma es una de ellas. La actriz completó su estilismo con unos pendientes de diamantes de alta joyería y un anillo de la colección *Elisia* de Bulgari, que en nuestra propuesta más económica se traduce en unos pendientes con cristales y strass de Monet, de venta en el Corte Inglés.



CORTEFIEL



MONET (30 euros)



NINE WEST



PURA LÓPEZ (190 EUROS)



Helen Mirren, en el Festival de Cine de Roma. GETTY IMAGES

Brillos y lentejuelas

En el estreno de la película *Luna Nueva*, en Los Ángeles, Nikki Reed lució zapatos Louis Vuitton y vestido celeste Burberry confeccionado en tela brillante. La propuesta de Jota + Ge añade lentejuelas al estilismo, ya que los destellos de *paillettes* y cristales se hacen imprescindibles en las fiestas de este año.

Pulsera de MIRA LA MARELA (35 euros)



JOTA + GE

GLORIA ORTIZ para El Corte Inglés



Nikki Reed con vestido de BURBERRY



El actor Nicolas Cage con esmoquin de VERSACE

SPRINGFIELD



H&M



Vestido mini

El largo mínimo es una opción perfecta para las más jóvenes. **María Valverde** deslumbró en el estreno de *Cracks*, en el Festival de Cine de Londres, con un mini vestido de terciopelo azul noche de la firma española **Hoss Intropía**, que tiene su versión económica en el modelo con escote corazón de la cadena sueca **H&M**.



H&M



MANGO



MANGO



María Valverde vestida de **HOSS INTROPIA**



MANGO

En gris o negro

La etiqueta para ellos se mueve tradicionalmente en dos colores, el gris o el negro. El actor **Nicolas Cage** eligió un esmoquin de Versace de dos botones con reverso brillante para asistir al estreno de la película *Bad Lieutenant* en la pasada edición del Festival de Cine de Venecia, un estilismo que tiene su versión más económica en la propuesta de **Springfield**. Por su parte el modelo **Andrés Velencoso** optó para los premios de la revista GQ España por un look por **Italo Zucchelli** para **Calvin Klein Collection**.

SPRINGFIELD



El modelo español **Andrés Velencoso** vestido de **Calvin Klein Collection**



in/out in/out in/out in/out in/out in/out

RETIRA

Gastar todos tus ahorros en un vestido de alta costura.

RESCATA

Alquilar prendas de los mejores diseñadores internacionales en un tiempo récord y a un precio asequible (desde 300 euros). Ahora es posible a través de **Alta Costura Online** (www.altacosturaonline.com), una web que ofrece una colección de espectaculares vestidos de noche, de gala o de cóctel de diseñadores como **Oscar de la Renta**, **Carolina Herrera**, **Valentino**, **Elio Berhanyer**, **Giorgio Armani** o **Dolce&Gabbana**. Exclusivas prendas de alta costura cuya compra supera fácilmente los 6.000 euros y que es posible alquilar en perfecto estado y a un precio accesible a cualquier bolsillo.



Elegante vestido de noche de **DOLCE & GABBANA**



Modelo blanco con volantes de **ELIO BERHANYER**

compras clave compras clave compras

Barras de labios que aportan color y volumen. Los laboratorios cosméticos incorporan a sus productos ingredientes que convierten al maquillaje en auténticos tratamientos de belleza. Es el caso de los labiales que además de dar color hidratan y proporcionan densidad y firmeza. La barra **Color Riche Serum Anti Edad** de **L'Oréal Paris** contiene un *sérum* re-sustanciador con ácido hialurónico, **Pro-Xylane** y colágeno. La fórmula del pintalabios **Sérum de Rouge** de **Dior**, 10 veces más concentrada en ingredientes de tratamiento que un clásico rojo de labios, aporta volumen y suavidad.

EL CAPRICHIO

Sérum de Rouge, de **CHRISTIAN DIOR** (32 euros)



EL CHOLLO

Color Riche Serum Anti Edad de **L'ORÉAL PARIS** (14,50 euros)



S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S.

¿EL VESTIDO DE NOCHE DEBE SER LARGO?

Al contrario. Aunque el protocolo marca el vestido largo como el idóneo para los eventos nocturnos, para ir de fiesta se están imponiendo los vestidos de *cocktail* que son bastante cortos e incluso minis. Un vestido muy cortito y con volantes, flecos o con adornos de plumas o lentejuelas es el perfecto aliado para la noche. Combinado con tacones de vértigo y un bolso de mano, el éxito está asegurado.



MANGO (55 euros)



YONO TAOLA (440 euros)

+ INFORMACIÓN

ALTA COSTURA ONLINE www.altacosturaonline.com / **BULGARI** www.bulgari.com/ / **BURBERRY** 91 575 82 99 / **CALVIN KLEIN COLLECTION** 91 653 14 18 / **CORTEFIEL** 902453545 / **EL CORTE INGLÉS** 901122122 / **HOSS INTROPIA** 91 399 31 12 / **H&M** 901120084 www.hm.com/ / **JOTA +GE** www.jotamasge.com/ / **MANGO** 900150543 www.mango.com/ / **MIRA LA MARELA** 600 555 907 www.miralamarela.com/ / **NINWEST** 91 308 16 04 / **PURA LÓPEZ** 96 665 50 50 / **SPRINGFIELD** 902452545 www.spf.com/ / **VERSACE** www.versace.eu/ / **YONO TAOLA** 677538300 www.yonotaola.com

TENDENCIAS

DISEÑO Y TECNOLOGÍA ALEMANA, EN TU MANO

Medion lanza al mercado su nuevo portátil, el Akoya Mini E1217, un ordenador que, pese a su reducido tamaño, aporta las mejores prestaciones.

MEDION AKOYA MINI E1217

Si al diseño alemán le sumamos la última tecnología en ordenadores y unas grandes prestaciones, el resultado que obtendremos será el nuevo Akoya Mini E1217, la última apuesta en portátiles de Medion.

Cuenta con una pantalla de 10,1 pulgadas sin brillos, que permite una visualización correcta de los contenidos, y dispone de una separación extra entre las teclas, para pulsar de forma más cómoda y no equivocarse al escribir.

Apenas pesa un kilo y sus dimensiones son de 266x180x24,5 milímetros, lo que le convierten en un ultraportátil bastante atractivo.

En cuanto a sus prestaciones, dispone de 1 Gb de memoria RAM y 250 Gb de disco duro, una capacidad bastante importante para tratarse de un netbook.

Asimismo, integra sistema Bluetooth 2.1, un procesador Intel Atom N270, una potente tarjeta gráfica y tres puertos USB.

Viene ya con el sistema operativo Windows 7 Starter, conexión WLAN, micrófono y webcam.

Cuesta 299 euros.

CARACTERÍSTICAS

PANTALLA DE 10,1 PULGADAS

SISTEMA OPERATIVO: WINDOWS 7 STARTER

MEMORIA RAM DE 1 GB

DISCO DURO DE 250 GB

PRECIO: 299 EUROS



MEDION AKOYA HELLO KITTY

Dentro de la misma gama de notebooks, la firma alemana lanza una edición especial de su portátil dedicado a la gata más famosa. Hace algún tiempo apareció este ordenador con la cara de Hello Kitty en su carcasa, pero el color que presentaba era un sobrio gris. Ahora, mucho más integrado con el universo de esta minina, se nos presenta un dispositivo en el color que debe acompañarla siempre: el rosa.

Además de su tonalidad y la silueta de este conocido dibujo, trae una memoria RAM de 1 Gb, un disco HDD de 160 Gb y cuenta con webcam integrada.

Su pantalla es de 10 pulgadas con una resolución alta.

Desconocemos muchos detalles, pero sí que te podemos decir que se trata de una edición limitada que se pone a la venta a un precio de 299 euros.

LA FAMILIA SE REÚNE CON MILIKI

PLAYSTATION SINGSTAR MILIKI
Si después de la llegada de Papá Noel, los más pequeños de la casa se han quedado con ganas de más, aún les queda escribir la carta a los Reyes Magos. Y nosotros, desde aquí, les queremos hacer una recomendación: el *SingStar Miliki*, para PlayStation 2. Este juego, dentro de la conocida gama de Sony, está dedicado a los niños, pero, seguramente, los adultos canten estos temas de memoria y rememoren sus años jóvenes.

Así, toda la familia podrá reunirse en torno al televisor y disfrutar de este título con canciones tan populares como *La gallina turuleta*, *Hola Don Pepito* o *Un barquito de cáscara de nuez*.

El juego lo podremos encontrar por 29,99 euros en nuestras tiendas, aunque también está disponible en un pack que incluye dos micrófonos y que solo te costará 10 euros más. Asimismo, hay otro paquete que te ofrece *SingStar Miliki* junto a *SingStar Disney*, que también tiene un precio de 39,99 euros.



DISFRUTA DEL MEJOR SONIDO

HERCULES GAMESURROUND MUSE XL



Nos pasamos las horas delante del ordenador. Primero en el trabajo y luego en casa. En el hogar, al menos, le damos un uso más sosegado, todo dedicado a ocio. Allí vemos películas o escuchamos música. Y, aunque todos estos dispositivos incluyen tarjeta de sonido y altavoces, muchas veces su calidad no es la idónea.

Por este motivo, lo que hoy te presentamos es un aparato que te ayuda a que el audio en tu portátil sea perfecto. Se trata de la Hercules Gamesurround Muse XL Pocket LT 3, que se conecta a través del puerto USB y ofrece sonido envolvente 5.1.

En la parte trasera nos encontramos las conexiones para los altavoces, mientras que en la delantera tenemos la salida de auriculares, entrada para micrófono y acceso de línea.

Asimismo, sobre esta tarjeta hay dos botones que nos permiten regular fácilmente el volumen.

Es compatible con audio posicional DirectSound, DirectMusic y EAX y no requiere de fuente alguna de alimentación adicional.

Se puede utilizar con Windows y Mac, llegará el mes que viene a nuestros mercados y costará unos 30 euros.

CAFÉ PARA SOLTEROS

SAECO XSMALL

Pequeña y compacta. Es decir, ideal para nuestro diminuto piso. Ya sabes que nos encanta llenar la casa de aparatos, pero que ocupen el menor espacio posible. Por eso, la nueva cafetera de Saeco, la XSmall, es perfecta.

De fácil uso y limpieza, su diseño ergonómico y redondeado la convierte en, según dicen desde la compañía, la «máquina más cool» de la firma.

La verdad es que no andan desencaminados. Pensada para los que vivimos solos, optimiza tiempo y espacio y reúne funcionalidad, estética, alto rendimiento y calidad.

Podrás elegir entre un capuchino, un espresso o tu versión cafetera preferida.



UN RIVAL PARA LA WII

VARNUM Q3

En tiempos de crisis, hay que buscar el ahorro en cualquier parte. Por eso, te traemos un perfecto sustituto de la Wii, para que no te gastes más dinero del correspondiente.

Se llama Varnum Q3 y es una consola que utiliza una tecnología similar al dispositivo de Nintendo. Viene con un mando que podemos mover para controlar el juego y que, al igual que el Wiimote, vibra y funciona con dos pilas.

Llega con 40 títulos preinstalados en su memoria, 10 de los cuales usan sensor de movimientos, mientras que el resto son clásicos.

Cuesta unos 100 euros y su diseño es, cuando menos, curioso. Eso sí, aún no sabemos si se podrán adquirir otros juegos en el mercado o nos tendremos que conformar con los 40 que vienen de serie.



APARIENCIA RETRO, TECNOLOGÍA MODERNA



OLYMPUS E-P2

El otro día, paseando por Madrid, nos encontramos con un puesto frente al Palacio Real en el que te hacían fotos a la antigua usanza. El tipo en cuestión tenía una cámara de aquellas de los años 20 en la que se metía debajo de un trapo y vestía a los turistas con sombreros y accesorios de la época. Aquello nos hizo pensar en cómo han evolucionado este tipo de dispositivos y nos puso un tanto melancólicos.

Hoy nos hemos topado con esta nueva Olympus, la E-P2, que no se parece mucho a aquel aparato del que te hemos hablado, pero que cuenta con una estética retro que nos ha gustado, aunque sus prestaciones son, sin duda, mucho más avanzadas.

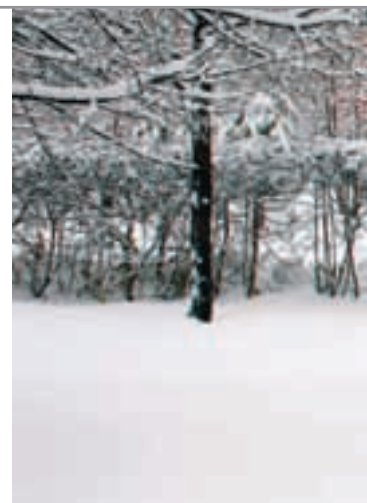
Esta réflex compacta trae un visor electrónico extraíble y ofrece una resolución de 12 megapíxeles gracias al sensor Live MOS.

Incluye filtros artísticos, para que mejores tu experiencia fotográfica, y también cuenta con la posibilidad de grabar vídeo a una resolución de 1280x720 píxeles a 30 fps. Asimismo, podemos conectar un micrófono externo.

Estará disponible a partir de enero a un precio que no supera los 1.000 euros. Eso es todo cuanto sabemos.



Hay quienes lo prefieren frente al calor y quienes lo detestan por muchas razones, entre ellas la pésima influencia que ejerce sobre su salud. No se trata pues de una preferencia caprichosa o azarosa.



GANARLE LA BATAJILLA AL FRÍO

La intolerancia al frío existe y afecta a un gran número de personas que, por una u otra razón, ven dañado seriamente su bienestar cuando llega la estación invernal. En realidad, es una sensibilidad anormal a un ambiente gélido y puede ser síntoma de un problema metabólico; en algunos casos esa falta de tolerancia sobreviene simplemente por la escasez de grasa corporal, lo que hace que resulte difícil mantener la temperatura.

Anemia, anorexia nerviosa, problemas de los vasos sanguíneos (vasculares) como el fenómeno de Raynaud, enfermedad severa y crónica, mala salud general, asma, hipotiroidismo o problemas con el hipotálamo están relacionados con este trastorno. En el caso del fenómeno de Raynaud se producen dificultades en la circulación de la sangre que dan lugar a dolor y cambios de coloración, especialmente en los dedos de las manos y de los pies; de modo que es un problema especialmente relacionado con el frío, que junto a las emociones fuertes causan espasmos que bloquean el flujo sanguíneo a las extremidades, las orejas y la nariz.

En el caso de los asmáticos, la razón del empeoramiento al inspirar aire gélido es que tienen las vías respiratorias hipersensibles y se produce una sequedad que hace que éstas se contrai-

julia
martínez
texto





UN FACTOR DE RIESGO MÁS...

Aunque parezca mentira, España es uno de los países europeos en donde se producen más muertes evitables por frío. Solemos pensar que esta defunción es solo de congelación. Y no es así. Muchos paros cardíacos se deben a temperaturas gélidas, y éstas son uno de los desencadenantes de la angina de pecho. Sirva como ejemplo que los infartos invernales son mucho más frecuentes en España que en Suecia o en Finlandia donde las temperaturas pueden permanecer meses bajo cero. No solemos ser conscientes de que un cambio brusco meteorológico puede provocar espasmos. Y la prueba evidente es que el número de muertes por infarto aumenta en los meses más fríos y, especialmente, en los días festivos de diciembre y enero. La tasa de mortalidad llega a ser un 33 por ciento mayor que en otras épocas del año. Los estudios no indican claramente las causas, aunque los expertos piensan que se debe además de a las bajas temperaturas, a que en estas fechas se relajan las costumbres (los enfermos dejan de medicarse) y se come y se bebe sin el control habitual.

El organismo, cuando siente frío, intenta contrarrestarlo. Su primera respuesta fisiológica es aumentar el metabolismo para producir más calor. Aumenta la presión arterial, el pulso y la respiración. Cuando el frío es notable aparecen tiritonas, que es una fricción muscular involuntaria, precisamente para producir calor. Si continúa la exposición al clima gélido aparecen agitación y dolores musculares. Se acelera todo el aparato circulatorio, porque para producir más calor, el organismo envía más veces y más deprisa la sangre. Eso tiene un efecto doble, porque, poco a poco, también se va enfriando con lo que se hace más viscosa. Y de ahí se puede deducir el aumento del riesgo de cualquier accidente cardiovascular.

En general, puede decirse que el frío suele actuar como un añadido a una enfermedad ya declarada. El tiempo, por ejemplo, no hace enfisematosos, pero el fumador empedernido, siente más su incapacidad pulmonar. Y es fácil oír cómo un reumático se queja de la humedad. Y es difícil que podamos convencer a quien lo dice que no es el tiempo el que le produce el dolor. Todas las estadísticas afirman que el clima tiene muy poca relación con los reumatismos. La misma cantidad de reumáticos hay en Santiago de Compostela, por citar un lugar húmedo, que en Almería. El tiempo no produce más reumatismos. Lo que sí produce es más cantidad de síntomas reumáticos.

El frío es especialmente peligroso para los ancianos, que además de tener previamente patologías crónicas, suelen tener menos grasa bajo la piel y menos masa muscular. Por eso son personas de riesgo, como los niños que tienen una superficie proporcionalmente mayor a su masa corporal.

Y como protección hay que insistir una vez más en que mejor que ponerse una prenda muy gruesa, es llevar dos o más, pero más finas, porque la capa de aire que queda entre una y otra, actúa como una especie de cámara aislante. También proteger la cabeza y, sobre todo, el cuello, ya que es por donde circulan los vasos que llevan la sangre al cerebro. Y, por supuesto, los pies.

Y atención al alcohol, porque, aunque no lo parezca, hace que aumente la pérdida de calor. La sensación inicial de calor que produce beber, es una reacción momentánea. Es una vasodilatación superficial de la cara y las extremidades y por eso aparece la rojez característica. Los vasos superficiales calientan la piel, que al contacto con el aire sufre una pérdida de calor, con lo que la temperatura interior del cuerpo disminuye. Beber para contrarrestar el frío es contraproducente.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud

gan: cuando hace mucho frío es más complicado inhalar por la nariz. Pero las bajas temperaturas se pueden controlar para que no se desencadene una bronco-constricción, especialmente en niños con asma. La clave está en tomar medidas tan sencillas como abrigarse y procurar mantener las habitaciones a un clima adecuado.

Históricamente se relacionan las enfermedades reumáticas con el tiempo y la meteorología. La realidad es que estos no influyen en la prevalencia ni en las causas que las desencadenan, pero sí está claro que el frío es un factor que incide en el agravamiento de los síntomas de muchas de ellas, porque estimula al organismo, que reacciona contrayendo los músculos, a modo de mecanismo de defensa. Es esto lo que provoca la aparición del dolor en estos pacientes.

Es evidente, por tanto, que las bajas temperaturas aumentan el peligro de enfermar, aunque no por igual en todas las personas; hay ciertos colectivos que presentan mayor riesgo, entre los que se encuentran las personas mayores, los recién nacidos y lactantes; también quienes tienen la movilidad reducida, están desnutridas, con agotamiento físico o quienes se encuentran bajo los efectos de una intoxicación etílica.

El sistema circulatorio, el nervioso, el endocrino y el respiratorio participan de modo fundamental en la regulación térmica del organismo. Y cuando alguno de ellos se encuentra afectado, la capacidad de respuesta ante el frío se ve disminuida y, por tanto, el riesgo al que se está sometido es mayor.

Del mismo modo, medicamentos como somníferos, vasodilatadores o psicotrópicos, a causa de sus propiedades farmacológicas, podrían ser responsables de que sobrevengan o se agraven síntomas ligados al tiempo inver-

nal, al interferir estos con los mecanismos adaptativos del organismo.

¿POR QUÉ AFECTA TANTO? El hombre es un ser homeotermo, es decir, para el normal funcionamiento de su organismo necesita mantener la temperatura constante, alrededor de los 37 grados (oscila dentro de unos límites que van desde los 36,6 y los 38 grados centígrados, independientemente de los grados ambientales). Esta constante biológica se mantiene gracias a un equilibrio existente entre la producción de calor y las pérdidas del mismo y no tiene una cifra exacta ya que existen variaciones individuales y puede experimentar cambios en relación al ejercicio, al ciclo menstrual, a los patrones de sueño o a la temperatura del medio ambiente.

RECOMENDACIONES

- **Ponerse la ropa inmediatamente después de tomar un baño, cuando la piel aún está caliente.**
- **Vestir como si la temperatura fuera varios grados más fría de lo que es.**
- **Hacerlo con diferentes prendas, en capas.**
- **Utilizar calcetines o ropa interior térmica hecha de polipropileno o de lana.**



APRENDER A JUGAR, JUGAR PARA APRENDER

Muñecos, peluches, musicales, desmontables, de preguntas y respuestas, pizarras, marionetas, disfraces, construcciones... a un paso del momento de mayor ilusión para los pequeños de la casa, la lista de juguetes es interminable.

Todos sabemos que los mejores juguetes para un niño, y los más económicos, son la imaginación, la fantasía, el lenguaje... materializados en divertimentos tan conocidos y sencillos como las adivinanzas o la gallina ciega. Sin embargo, cuando llega el momento más deseado por los pequeños de la casa y los regalos atraen todo el protagonismo, estos suelen llevar la marca de la publicidad que nos bombardea a diario. A pesar de ello, es importante que los Reyes Magos sepan elegir adecuadamente los juguetes, ya que constituyen una fuente de estimulación durante el crecimiento del menor, favoreciendo el desarrollo de las funciones psíquicas, afectivas y sociales del niño. Hasta tal punto que diversos estudios sugieren que el color de los juguetes puede influir en su temperamento y personalidad. Según la Asociación Española de Pediatría, se ha observado que los juguetes rojos generan dinamismo e incitan al movimiento en los niños; sin embargo, los de color azul favorecen la relajación y ayudan a dormir; los amarillos, por su parte, mejoran la concentración y ayudan al desarrollo de la inteligencia, mientras que los de tonos naranja denotan alegría y fomentan la actividad; finalmente, los blancos parece que promueven el descanso y la relajación.

clara
guzmán
texto

Naturalmente, estimular la personalidad de los niños es uno de los aspectos que deben te-

nerse en cuenta, pero no han de olvidarse otros que, a veces por obvios, se dejan de lado, como la selección de aquellos que son más seguros y adaptados a la edad del chaval. Promover la sensibilidad del menor y su expresión y capacidad mental debe constituir la base del juego: desde sonajeros y colchonetas para gatear, hasta cometas, cuerda para saltar o construcciones, en función de los años que tenga el crío. Para elegir un buen juguete hay que tener en cuenta que no sea violento ni sexista, y que sirva para que el pequeño aprenda a jugar, ya que muchos son solo para ver lo que hacen, enseñarlos, coleccionarlos o poseerlos.

Un momento de especial importancia es cuando el niño alcanza la adolescencia abandonando los juguetes clásicos para incorporar a su mundo lúdico otros más sofisticados de estructura electrónica, como ordenadores o videojuegos; es precisamente en esta etapa cuando los padres deben estar más pendientes del juego de sus hijos y del contenido de los mismos. El mayor riesgo que se puede correr aquí es que el adolescente se desentienda de sus amigos y su familia, recluso en casa y con una gran adicción a las pantallas; todo ello le impide relacionarse con el mundo real que le envuelve, especialmente cuando se trata de niños introvertidos o inseguros. La moderación y el sentido común son buenos aliados también para nuestras compras navideñas.



LA AMABILIDAD COMO ACTITUD

He comenzado una nueva tarea que llevaré a cabo a lo largo de todo el año 2010 y va a consistir en hacer una breve entrevista a todas aquellas personas agradables, sencillas y positivas que tengan como actitud fundamental en sus vidas la amabilidad.

Siempre que me sea posible y aprovechando que recorro España impartiendo todo tipo de conferencias y cursos no voy a dejar pasar esa extraordinaria oportunidad de profundizar un poco en cómo son, piensan, viven y afrontan las dificultades, contratiempos y adversidades de la vida las personas amables. Por eso hoy quiero ofrecer mi propio *retrato robot* sobre las personas amables, que he venido conociendo a lo largo de mi vida y que me servirá de base para saber mucho más sobre las vidas de estas personas, sembradoras de bondad y que tanta falta hacen en el mundo.

Lo primero que descubrimos en cualquier persona verdaderamente amable son sus formas: respetuosas, de acogida, de calor humano, de empatía y de comprensión; casi todo lo disculpan y todo lo agradecen por pequeña que haya sido la acción correcta y el trato recibido.

Dar las gracias, sonreír, saludar, valorar no solo las buenas acciones de los demás, sino su forma de vestir, su manera de cuidarse, sus detalles... A la persona amable no se le escapan esas «pequeñas grandes cosas» que otros no saben valorar y agradecer.

En segundo lugar, he observado que las personas amables lo son en mayor medida y con más delicadeza y dulzura con los niños, las personas mayores, los animales, los enfermos, los necesitados, los que están solos. Es decir, que la amabilidad siempre es bondad y necesidad de hacer el bien, pero, al mismo tiempo, con el deseo de proporcionar felicidad a los demás con la propia actitud amable y acogedora.

En tercer lugar, toda persona amable ante los cascarrabias, los violentos, intransigentes e ineducados y de mal carácter, se muestra serena y pacificadora y hasta con la capacidad de recordarle al energúmeno que tiene delante alguna supuesta virtud o valor que le diga que es capaz de mantener una actitud sosegada, respetuosa y correcta...

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

De cara al próximo año, cultivemos la actitud de la amabilidad que siempre es benevolencia. Necesito ejemplos vivos de amabilidad y me los podéis mandar a: www.clu-boptimistavital.com. Os lo agradezco anticipadamente.

PRECAUCIÓN EN EL USO DE MEDICAMENTOS

En los últimos años se ha observado en mujeres posmenopáusicas un aumento de problemas bucodentales provocados por el uso indiscriminado de unos medicamentos denominados bifosfonatos para prevenir la osteoporosis. La doctora Carolina Benalal, cirujano dentista y directora general de la Clínica Benalal, explica que el trastorno más común es la osteonecrosis de los maxilares, que puede estar favorecido por el uso de esa terapia durante más de tres años, ya que «los bifosfonatos absorbidos por el hueso permanecen presentes durante una década».



EFFECTIVA TAMBIÉN CONTRA LA DIABETES

Dar de mamar podría reducir el riesgo de la madre a desarrollar síndrome metabólico, un trastorno asociado a la enfermedad cardíaca y la diabetes en las mujeres, según un estudio de la División de Investigación de la Institución Kaiser Permanente en Oakland (Estados Unidos). Según Erica Gunderson, responsable del estudio, «los descubrimientos indican que amamantar podría tener efectos favorables duraderos sobre los factores de riesgo de la mujer en el desarrollo posterior de diabetes o enfermedad cardíaca». Análisis previos han mostrado que las mujeres que dan el pecho tienen niveles de glucosa y lípidos en sangre más favorables en las siguientes semanas al parto que aquellas que abandonan la lactancia.

FRENTE COMÚN CONTRA LA GRIPE A

La reacción rápida y conjunta de las autoridades sanitarias y la industria farmacéutica ante la pandemia del virus H1N1 ha conseguido dar una respuesta inmediata y eficaz poniendo a disposición de los pacientes una vacuna en solamente tres meses.

Hace ocho meses que cundió el pánico en el mundo cuando se supo que un nuevo virus había mutado y suponía una amenaza para el hombre. Desde México pasó a Estados Unidos y de ahí a América del Sur, Europa, Asia y Oceanía y ya se ha instalado entre la población como un *habitante* más. Es el H1N1, el causante de la gripe A, una patología que, hasta el 10 de diciembre, había provocado unas 208 muertes en España, según datos del Ministerio de Sanidad. A pesar de que en un principio la cifra pueda alarmar, la tasa de letalidad del virus es de 0,18 fallecidos por cada 1.000 afectados.

Las autoridades sanitarias llevaban desde 1997 persiguiendo el virus A/H5N1, causante de la gripe aviar porque suponían que esta cepa podría causar una pandemia. Sin embargo, fue el del H1N1 el que llegó hasta el nivel seis declarado por la Organización Mundial de la Salud. Por tanto, la industria de vacunas debía estar preparada para actuar rápidamente ante una posible demanda masiva del producto. Y esto es lo que ha ocurrido con la amenaza de la gripe A. Los laboratorios que se dedican a este campo llevaban desde hace una década alerta

maría albilla
texto

ante esta posible necesidad y sabían que tenían que estar preparados, de ahí que la respuesta en este caso haya sido óptima.

«En estos momentos tenemos un virus pandémico que fue identificado relativamente pronto, por lo que se pudo dar una respuesta muy buena a la situación por la velocidad», comentó Emili Esteve, director del Departamento Técnico de Farmaindustria en un reciente seminario celebrado con medios de comunicación en Córdoba.

«La Agencia Europea del Medicamento (Ema) había permitido ya algunas solicitudes preliminares del virus circulante para acelerar el proceso de autorización de los nuevos fármacos», determinó Esteve, antes de explicar que

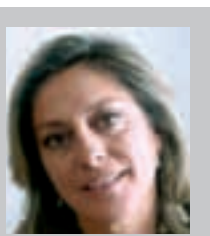


los esfuerzos que se han realizado en estos años para evitar miles de muertes ante esta nueva amenaza han sido dilatados en el tiempo y, ante todo, se han hecho con previsión.

La implicación de la industria ha sido importante porque ha tenido que incrementar su producción en un área muy complicada como es la de las vacunas. «Se estima que la capacidad de producción de los laboratorios como consecuencia de esta situación anómala se ha expandido en un 300 por cien desde los 2.500 millones de dosis hasta los 7.700 millones de unidades», apuntó este especialista. España es, además, uno de los países con suerte, ya

que cuando ha llegado la enfermedad se contaba con la inoculación necesaria para prevenirla, justo lo contrario que sucedió en otros territorios como Argentina, que pasó su invierno sin poder hacer frente al virus a través de la prevención.

Otro de los condicionantes a tener en cuenta es que la producción de la vacuna es muy costosa porque se trabaja con patógenos y el personal que desempeña su labor en este campo tiene que ser muy especializado. Además, las instalaciones deben ser especiales y exclusivas, ya que no se pueden utilizar para otros productos.



dra. pilar
riobó
médico
especialista en
endocrinología
y nutrición
fundación
jiménez díaz

PROBIÓTICOS: LAS BUENAS BACTERIAS

Estos microorganismos producen efectos beneficiosos para la salud, ya que previenen ciertas enfermedades y tienen un importante valor nutricional.

Se conoce como probióticos a los microorganismos vivos que producen efectos beneficiosos para la salud, además de su valor puramente nutricional. Estos ayudan a mantener un equilibrio bacteriano del intestino y estimulan la inmunidad. Se ha demostrado la utilidad de algunos tipos en la prevención y tratamiento de diarreas agudas por virus, por antibióticos o por bacterias. Además, se están llevando a cabo otros estudios sobre el posible papel de los probióticos en la prevención de alergias, la mejora del estreñimiento, el nivel de colesterol y la aparición de cáncer de colon.

La mucosa gastrointestinal constituye una gran superficie de intercambio y comunicación entre el medio externo y el medio interno. La superficie total de la misma, con las vellosidades desplegadas, es de unos 300 a 400 m². Su función es la absorción de nutrientes y también el reconocimiento de las sustancias extrañas y el desarrollo de sistemas de prevención y defensa. A ello contribuye conjuntamente la población bacteriana que habita en la luz del intestino, denominada flora intestinal. Se la considera un órgano más. El tubo digestivo y la microflora son totalmente interdependientes.

La flora intestinal coloniza el tracto del niño los primeros días de su nacimiento. La composición de la flora bacteriana varía de un individuo a otro y va cambiando a lo largo del tiempo por diversos factores externos como la dieta, la medicación, el clima, el estrés etc., aunque se mantiene en relativo equilibrio en el individuo sano. Supone unos 100 billones de bacterias de unas 500 a 1.000 especies diferentes, cuyo número va aumentando en yeyuno e íleon progresivamente.

En el intestino grueso las concentraciones son muy elevadas, debido a que el tránsito es lento, lo que facilita a los microorganismos la oportunidad de proliferar. Algunas de estos microorganismos como los lactobacilos y la bifidobacterias, son beneficiosas para la salud. Las funciones de la flora son la fermentación de residuos de la dieta; la recuperación de energía mediante la generación de ácidos grasos de cadena corta; la protección contra la colonización y sobrecrecimiento de otras bacterias *malas*; el desarrollo, estimulación y modulación del sistema inmune y también una función trófica sobre la proliferación de las células del intestino



La microflora ejerce un efecto *barrera*, por el que las bacterias que ocupan un espacio ecológico impiden la implantación de bacterias oportunistas, que están presentes en el intestino, pero en cantidad restringida. Ello se debe a la capacidad de segregar sustancias antimicrobianas (bacteriocinas), que inhiben la proliferación de otros organismos y también a la competición entre ellas por los nutrientes.

Se ha postulado que ciertas alteraciones inmunológicas podrían estar relacionadas con anomalías de la interacción de la flora intestinal con el sistema inmune. Y que existiría una relación entre la incidencia cada vez mayor en nuestra sociedad de alergias, enfermedades inflamatorias intestinales y otras patologías autoinmunes con una menor exposición a antígenos microbianos en los primeros meses de vida.



HAY ALTERACIONES DE LAS DEFENSAS QUE ESTÁN VINCULADAS CON LA INTERACCIÓN DE LA FLORA INTESTINAL CON EL SISTEMA INMUNE

La microflora ejerce un efecto *barrera*, por el que las bacterias que ocupan un espacio ecológico impiden la implantación de bacterias oportunistas, que están presentes en el intestino, pero en cantidad restringida. Ello se debe a la capacidad de segregar sustancias antimicrobianas (bacteriocinas), que inhiben la proliferación de otros organismos y también a la competición entre ellas por los nutrientes.

Se ha postulado que ciertas alteraciones inmunológicas podrían estar relacionadas con anomalías de la interacción de la flora intestinal con el sistema inmune. Y que existiría una relación entre la incidencia cada vez mayor en nuestra sociedad de alergias, enfermedades inflamatorias intestinales y otras patologías autoinmunes con una menor exposición a antígenos microbianos en los primeros meses de vida.

GASTRONOMÍA



EL BLANCO, EL ROJO Y... LOS OTROS

El atún es el 'rey' de las aguas del norte de España, aunque también existen otros muchos lugares en el mundo donde podemos encontrar extraños ejemplares.

Mis primeros contactos con la pesca de alguna variedad de atún están llenos de color y sonido y no fueron para nada activos; tenían que ver con la presencia en el puerto de mi ciudad natal, a finales del mes de junio, por San Juan o San Pedro, de la multicolor flota de boniteros vascos que recalaban en La Coruña al comienzo de la costera de lo que entonces llamábamos «bonito».

Eran barcos pequeños pintados de rojo, azul, verde... A mis amigos y a mí nos fascinaban los depósitos en los que bullía el cebo vivo, que creo recordar que se trataba de anchoas: por aquel tiempo había mucha anchoa, no como ahora. La parte auditiva se producía un domingo de esas fechas, a media tarde: la final de la Copa, de fútbol, la disputaba invariablemente el Athletic Club -entonces Atlético de Bilbao-, que, no menos invariablemente, la ganaba, lo que motivaba que los tripulantes de la flota vizcaína hicieran sonar a un tiempo sus sirenas, que se oían en todo el centro de la ciudad. Era bonito... lo mirase uno por donde lo mirase.

Muchos años después asistí a la pesca, por el antiquísimo e impresionante sistema de la almadraba, del atún rojo, en aguas de Barbate. Allí vi cómo los grandes atunes rojos eran despiezados -ronqueados-, ultracongelados y pasaportados a Tokio sin necesidad de llegar a la lonja barbateña. No tengo recuerdos sonoros de esa pesca, y los visuales, ligados al amanecer, se tiñen del rojo de la sangre del hermoso y gran pez.

El atún que pescaban, con anzuelo -hoy al curricán, arte de varios anzuelos separados del casco y pendientes de largas varas, pero anzuelos al fin y al cabo-, los boniteros de mi infancia era el atún blanco o bonito del norte (*Thunnus alalunga*), el protagonista de platos como el marmitako o el bonito a la riojana. Los que vi capturar en la almadraba gaditana -también se pesca, además, al curricán- eran atunes rojos o cimarrones (*Thunnus thynnus*), que restaurantes de la zona, como El Campero, de Barbate, o Antonio, de Zahara de los Atunes, preparan de muy diversas y satisfactorias maneras.

El blanco y el rojo son los dos atunes más consumidos en fresco por los españoles, y son los que se pescan habitualmente en nuestras aguas; el blanco, más

que nada en el Cantábrico; el rojo, en el Estrecho. Pero hay más especies de atún. Antes de seguir, una de taxonomía: los atunes son peces de la familia de los escómbridos, encuadrada en el suborden de los escombroides, que pertenece al orden de los perciformes, clase de los osteictios, superclase de los gnatostomados. Todos estos extraños nombres no impiden que los atunes tengan unas carnes deliciosas... aunque, naturalmente, algunas sean más deliciosas que otras.

Hay atunes que son más raros en nuestras aguas, que prefieren mares más cálidos, sea el Atlántico, el Pacífico o... el Índico, que era donde faenaba el *Alakrana*. Se trata de otras especies, como el rabil -*Thunnus albacares*-, el listado -*Euthynnus pelamys*- y el patudo -*Thunnus obesus*-. El primero es el llamado generalmente atún claro, *yellowfin* para los anglosajones a causa del color amarillo de su aleta dorsal. El listado debe su nombre a las listas longitudinales dibujadas en su región ventral, y el patudo hace honor a su nombre específico al ser más gordito, menos estilizado, que el atún rojo. Los tres se destinan primordialmente a la industria conservera, en la que todos ellos aparecen etiquetados con el nombre común de *atún claro*.

Diríamos que el claro -deberíamos, en realidad, usar el plural, pues ya vemos que son varias especies- es el atún de lata por excelencia. Hay, por supuesto, conservas de atún rojo, elaboradas en el propio Barbate, y de atún blanco, generalmente con matrícula vizcaína, que son auténticas joyas de nuestra gastronomía, caso de algunas conservas de ventresca en aceite de oliva. Los otros atunes no alcanzan esa categoría; también son más baratos, claro. Estos atunes de aguas cálidas se pescan al cerco, rodeándolos con una gran red e izándolos después a bordo. Ya ven que no es lo mismo ni el atún, ni su hábitat, ni la forma de capturarlos.

Podríamos decir que el atún blanco viene siendo algo así como la vieja aristocracia de los atunes. Se le nota, sobre todo, en que sigue veraneando en el Norte, en el Cantábrico. El atún rojo es, si podemos decirlo así, más moderno, más recién llegado, y elige la zona del Estrecho, el litoral gaditano, donde hace más calor. Y los otros son unos auténticos «parvenus» que planean sus vacaciones folleto en mano y, cómo no, eligen para pasar el invierno las islas Seychelles. No es por nada, pero... aún hay clases, que decíamos antes. También, como pueden ver, entre los atunes.

EL VINO

AMAYA ARZUAGA
COLECCIÓN 2006 RIBERA
DEL DUERO

Este vino es originario de viñas muy viejas, lo que le da una finura y una complejidad única.

La primera impresión es la de un caldo con un color rojo muy oscuro con reflejos violáceos muy vivos y brillantes.

En la nariz encontramos olores diferentes entremezclados. Así, destacan los aromas florales, que evolucionan hacia un toque de pétalos de rosa secos, todo ello rodeado de matices y notas de tinto fino de la Ribera del Duero.

En el paladar es sabroso y profundo. Al principio llama la atención su equilibrio y, después, progresivamente, produce sensaciones encontradas de frescura (acidez) con taninos vivos, finalizando en un recuerdo franco y fresco que te invita a seguir bebiendo.



VOLKSWAGEN POLO

MOTOR



EL COCHE DEL AÑO

Los atributos y virtudes de la quinta generación del Polo han convencido a los expertos del sector automovilístico, que le han concedido el máximo galardón que se otorga en el continente europeo.

La elección del *coche del año* es uno de los galardones más antiguos y prestigiosos del continente europeo. Desde 1964, se reconoce con este premio al mejor de entre todos los automóviles nuevos lanzados cada año.

La firma alemana es distinguida por su calidad pero la última vez que se alzó con el galardón fue en 1992. Lo hizo con la tercera generación del Golf, que se impuso al Opel Astra y al Citroën ZX. En la edición de este año, 59 personas han formado el jurado, representando a 23 países. El nuevo Polo ganó con 347 puntos superando al Toyota IQ y al Opel Astra, que finalizó en tercera posición.

Los votantes valoraron su gran nivel de seguridad, combinado con una notable amalgama de motores, junto con la opción añadida del propulsor *Bluemotion*, que lo convierten en un modelo asequible y de consumo eficiente. Desde su lanzamiento al mercado, en mayo de este año, Volkswagen ya ha recibido más de 130.000 pedidos del nuevo automóvil. Un vehículo de referencia en el segmento de los compactos con una carrocería de tres puertas y una versión de cinco más confortable.

El turismo presenta desde el momento de su llegada a



los concesionarios cinco mecánicas diferentes. Dos en gasolina, de 69 y 86 caballos, y tres en diésel, de 75, 90 y 105. A excepción de la versión 1.4 en gasolina, todos equipan caja de cambios manual de cinco relaciones. Además, para el primer trimestre de 2010 está prevista la incorporación de un motor 1.2 TDI *Bluemotion* de 75 caballos. Éste puede presumir de un consumo de combustible de solo 3,3 litros a los 100, convirtiéndose en el vehículo de cinco plazas más eficiente del mercado. Igual se muestra de comprometido con el medio ambiente, ya que el nivel de emisiones de CO2 se limita a 87 gramos por kilómetro, frente a los 109 gramos de la versión convencional. Los interesados no tendrán que esperar mucho. La firma ya ha abierto el plazo para solicitar pedidos con la nueva motorización, la más eficaz de la gama, que se fabricará en la planta navarra de Landaben desde principios de año.

El nuevo Polo llega con hasta dos niveles de equipamiento, *Advance* y *Sport*. No obstante, cada una de las variantes destaca por su alto nivel de seguridad con la instalación de hasta cuatro airbags, control de estabilidad, reposacabezas delanteros activos o anclajes Isofix.

En cuanto a su interior sobresale por su amplitud. Para un coche de sus características y dimensiones disfruta de un maletero de 280 litros de capacidad. Tampoco le falta equipamiento. Así, dispone de equipo de sonido con pantalla táctil y conexión USB y otras fuentes externas. A su vez, incorpora faros de xenón con luz de cruce y carretera y navegador de última tecnología.

La quinta generación del turismo presenta un precio de salida realmente ajustado, que se fija en 12.000 euros.



PARA VIAJAR CON MÁS COMODIDAD



HONDA VFR 1200F

La nueva VFR ha sido diseñada en Europa con el ambicioso objetivo de crear un nuevo concepto. Aunque hay indudables elementos derivados de su origen japonés, la firma nipona ha querido que la dos ruedas tuviera un sabor al Viejo Continente para consolidar su posición de privilegio en este mercado.

La 1200F se presenta como una moto rutera con un perfil más deportivo de lo habitual. Su potencia es de 172 caballos, una fuerza que ya nos delata de lo que puede ser capaz. Un desarrollo canalizado a través de una caja de cambios de seis velocidades, fácil de manipular.

De cara a la comodidad de los usuarios, los ingenieros de Honda han tratado de mejorar su aerodinámica y la ergonomía de la tiramillas para crear una moto totalmente diferente, destinada a aquellos que pasan largo tiempo a lomos de su motocicleta. Además, trata de integrar una nueva generación de elementos electrónicos inéditos en una construcción de este tipo.

El piloto se siente, con los cambios, más integrado en la dos ruedas. Se ha rediseñado desde el asiento hasta los pulsadores del manillar para alcanzar un mayor confort. La creación de Montesa Honda llega al mercado con un precio de 5.999 euros y estará en los concesionarios a partir de los primeros meses de 2010. Una de las ventajas añadidas es que solo necesita pasar por revisión cada 12.000 kilómetros y su garantía se ha ampliado hasta los tres años.

APAGA Y VÁMONOS



QAT, AGENTE SOCIAL

FOTO: YAHYA ARHAB (EFE)

Recostados plácidamente contra un muro en equilibrio -repárese en la precaria estabilidad de las piedras y la considerable altura alcanzada sin otro sustento que la fuerza de la gravedad y, suponemos, una confianza ciega en su buena estrella-, el sexteto de la imagen, miembros de una tribu yemení, se relaja a las afueras de Arhab, localidad situada al norte de la capital, Sana, mientras el mundo sigue girando al margen de ellos. Provistos de la pertinente bolsita de hojas y de una botella de agua, estos seis varones se entregan a un

acto eminentemente social y cultural en su país: masticar qat, una planta con propiedades psicoestimulantes de las más potentes que se conocen aunque, en contra de lo que se pudiera creer, no tiene la consideración de droga en estados tan reglamentados al respecto como el Reino Unido. El consumo de esta planta está fuertemente enraizado en todas las capas de la sociedad yemení, desde estudiantes a trabajadores de cualquier sector, pasando por líderes políticos y autoridades religiosas.

Su uso moderado no plantea problemas de salud ni provoca dependencia y es consumido generalmente en grupo, reforzando así su carácter social y cultural. El qat evita la somnolencia y retrasa o calma el apetito, favorece la comunicación y, según algunos expertos en la materia, posee virtudes médicas. Salvando las distancias, este arbusto de hoja perenne de la familia de las Celastráceas, es comparado en Yemen con el petróleo y hace unos años su comercialización suponía un 30 por ciento del PIB total de este país.

EL CALENTÓN

Por más que hoy os escriba entre toses, con -7 en el termómetro del balcón y mientras escucho cómo el contador del gas hace *clin-clin* según van cayendo los euros, uno detrás de otro, esta servidora sigue teniendo la firme convicción de que el mundo está a punto de irse a tomar por saco sin remedio, recocado en el caldo negro de los humos, la basura y las talas masivas. Lo sé yo, lo saben los oligarcas comunistas de Pekín, lo sabe el puro que se están fumando Obama y sus amigos de Wall Street para celebrar el nada de nada de Copenhague y lo sabe cualquiera que lleve más de 20 años chospando por este valle de lágrimas.

Por lo que a mí respecta, no he visto nunca un glaciar derretido, ni una selva tropical esquilmada, ni siquiera esos enormes vertederos que

sepultan medio Tercer Mundo, pero estoy cansado de contar chimeneas, de pisar basura en el campo, de rodear canchales, de encontrar peces muertos a la orilla del río y de toparme con chalés y carreteras donde antes hubo bosques y luego bosques quemados. Me es imposible contar los osos, las ballenas, los corales, no puedo comprobar si la temperatura media del planeta sube o baja, si hay más huracanes, si las sequías y las inundaciones son las de siempre, o si resulta que las erupciones solares están detrás de toda la movida y no podemos hacer nada para evitar la extinción.

Tanto da. También me la suda que en el último medio millón de años haya habido cuatro glaciaciones con sus intermedios calurosos, y me la fuma que en su día el Sáhara fuera una selva. ¿Y qué? ¿Qué tiene eso que ver con el síndrome en que vivimos? No nos engañemos, si alguno de ustedes no tiene perfectamente claro que así no se puede seguir, derrochando sin cuento, consumiendo de manera obsesiva, ciscándonos en la Naturaleza, que levante la mano.

Lo mismo al final resulta que el primo de Rajoy lleva razón y esos que ahora se apuntan a la *estafa del calentamiento global*, que son cada vez más, están en lo cierto y a los bichitos simplemente les ha llegado la hora de diñarla y joderse, más o menos como viene a dar igual que cada caramelo esté envuelto en siete papeles de celofán, porque la culpa de todo la tienen los rayos cósmicos...

¿Y qué? Me vuelve a importar un bledo. ¿Acaso necesitamos excusas para seguir enmerdando? Tened claro que, con apocalipsis climático o sin él, si ser unos asquerosos e imbéciles irresponsables suicidas fuera pecado, iríamos casi todos al infierno; o a donde cojones se vaya.



NUMERO 167
27 DE DICIEMBRE DE 2009



Regala la nueva Guía Repsol 2010



Antes
GUÍA
Campsa

Elige bien quién te guía

Participa en el sorteo de 500 noches de hotel en:

Sol Hoteles



Hotels en la Ciudad

Bases depositadas ante notario y disponibles en guiarepsol.com

El bodegón español

EN EL PRADO

12 de noviembre de 2009 – 14 de febrero de 2010

Monasterio de Nuestra Señora de Prado
Valladolid

Entrada gratuita

