

O SA CA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 23 al 29 de octubre de 2016 - Número 210

SALUD

Niños y televisión

KEN FOLLET

El regreso más esperado

GOMINOLAS

Recorrido por el universo más dulce

SHUJAA GRAHAM

**CONFESIONES TRAS EL
CORREDOR DE LA MUERTE**

ENCUÉNTRALO TODO.

Estaciones de Servicio Repsol. Nos adaptamos a tu estilo de vida.

INCLUSO LO QUE BUSCAS.



 **REPSOL**

Inventemos el futuro



KEN FOLLETT **_14**
De la Edad Media a las Grandes Guerras

FOTO: JUAN LÁZARO



NÚMERO 210
24 DE OCTUBRE DE 2010

PENA DE MUERTE

Una de las asignaturas de las que guardo algunos de mis mejores recuerdos durante la época universitaria fue la de ética. El profesor nos planteaba diferentes cuestiones tras haber leído un libro concreto o haber visto determinada película. Siempre había debate. Eran clases muy participativas en las que cada alumno ofrecía su visión particular sobre el tema en cuestión. Recuerdo, casi como si fuera ayer, la vez que le tocó el turno a la pena de muerte. Las opiniones del casi centenar de alumnos que acudíamos a aquel incómodo turno de tarde eran muy dispares, pero la gran mayoría coincidíamos en que nadie tenía derecho a quitar la vida a otra persona a pesar de su truculento pasado.

Hoy, en el ejemplar de *Osaca* que tiene usted ahora en sus manos, llevamos una entrevista con Shujaa Graham, un ex presidiario que pasó más de una década en la cárcel por un crimen que no había cometido y que temió por su vida durante los tres años que permaneció en el denominado corredor de la muerte de la prisión de San Quintín. Las desgarradoras confesiones de este afroamericano originario de Louisiana, que rompe a llorar en varios momentos del encuentro que mantuvimos con él en la capital de España, dejan patente que la fe mueve montañas y que la esperanza en esta vida es lo último que se ha de perder.

En la actualidad, no son pocos los países que continúan imponiendo la pena capital con el único argumento de que su práctica sirve para reducir los índices de criminalidad cuando, en realidad, hay alternativas -caso del cumplimiento íntegro de las condenas o la cadena perpetua- que sirven para idéntico cometido y que son, en definitiva, mucho más humanas.

óscar del hoyo
director de OSACA



LA TENTACIÓN MÁS DULCE **_9**
Un pequeño placer que no entiende de edades



INFANCIA Y TELEVISIÓN **_26**
¿Dónde hay que establecer los límites?

SHUJAA GRAHAM **_18**

El testimonio de un ex condenado a muerte por un crimen que nunca cometió

CULTURA **_22**

Mezcla de estilos en el trabajo con el que Elton John rinde tributo a su ídolo Leon Russell

CINE **_23**

Belén Rueda regresa 'a ciegas' a la gran pantalla con 'Los ojos de Julia'

TENDENCIAS **_24**

Microsoft busca su hueco en el mercado de los smartphones con un nuevo sistema operativo

ACROMEGALIA **_28**

Una enfermedad que conlleva el crecimiento excesivo de las extremidades del adulto

SUMARIO

NÚMERO 210

HOY FIRMAN EN OSACA

carlos alsina **_4**



antonio pérez henares **_6**

Cosecha de miel y paso de grullas

javier ares **_8**

ramón sánchez ocaña **_26**

bernabé tierno **_28**

maría jesús álava **_30**

eneuve **_38**

EDUCACIÓN **_30**

Retrato de las personas que consiguen alcanzar la felicidad

GASTRONOMÍA **_31**

La liebre, uno de los sabores del otoño

MODA **_32**

Claves para brillar como una estrella

MOTOR **_37**

El híbrido de Lexus llega en 2011

CRÓNICA SOCIAL **_34**

Elsa Pataky va de estreno



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

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

carlos alsina

REGRESO A BERLÍN

Hubo un tiempo en que los corresponsales de radio tenían prohibido hablar por la radio. Dictaban por teléfono sus notas a la redacción y un locutor se encargaba de leerse las a la audiencia. La CBS de los comienzos (Estados Unidos, años 30) seguía ese patrón hasta que William Paley confió a Ed Murrow la cobertura de los acontecimientos europeos y éste fichó a William Shirer para la oficina de Berlín. El nuevo corresponsal tenía una voz nasal, con fuerte acento del medio oeste y terriblemente plana para los usos radiofónicos de la época, pero Murrow se empeñó en que fuera Shirer, y no un locutor, quien leyera las crónicas que firmaba. Fue el comienzo de un hito periodístico: la figura del corresponsal cuya voz llega a través del hilo telefónico para contar los cambios del país en que reside.

William Shirer fue testigo de la irrupción pública de un demagogo visionario llamado Adolf Hitler, de la fe ciega con que el pueblo alemán se entregó a sus soflamas, del auge del nazismo y del comienzo de la guerra más demencial que ha padecido el mundo. Presionado por el ministro Goebbels, amenazado por la Gestapo y a punto de ser procesado por espionaje, abandonó la capital alemana en diciembre de 1940 llevándose consigo las notas que servirían de base para su *Diario de Berlín*, el minucioso relato del triunfo del fascismo que constituye un clásico del reporterismo literario. Ahora se publica en España *Regreso a Berlín*, la segunda parte de aquel trabajo, el desquite del hombre libre frente a los monstruos.

«La gran ciudad está demolida hasta ser casi irreconocible», escribe el 30 de octubre de 1945, «aquí yace el régimen que Hitler dijo que duraría un millar de años; sepultados mis antiguos censores nazis, han desaparecido ellos y cuanto ellos defendían; ahora ya puede uno volver a radiar la verdad». El libro, fascinante, recoge acontecimientos tan notables como el nacimiento de las Naciones Unidas, la capitulación alemana o los juicios de Nuremberg.

Si los libros de Historia nos ofrecen las grandes líneas de aquellos años cruciales, el diario de Shirer nos introduce en la trastienda de los hechos y en su génesis, nos acerca a las grandezas y miserias de los líderes que diseñaron el mundo que luego conocimos, nos regala un relato de pincel fino colmado de pequeñas perlas, de inquietudes, de anécdotas. Quien escribe es un periodista honrado que no oculta sus preferencias políticas, sus prejuicios y sus errores. El día que cae la primera bomba atómica en Japón, Shirer está librande. «¿Qué le parece la tremenda noticia?», le pregunta en la calle un paisano. «No sé nada», responde, «estoy de vacaciones». Él mismo admite su falta de criterio en las primeras horas: «No alcancé a ver la trascendencia del asunto; cuando por fin lo hice creo que me asusté».

Entre los documentos impagables que transcribe figura el interrogatorio a que fue sometida Hanna Reitsch, aviadora que compartió con la camarilla de Hitler los últimos días en el búnker.

El oficial norteamericano que le tomó declaración refleja, con impecable estilo periodístico, cómo el grupo de fanáticos leales realizó un ensayo general del suicidio colectivo dos días antes de quitarse la vida, y cómo encargó a los hombres de la SS la incineración de los cadáveres para que no quedara rastro de ellos. Shirer se declara convencido de que Hitler murió en el búnker, aunque recoge el escepticismo que aún mostraban los rusos: «Dicen que, si está muerto, les gustaría ver los molares del cadáver». Su última emisión desde Alemania la realiza en Nuremberg, en el final del juicio que inaugura la doctrina de los crímenes de lesa Humanidad. «La espada de la Justicia cayó sobre los 11 envejecidos supervivientes del plan nazi en las primeras horas de la madrugada del 16 de octubre», informa a sus oyentes de la CBS. Su voz nasal con fuerte acento del medio oeste era, ya entonces, una referencia.



WILLIAM SHIRER FUE TESTIGO DE LA IRRUPCIÓN PÚBLICA DE UN DEMAGOGO VISIONARIO LLAMADO ADOLF HITLER, DE LA FE CIEGA CON QUE EL PUEBLO ALEMÁN SE ENTREGÓ A SUS SOFLAMAS Y DEL COMIENZO DE LA GUERRA MÁS DEMENCIAL QUE HA PADECIDO EL MUNDO





Sólo mejorando el presente podemos *cambiar* el futuro.

En Fundación Telefónica impulsamos el desarrollo social, facilitando el acceso al conocimiento, la cultura y la solidaridad.

Un esfuerzo constante de transformación que desarrollamos a través de una gestión innovadora en el ámbito de la educación y la acción social en España, Europa y Latinoamérica.

**Programas Educativos • Arte y Tecnología • Debate y Conocimiento •
Voluntarios Telefónica • Programas Sociales para la Infancia**

www.fundacion.telefonica.com

antonio pérez henares

COSECHA DE MIEL Y PASO DE GRULLAS

Hemos sacado la cosecha de miel en El Enebral. Bueno, la ha sacado Pepe Loeches, un tipo que tiene cinco

grammys de esos tan ansiados por sus grabaciones musicales y otros tantos premios a la mejor miel de La Alacarria, que es quien de verdad sabe. Yo más bien mirar y no estorbar mucho. Solo me quedaron seis colmenas tras el durísimo invierno y de ellas dos estaban muy flojas como para quitarles su comida a las abejas, que la van a necesitar ahora que ya asoma el frío. Las otras cuatro si han dado buenos paneles, aunque alguno se ha dejado en las que apenas tenían. Aún así, me he hecho con unos 40 kilos de maravillosa miel alcarre a.

La variedad de plantas aromáticas (romero, tomillo, espliego, cantueso, salvia, retama, ajedrea y no s  cuantas más) de las que liban las abejas le da su merecida y mundial fama. La miel de otoño es más oscura y espesa, multi-floral. Ahora está de moda la de primavera, de romero, el primero en florecer, suave y muy clara, casi translucida. Yo a todas me debo y de todas debo serregonero pues un año me dieron *su peso en miel* (que es exactamente eso y una capa castellana lo que te regalan) y dos después se lo otorgaron a Vargas Llosa, a quien

tuve el privilegio de acompañar y escuchar aquella jornada. Habl  de Cervantes, ante 1.000 paisanos, en castellano rico y perfecto y se le entendió. Los políticos hablan prosa administrativa para que no se les entienda nada o lo contrario.

Pero no será *nacionalista* de la miel pues por apreciar la mía no odio a las otras, ni a la de brezo de las montañas norteñas, ni a la de castaño, ni a la de azahar de los naranjales valencianos, ni a la de eucaliptos, ni a ninguna otra. Todas son buenas. Con una condición: que de verdad la hayan hecho las abejas. Que hay cosas por ahí en las que los laboriosos insectos poco o nada tuvieron que ver.

Algún día les hablar  de las abejas, de las que decía Einstein que de ellas depende la vida y que su extinción sería la muerte total del Planeta, pues son esenciales para la polinización. Y se est n muriendo, aviso. Pero hoy para acabar voy a hablar de las grullas.

Por la tarde desde el Mirador del Lord, así le llamo pues a sus pies y bajo una hermosa sabina est  enterrado mi viejo perro, las he visto bajar ya hacia el sudoeste. Vienen de Gallocanta y comenzaron a atravesar los cielos azules de estos días hace casi una semana. Tendrán muchos destinos: Extremadura, dehesas andaluzas, Doñana y, por el rumbo que llevaban, parecían dirigirse hacia las Tablas de Daimiel, que ha conservado tras el estiaje más de mil hectáreas encharcadas y donde hay ahora, entre otras muchas especies de aves acuáticas, y las que llegarán a invernar, más de 800 flamencos. Ya ha dicho

su presidente, Luis Arroyo, con todo el humor de quien vio arder, y no es metáfora, las entrañas del parque que van a acabar por tener «problemas de tráfico aéreo».

Entre miel y grullas he pasado estos soleados días de octubre, que ya refr an de anochecida y en cuyas noches se barrunta a un paso la helada. Va la luna de crecida, más de media, y sale muy pronto tras la Sierra de Altomira, aunque en pleno día apenas se la distingue en el cielo. Pero me alumbrará esta noche cuando me adentre en el monte por ver si es verdad que un viejo jabalí macho est  engatusado con las bellotas, que también las hay en abundancia este otoño.



antonio pérez henares
periodista y escritor

«**ALGÚN DÍA LES HABLAR  DE LAS ABEJAS, DE LAS QUE DECÍA EINSTEIN QUE DE ELLAS DEPENDÍA LA VIDA Y QUE SU EXTINCIÓN SERÍA LA MUERTE TOTAL DEL PLANETA, PUES SON ESENCIALES PARA LA POLINIZACIÓN. Y SE EST N MURIENDO, AVISO**»

XXI EDICIÓN PREMIOS GRAN SELECCIÓN 2010

VUELVE A EMOCIONARTE



Premio Gran Selección VINO DE CALIDAD DIFERENCIADA

Tinto joven de menos de 2 años con envejecimiento en barrica entre 1 y 6 meses

CANFORRALES SELECCIÓN

Tempranillo

COOP. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO
C/ Castilla-La Mancha, 4 16670 EL PROVENCIO (Cuenca)
Tel: 967 166 066

www.bodegascanporrales.com
info@bodegascanporrales.com



Premio Gran Selección QUESO DE CALIDAD DIFERENCIADA

EL PESEBRE

QUESERA CAMPO RUS, S.L.
C/ Carrera, 56

16621 SANTA MARÍA DEL CAMPO RUS (Cuenca)

Tel: 969 196 236 Fax: 969 196 311

www.queseracampoarus.com
campoarus@telefonica.es



Premio Gran Selección ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE CALIDAD DIFERENCIADA

Acete de Oliva Virgen Extra ecológico

PAGO DE QUIRÓS

E.A. LA MONCIDA, S.A.

Fincas La Moncica, s/n 45430 MASCARAGUE (Toledo)

Tel: 925 394 080 Fax: 925 113 970

www.olaquirós.com

info@olaquirós.com



Premio Gran Selección MIEL DE LA ALCARRÍA

Miel con D.O. La Alcarria

COLMENEROS ALCARREÑOS

SDAD. COOP. DE CASTILLA LA MANCHA
APICULTORES DE LA ALCARRÍA CONGUENSE

C/ Camino de Utiel, s/n 16465 HUELVES (Cuenca)

Tel: 969 136 757 Fax: 969 136 752

apicultoresalcarria@hotmail.com



Premio Gran Selección AZAFRÁN DE LA MANCHA

Azafrán de La Mancha

LA ROSERA

BEALAR, S.L.

Pol. Ind. las Lomas, 10

16200 MORTILA DEL PALANCAI (Cuenca)

Tel: 969 180 156 Fax: 969 180 156

www.bealar.com

info@bealar.com

bealar@telefonica.es



Premio Gran Selección JAMÓN SERRANO ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA (ETO)

Jamón Serrano Reserva Especialidad Tradicional Garantizada

ESPAÑA E HIJOS

EMBUTIDOS Y JAMONES ESPAÑA E HIJOS, S.A.

Ctra. Tardajos-Puebla de Montalbán, km. 9,1

45517 ESCALONILLA (Toledo)

Tel: 925 758 223 Fax: 925 758 443

www.espanahijos.com

info@espanahijos.com



Premio Gran Selección BERENJENA DE ALMAGRO

Berenjena de Almagro

ALMAGREÑA

VICENTE MALAGÓN, S.A.

C/ Ejido San Juan, 39 13270 ALMAGRO (Ciudad Real)

Tel: 926 860 806 Fax: 926 861 029

algplaza@telefonica.net

Un amanecer, la hierba fresca tras el rocío de la noche...

Lo mejor de nuestra Tierra:

los Alimentos de Calidad Diferenciada.

Productos elaborados tradicionalmente que nos permiten

ofrecer al mundo lo mejor de nosotros mismos.

Experiencias que despiertan tus sentidos.



www.jccm.es

javier ares

BENDICIÓN MARAGATA

Al viajero le reciben los peregrinos en el lugar determinado y a la hora convenida. A mitad del camino que iniciaron 10 días atrás para llevar su ofrenda al Santo Patrón. Los encuentran bien después de tanto tute porque tampoco son unos chavales, pero se conoce que les va la marcha y que en su castrense quehacer se emplearon a modo. La reunión tiene lugar en tierras maragatas, en la localidad de Rabanal, provincia de León, final de una de las etapas del Camino de Santiago que no ha sido elegida ni al azar ni por equidistancia, sino por razón más poderosa: visitar la localidad de Castrillo de los Polvazares donde, según se dice, se come el mejor cocido maragato.

El primer impacto se produce con la llegada a este precioso pueblecito de calles empedradas, de no más de 100 habitantes, distante cinco kilómetros de Astorga, que conserva la arquitectura tradicional de la comarca y despidе el aroma de Celama, ese reino inventado por el admirado escritor leonés Luis Mateo Díaz. En su calle Real, casa con portón, zaguán y patio, nos recibe Maruja, una mujer menuda y vivaracha que lleva toda la vida entre los fogones que heredó de su difunta madre y cuya fama trasciende las fronteras patrias. Me conocen hasta en el extranjero, dice, entre orgullosa y avergonzada, antes de explicar que aquello no es un restaurante sino una casa particular en la que se dan comidas solo

por encargo y cuando a ella le parece bien, que no suele ser tan a menudo porque no quiere ponerse de millonaria, como otros del pueblo que le han sacado muchos duros al asunto de tan peculiar manduca.

Porque el cocido maragato es un cocido cualquiera, con perdón, que tiene la singularidad de servirse al revés. Es decir, se empieza por las carnes y se termina por la sopa. El antiguo establo, devenido comedor gracias a unas manos de pintura y a la sustitución de pesabres por mesas, es testigo de cómo nuestra inicial prevención deviene glotonería al engullir el primer plato. No se ceban con las carnes, que no son muy buenas por aquí, nos advierte la mujer, pero el morcillo, el tocino, la oreja y, sobre todo, el relleno desaparecen de las fuentes en un parpadeo; como se evaporan las dudas en torno a la capacidad estomacal cuando llegan a la mesa los pequeños y cremosos garbanzos que, acompañados de su correspondiente repollo hervido con el chorizo (detalle clave), son devorados por los insaciables comensales. Cuando, dada buena cuenta de la sopa, Maruja nos

sirve de postre sus riquísimas natillas, aún hay saque para mojar unos buenos trozos de bizcocho antes de que se nos salten las lágrimas.

Dice la leyenda que fueron las tropas napoleónicas quienes inventaron esto de comer al revés porque era más inteligente degustar pri-

mero el momio y luego lo demás, si hambre quedaba; otros aseguran que la razón obedece a las urgencias de los soldados que comían antes la carne por si acaso no daba tiempo a lo demás; los más, empero, sostienen que fueron los arrieros maragatos los que implantaron la costumbre en las posadas porque, llevando ellos las carnes en la fiambra, las comían de entrada antes de que se les sirvieran los platos calientes.

A los peregrinos Fichi, Trejo y Longarela poco les importó la historia cuando reanudaron la marcha. Fuerzas ya nos les iban a faltar para el resto del camino.



DICE LA LEYENDA QUE FUERON LAS TROPAS NAPOLEÓNICAS QUIENES INVENTARON ESTO DE COMER AL REVÉS PORQUE ERA MÁS INTELIGENTE DEGUSTAR PRIMERO EL MOMIO Y LUEGO LO DEMÁS; OTROS DICEN QUE LA RAZÓN OBEDECE A LAS URGENCIAS DE LOS SOLDADOS QUE COMÍAN ANTES LA CARNE POR SI ACASO NO DABA TIEMPO A LO DEMÁS



ADICTOS A LAS CHUCHES

daniel
huerta
texto

juan lázaro
fotos

LOS PEQUEÑOS PLACERES, Y SOBRE TODO LOS BARATOS, GANAN ADEPTOS CUANDO LA SITUACIÓN ECONÓMICA NO PERMITE GRANDES CAPRICHOS. POR ELLO, LA INDUSTRIA CONFITERA HA SORTEADO LA CRISIS GRACIAS A UN PÚBLICO FIEL E INCAPAZ DE CONTENERSE ANTE LA AMPLIA OFERTA DE FORMAS, COLORES Y SABORES QUE OFRECEN LAS GOLOSINAS. TRADICIONALMENTE LIGADOS A LA INFANCIA, LOS CARAMELOS DE GOMA SEDUCEN A GOLOSOS DE TODAS LAS EDADES, DISPUESTOS A ENTREGARSE A ESTE 'PECADO' AZUCARADO. LA ÚNICA AMENAZA QUE ACECHA AL SECTOR DEL DULCE ES EL FUTURO QUE LE ESPERA EN UN PAÍS QUE TIENDE A PROHIBIR TODO AQUELLO QUE SUENE A VICIO.

Es la más dulce de las tentaciones, caprichos azucarados que los padres niegan a sus hijos, pero que ellos disfrutan a escondidas o en compañía, generalmente en el trabajo, de otros *adictos*. Su nombre oficial es el de caramelos de goma, aunque el común de los mortales las conoce como golosinas, chucherías, o, como diría Mariano Rajoy, «las chuches». Ositos, dedos, monedas, regalices, dráculas, moras, gusanos, labios, corazones, ladrillos, jamones, fresas, cerezas, botellitas, tiburones, plátanos, huevos o tronquitos son solo algunos ejemplos de las miles de formas que adoptan estas auténticas perdiciones en tecnicolor.

No existen ingredientes secretos para elaborar este exitoso producto, que ningún médico recomendaría, pero que seguramente muchos consumen. Azúcar, glucosa, gelificante, colorantes y aromas añadidos son, por lo general y siempre dependiendo del modelo y el fabricante, los componentes fundamentales de este dulce, con el que ya ha coqueteado la alta cocina y que la repostería tradicional ha ido incorporando poco a poco. Un producto que atrae por su forma, su color y su sabor, y que exige moderación en su consumo por su alto contenido en calorías.

Es precisamente la simplicidad de su elaboración y el hecho de que se trate de un alimento relativamente barato, lo que ha hecho que las empresas fabricantes estén sorteando con bastante éxito la recesión económica que asfixia al país. Este impulso proviene principalmente de la exportación, dado que naciones como Alemania, Francia o Reino Unido han vuelto a demandar con fuerza las golosinas nacionales. De hecho, la Asociación Española de Fabricantes de Caramelos y Chicles (Caychi) calcula que las ventas en el sector crecerán este año un 4,5 por ciento, hasta llegar a los 750 millones de euros de facturación después de una leve desaceleración durante 2009. «El atractivo del producto en sí y su bajo precio unitario nos ha ayudado a resistir la crisis mejor que otros sectores cercanos al nuestro. Además, la industria de los caramelos y chicles se ha esforzado mucho en adaptarse a las necesidades del mercado con nuevos productos y en impulsar diversas medidas para poder reducir costes», asegura Holger Lackhoff, presidente de esta agrupación que engloba a grandes firmas del sector como Cadbury, Haribo, Perfetti van Melle -propietaria de Chupa Chups-, Gerio o Cafosa.

Algo más pragmático a la hora de explicar estos buenos datos se muestra Rafael Casanueva, director general de Roypas, una de las compañías con más tradición del sector, que dice estar convencido de que «la gente a lo mejor no tiene un coche nuevo o para grandes gastos, pero sí se da el gusto de poder decir cómo no voy a tener dinero para darle a mi hijo un caramelo de goma». Precisamente Roypas, firma que tiene registrada la marca Gominolas -nombre con el que mucha gente conoce genéricamente a los caramelos de goma, pero que la empresa defiende como pro-



1

1 Una operaria de Roypas tamiza el almidón para elaborar los moldes de las futuras Gominolas.

2 La mezcla de las materias primas se realiza en unos tanques, en los que ya se puede apreciar el color que tendrá el producto.

3 La bomba de inyección dosifica el producto en los moldes de almidón que previamente han sido realizados.

4 Una vez solidificadas, las golosinas sufren un proceso de secado y otro de desmoldeo logrando su forma y color final.

5 A través de una cadena, las *chuches* -en este caso ositos- llegan a la máquina, donde serán distribuidas en diferentes bolsas.

6 Una vez empaquetadas las bolsas y acabados los palés, entra en funcionamiento todo el sistema logístico para llevar el producto hasta todos los puntos de venta de España y el extranjero.



2

pio-, ha resurgido en tiempos de crisis después de afrontar entre 2006 y 2009 dos EREs y un concurso de acreedores, que finalmente se pudo levantar en enero de este ejercicio gracias a la entrada en su capital de un grupo de inversores de capital de riesgo español. «Esto demuestra que los consumidores apreciaban el producto y que, en cuanto hemos tenido la posibilidad de dar un servicio adecuado, las ventas se han multiplicado apreciablemente», sostiene Casanueva, que reconoce que a la compañía «le ha faltado muy poco para desaparecer».

PROCESO DE ELABORACIÓN

Un simple recorrido por la fábrica que esta empresa tiene en la localidad madrileña de Pinto da una idea de la aparente simplicidad de la elaboración de estas golosinas, que tienen



a Homer Simpson a uno de sus más fervientes seguidores. Partiendo de las materias primas -azúcar, jarabe de glucosa y un gelificante, que generalmente es gelatina- y los aromas y colorantes -Roypas decidió hace dos meses usar solo los no artificiales-, se crea una pasta que, mediante una bomba de inyección con múltiples jeringas, deposita una cantidad dosificada del producto en un molde que se ha confeccionado en almidón a partir de un negativo previo de escayola, y que servirá para dar la forma final a cada pieza.

Los recipientes reciben el líquido coloreado, que se convierte en sólido tras un proceso de enfriado y posterior secado a 40 grados en unos hornos que rodean la fábrica. Durante el proceso de desmoldeo se elimina el almidón y queda la pieza separada y lista para ser envasada en diferentes formatos y



trasladada a cualquier punto de España. La firma pinteña elabora casi 200 productos que reparten entre sus más de 300 clientes, que son los mayoristas nacionales. Ese trabajo logístico para suministrar a cada uno de ellos las gominolas en un plazo de entrega corto es seguramente lo más costoso y laborioso de toda una cadena de producción, que tendrá en quioscos y puntos de venta especializados su penúltima parada antes de entrar en una boca golosa.

Una vez en las tiendas, los compradores de caramelos de goma, generalmente niños, exigen que exista un equilibrio entre tradición y modernidad. De esta manera, fresas, dedos o regalices siguen siendo muy demandados, pero se necesita continuamente renovar la oferta sobre un producto que primero atrae al consumidor en el escaparate por su forma y su co-

lor, y luego fideliza al cliente por su sabor. Plenamente consciente de esta situación, el sector invierte mucho dinero y recursos en innovación. Fruto de esa I+D+i azucarada está previsto que las diferentes empresas lancen en breve al mercado propuestas como chicles con extractos naturales de té verde, golosinas que contienen relleno líquido con efecto refrescante o caramelos energéticos especiales para deportistas. La combinación de sabores y texturas también darán paso a productos, al-

gunos de los cuales reunirán en una misma pieza dos texturas diferentes, como los caramelos de gelatina con relleno.

«El proceso de creación es una parte

muy importante de nuestra empresa. Tenemos un sistema muy estructurado de innovación y desarrollo en el que participan distintas personas de los departamentos de marketing, comercial y de producción para desarrollar los nuevos productos, algo que es fundamental para nuestro sector», asegura el director general de Roypas, una firma que combina la comercialización tradicional de ositos en tira, monedas o Gominolas Jelly con productos más novedosos como los maxi, unas piezas de 40 gramos cada una que, según la empresa, están cosechando un gran éxito de ventas, o golosinas rellenas de pectina, una fibra natural de manzana. La compañía también tiene pensado rescatar de su baúl de los recuerdos su antigua botellita de refresco de cola rellena de un líquido efervescente (Picola), que tuvo un gran éxito en

EL SECTOR DE LA CONFITERÍA TRATA DE SACAR NUEVOS PRODUCTOS TENIENDO EN CUENTA LOS HÁBITOS MÁS SALUDABLES DEL CLIENTE



DULCE HISTORIA



Fundada en 1968, la empresa familiar Pastor y Canals (Roypas) es la poseedora de la marca Gominolas que, según la dirección de la compañía, en origen eran unos caramelos verdes contra la tos que se vendían en las farmacias. Otro clásico de las *chuches*, los ositos de goma, fueron creados en 1922 por el alemán Hans Riegel dos años después de la fundación de su compañía, Haribo, que hoy sigue siendo un referente en la fabricación de caramelos de goma, al igual que Fini o Roypas.

Destaca entre los caramelos el chicle. La gran revolución en la fabricación de la goma de mascar se produjo cuando T. Adams, en 1860, empezó a utilizar *chicle* importado del Yucatán o de Belice, como goma base. Otros caramelos míticos son las pastillas de hierbas Ricóla de los años 20, los Sugus que llegaron a España en 1961, los Werther's Original que se crearon en Alemania en 1903, los Conguitos, que tienen ya 40 años, o las piruletas de corazón, que son de finales de los 60. El español Enric Bernat fundó en 1958 en Villamayor (Asturias) la firma Chupa Chups, que también revolucionó el mercado del dulce.

el pasado, pero que, por diferentes motivos, se dejó de comercializar.

APUESTA POR LA SALUD Antes de sacar al mercado los nuevos productos, el sector del dulce está teniendo en cuenta los modernos hábitos de los consumidores que quieren sentirse mejor físicamente y, además, verse bien ante el espejo. El último Anuario de Confeitería, presentado este año por Cadbury España, reconoce que «el mercado de dulces y afines apuesta hoy en día por el uso de ingredientes con propiedades funcionales, con esencias naturales y menos contenido calórico».

El presidente de Caychi también muestra la preocupación del sector por estas nuevas tendencias de la sociedad al afirmar que «las empresas buscan constantemente adaptar su producto a un consumidor más exigente.



La amplia variedad de caramelos de goma que existen en el mercado es uno de sus principales atractivos.

FOTO: VALDIVIELSO

Existe una tendencia cada vez más acentuada hacia el desarrollo de alimentos funcionales y enfocados al cuidado de la salud: productos sin azúcar, enriquecidos con vitaminas, minerales o proteínas, otros que incorporan zumos de frutas, caramelos y chicles para el cuidado bucodental, con efecto anticaries o blanqueantes. Holger Lackhoff explica que «en todo momento, la industria promueve un consumo responsable de caramelos y chicles, capaz de producir efectos beneficiosos -que son muchos, asegura- y siempre integrado en una alimentación equilibrada y variada. Trabajamos en línea con la estrategia NAOS, una iniciativa puesta en marcha en 2005 desde los organismos públicos, destinada a fomentar hábitos de vida saludables entre los ciudadanos, principalmente con una alimentación sana y la práctica

habitual de actividad física. De ahí nuestro esfuerzo por el desarrollo de caramelos y chicles sin azúcar, con zumo y pulpa de fruta, así como la comercialización de nuestros productos en raciones más pequeñas».

El director general de Roypas no tiene tan claro que una marca como la suya tenga futuro dentro de la denominación *light*. «La base fundamental de nuestro producto es el azúcar y si no se hace deporte, si no se consumen esas calorías se aumenta de peso. Nuestra opinión es que lo que hay que promocionar es el ejercicio físico, que es fundamental para la salud de los niños y de los adultos. Hacer deporte te permite comer adecuadamente, entre otras cosas, darte el gusto de tomarte un caramelo», matiza Casanueva. Es dentro del término capricho y no vicio donde se encuentran mejor catalogadas las *chuches*. Un consumo moderado, es-

pecialmente en el caso de los más pequeños, puede evitar casos, tan comunes en la actualidad, de obesidad infantil, ligados en ocasiones a la ingesta excesiva de productos derivados del azúcar o las grasas saturadas.

Sin embargo, habrá que estar alerta, ya que, debido a la tendencia de las autoridades españolas y extranjeras a prohibir todo aquello que sospechan que es perjudicial para la salud, no hay que descartar que en el futuro haya que acudir al mercado negro para lograr hacerse con una bolsa de ositos de Gominola. Y es que, aunque no se ha demostrado que las *chuches* sean adictivas, se trata de uno de los antojos más universales, ya que seducen por igual a niños, adolescentes, adultos o ancianos. Se podría decir que una golosina dura menos en la entrada de una oficina o una residencia que un caramelo a la puerta de un colegio.

EL SIGLO XX, SEGÚN FOLLETT

julio soria
florido
texto

agencias
fotos

GRACIAS A UNA CAPACIDAD CREADORA DIGNA DE ESTUDIO, EL ESCRITOR GALÉS HA EMPRENDIDO UNA VEZ MÁS LA CONQUISTA DEL MUNDO LITERARIO CON SU ÚLTIMA NOVELA, 'LA CAÍDA DE LOS GIGANTES', UN VIAJE HISTÓRICO, ENTRE 1911 Y 1924, QUE EL AUTOR OFRECE A SUS LECTORES CUANDO APENAS SE HAN CUMPLIDO TRES AÑOS DE SU ANTERIOR LANZAMIENTO, 'UN MUNDO SIN FIN', LA SEGUNDA PARTE DE LA ACLAMADÍSIMA 'LOS PILARES DE LA TIERRA'. LA NUEVA OBRA FORMA PARTE DE LA TRILOGÍA 'THE CENTURY' QUE, CON EL CONVULSO SIGLO XX COMO TELÓN DE FONDO, COMBINA LA AMBIENTACIÓN ÉPICA Y EL DRAMA HUMANO, SELLO DISTINTIVO EN LAS OBRAS DE KEN FOLLETT. DEJANDO A UN LADO LOS 'BEST SELLERS' AMBIENTADOS EN LA EDAD MEDIA, EL MACROPROYECTO DEL BRITÁNICO SIGUE LOS DESTINOS ENTRELAZADOS DE TRES GENERACIONES DE CINCO FAMILIAS ENVUELTAS EN LAS DOS GUERRAS MUNDIALES, LA REVOLUCIÓN RUSA O EL TELÓN DE ACERO.

Ken Follett ha abandonado temporalmente la Edad Media, que tantos éxitos le ha reportado, para reforzar los pilares del siglo XX. Toda esta macroempresa da comienzo en las más de 1.000 páginas de *La caída de los gigantes*, novela que sirve de inicio de la trilogía *The Century*, en la que el autor galés llevará a cabo un repaso pormenorizado de los avatares más significativos del pasado siglo, desde la Gran Guerra a la Guerra Fría pasando, inevitablemente, por la Segunda Guerra Mundial.

«Quería crear una historia que tuviera

encanto para mis lectores. Por eso, decidí escribir sobre el siglo pasado y retratar a los europeos que vivieron aquella época tan emocionante y, a la vez, tan violenta de la historia de la Humanidad», asegura el literato.

La novela, que arribó a las estanterías de 19 países el pasado 28 de septiembre y que en España está editada por Plaza & Janés, «narra la vida de cinco familias durante la Primera Guerra Mundial, la Revolución Rusa y la lucha por el sufragio femenino», según detalla el autor, que ha vendido más de 100 millones de ejemplares de sus anteriores obras, todas ellas destacados *best sellers*.

La historia arranca en 1911, el día de la coronación de Jorge V como rey de Gran Bretaña. El destino de los Williams, una familia minera de Gales, está unido al de los Fitzherbert, aristócratas y propietarios de minas. Lady Maud Fitzherbert se enamorará de Walter von Ulrich, un joven espía en la embajada alemana de Londres.

Sus vidas se entrelazarán con la de Gus Dewar, asesor progresista del presidente de Estados Unidos, Woodrow Wilson, y la de los hermanos rusos Grigori y Leonid Kostin, a quie-



«CUANDO
ME SIENTO A
ESCRIBIR
PIENSO EN
LOS
LECTORES,
EN LO QUE
LES GUSTA,
SI LO QUE
HAGO ES
CREÍBLE
PARA ELLOS,
QUÉ PUEDE
EMBRUJAR-
LES... Y NO
TENGO OTRA
AGENDA»

«DISFRUTO
GASTÁN-
DOME EL
DINERO Y LO
HAGO
BASTANTE
BIEN»

«LO ÚNICO
QUE ME
MOLESTA ES
QUE, EN LOS
VIAJES DE
PROMOCIÓN,
TENGO QUE
DORMIR
SOLO. LO
ODIO»

«ME
ESFUERZO
MUCHO
PARA QUE
MIS LIBROS
SEAN
FÁCILES DE
LEER. HAY
UN MONTÓN
DE
ESNOBISMO
SOBRE ESO
DE QUE SOLO
LO DIFÍCIL ES
BUENO»



HISTORIA DE CINCO FAMILIAS

La caída de los gigantes es la escala inicial de este viaje a lo largo del siglo XX. Una trama épica y apasionante. Desde Washington hasta San Petersburgo, del peligro y oscuridad de las minas de carbón a los destellos de las lámparas en las mansiones de la aristocracia. Donde se da a conocer la primera generación de los personajes protagonistas, repartidos en siete familias:

los williams

Mineros de carbón en Gales. David es un hombre religioso, miembro activo del sindicato, estricto y amante de su familia. Billy y Ethel, sus hijos, serán los protagonistas de los profundos e inminentes cambios sociales. Lucharán con éxito por sus derechos y por la emancipación de la clase obrera y de las mujeres.

los fitzherbert

Aristócratas ingleses. El conde Fitzherbert, dueño de las minas y heredero de la gran mansión Ty Gwyn, está casado con una princesa rusa, Elizaveta, elitista y cruel. Lady Maud Fitzherbert es la hermana del conde y muy distinta de él. De ideas avanzadas, cree en la democracia y el sufragio universal.

nes la guerra y la revolución les han arrebatado su sueño de buscar fortuna en América.

Éste es el planteamiento inicial de *La caída de los gigantes*, un tránsito «desde Washington hasta San Petersburgo, desde la inmundicia y los peligros de las minas de carbón hasta los candelabros lujosos de los palacios de la aristocracia, pa-

sando por los pasillos de la Casa Blanca».

«Esta novela es la historia de mis abuelos y de los tuyos, de nuestros padres y de nues-

tras propias vidas. De alguna forma, es la historia de todos nosotros», relata el autor de *Los pilares de la tierra* -convertida este año en una serie de televisión que ha logrado un éxito abrumador en todo el planeta- o *La clave está en Rebeca*.

MIRADA POLÍTICA Entre muchos otros aspectos, la obra reflexionará sobre la mayor o menor capacidad de los sistemas políticos a la hora de escuchar las reclamaciones de sus ciudadanos. Como ejemplo, el autor expone los casos de Rusia e Inglaterra: mientras que en la patria de Lenin se sucedieron varias revoluciones a lo largo del siglo XX, Reino Unido vivió déca-

das caracterizadas por la placidez de una población cuyas demandas eran tenidas en cuenta.

Aunque la destrucción, la barbarie y la muerte están a la orden del día en la primera parte de *The Century*, Follett no ha querido obviar las pulsiones amorosas de sus personajes, reflejadas en el romance *shakesperiano* que viven Maud Fitzherbert y Walter von Ulrich. El libro bucea en diversas fuentes y conflictos con precisión de cirujano, siempre a la búsqueda de las diferentes claves sociales, económicas, políticas y diplomáticas que desembocaron en el estallido de la Primera Guerra Mundial. Esta mezcla de historia, romance y análisis socio-político mama directamente del estilo de grandes clásicos de la literatura como *Los Miserables* de Victor Hugo o *Guerra y Paz* de León Tolstoi.

Tratándose de una novela de trazo histórico, no podían faltar continuas referencias a los personajes reales que tanto peso tuvieron en el discurrir de los acontecimientos, caso de los padres de la Revolución Rusa, Vladimir Ilich Uliánov, Lenin, y Leon Trotsky, el presidente de Estados Unidos Woodrow Wilson, o los monarcas de Reino Unido Jorge V y María de Teck.

La casa editora del escritor ha descrito la trilogía como «una combinación de la ambientación épica y el drama humano a una escala nunca antes concebida, ni siquiera por el propio autor». Una de las principales novedades de esta saga radica en el espacio temporal. El marcado gusto de Ken Follett por la Edad Media se terminó en *Un mundo sin fin*, dejando paso a *The Century* a una época mucho más cercana y vigente.

El lanzamiento del segundo volumen, que está previsto para 2012, tendrá como protagonistas a los hijos de los personajes de *La caída de los gigantes*, y la acción se desarrollará hasta finalizada la Segunda Guerra Mundial.

Según desveló el escritor galés en una reciente entrevista, esta secuela guardará un espacio significativo para la Guerra Civil española (1936-1939), descrita por el autor como «un acontecimiento mundial» y que, en su libro, funcionará como escenario para el encuentro de varios de sus personajes.

La tercera entrega verá la luz en 2014 y abarcará el período histórico conocido como la

EL ESCRITOR HA QUERIDO
«RETRATAR A LOS EUROPEOS
QUE VIVIERON ESA ÉPOCA
TAN EMOCIONANTE Y
VIOLENTA DE LA HISTORIA»



los kostin

Los hermanos rusos Grigori y Leonid, no pueden ser más opuestos. El primero es serio y trabajador; el segundo, por el contrario, un libertino de mucho cuidado. Pero a ambos les une una infancia cruel. Huérfanos desde niños, su frágil relación se intensifica al estallar la Revolución Rusa, cuando cae el régimen del zar y surge con fuerza el comunismo.

los ulrich

Pertenecientes a la nobleza alemana y muy bien relacionados. Robert trabaja en el servicio de inteligencia del Estado Mayor austríaco. Su primo Walter es miembro del servicio secreto británico. Ambos son espías en una época en la que, además, deben evitar que sus propios secretos salgan a la luz. Una compleja tarea que les unirá en el contexto de la Primera Guerra Mundial.

los dewar

Miembros de la alta sociedad estadounidense. Gus, hijo del Senador Cameron Dewar, es asesor del presidente Wilson y representa el futuro. Sabe que el mundo va a sufrir un cambio radical y que los gobiernos deberán adaptarse a él. Tratará de que sus amigos, los aristócratas británicos y alemanes, se anticipen a esa transformación.

Guerra Fría, de modo que la trilogía al completo narrará en su práctica totalidad el siglo XX y permitirá contemplar en primera persona «una de las épocas más convulsas, violentas y determinantes de la historia de la Humanidad», según destaca Plaza & Janés.

EL CAMINO DEL ÉXITO Ken Follett nació en Cardiff (Gales) el 5 de junio de 1949, pero cuando tenía 10 años su familia se trasladó a Londres. Sus padres, cristianos devotos, le llevaron sin querer hacia la literatura al prohibirle ir al cine o ver la televisión. Licenciado en Filosofía, Ken Follett intentó trabajar como reportero, sin demasiado éxito, en periódicos como el *South Wales Echo de Cardiff* o el *Evening News* londinense. Frustrado profesionalmente y con un coche que no dejaba de darle disgustos, decidió emular a un compañero de redacción que había recibido un anticipo de 200 libras -234 euros- por una novela de suspense.

Aunque sus 10 primeras obras no le valieron un reconocimiento instantáneo, Follett persistió hasta que, en 1978, editó el libro que le lanzó al estrellato literario internacional: *La isla de las tormentas*. Casado desde 1982 con la parlamentaria del Partido Laborista Barbara Follett, el escritor conduce ahora coches de lujo y ya no recibe sumas modestas como adelanto por sus libros. Buen ejemplo de ello son los 32,6 millones de euros que ya ha cobrado por *The Century*.

Si bien sus novelas más conocidas han sobrepasado las 1.000 páginas, el autor ha repetido en varias ocasiones que nunca ha tenido una obsesión por las obras extensas. Su única preocupación es contentar a los lectores y, a tenor de sus cifras de venta, ese objetivo lo ha cumplido con creces. Otra de las sombras que suele perseguir al escritor es su estilo literario, atacado por varios críticos que no lo consideran excesivamente refinado. Una vez más, Follett se defiende con una máxima tan antigua como discutible: el cliente siempre tiene la razón.

En todo caso, algo de razón debe tener, ya que *La caída de los gigantes* ha salido al mercado con una tirada internacional de 2.500.000 ejemplares, 600.000 de los cuales se repartirán entre sus fieles españoles.



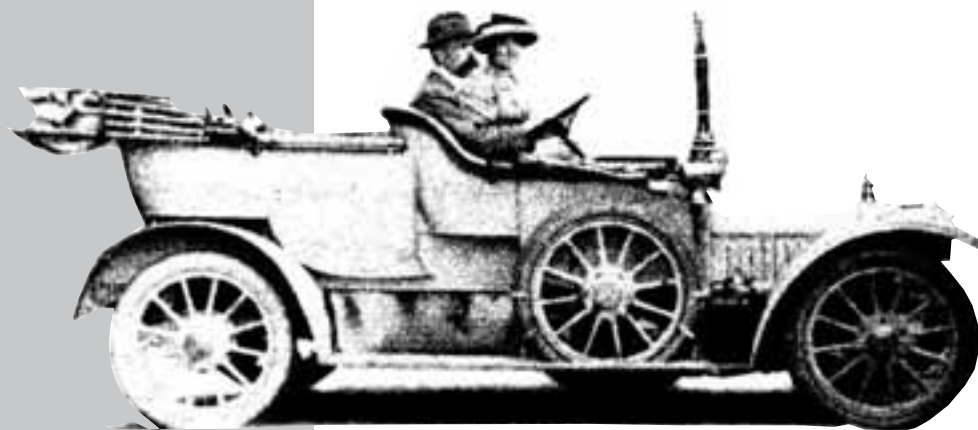
LA CONQUISTA DEL ÉXITO

Ken Follett, que ha publicado una veintena de títulos y ha vendido 100 millones de ejemplares en todo el mundo, se consagró como autor con la novela 'Los pilares de la tierra' (1989), que ha sido seleccionada por la cadena BBC entre las 100 obras más relevantes de la Historia.

La obra, que narra la construcción de una catedral gótica en plena Edad Media, cuenta con una segunda parte, 'Un mundo sin fin' (2007). Entre ambos libros, el autor ha vendido 20 millones de ejemplares en todo el planeta, con especial incidencia en el continente europeo.

El pasado 23 de julio, los hermanos Ridley y Tony Scott presentaron en Estados Unidos la serie 'Los pilares de la tierra', la adaptación del 'best seller' de Follett para la pequeña pantalla. El proyecto contó con una inversión de 40 millones de dólares y la cadena Cuatro fue la encargada de su emisión en España.

El 11 de noviembre de 1918 una multitud se agolpa a las puertas de la bolsa de Londres tras conocer el anuncio del armisticio de la Primera Guerra Mundial.



>ENTREVISTA

SHUJAA GRAHAM

ex presidiario, permaneció 3 años en el corredor de la muerte

«ME HAN CASTIGADO TODA MI VIDA PERO JAMÁS ME CORRIGIERON»

Miembro activo de bandas de delincuentes callejeros, ingresó por primera vez en una cárcel cuando apenas contaba 18 años. En 1973 fue acusado del asesinato de un guardia de prisiones. Tres años más tarde, y después de dos juicios sin garantías,

juanjo saiz **SHUJAA GRAHAM** (1951, Lake Providence, Louisiana, EEUU) fue sentenciado a la pena capital en el centro de internamiento de San Quintín, en cuyo 'corredor de la muerte', «donde cada día puede ser el último», permaneció tres años más, hasta que

fue declarado inocente después de dos nuevos juicios. Este es el testimonio de un hombre indeleblemente castigado por un crimen que no cometió. Es un luchador nato que ha logrado rehacer su vida gracias a su mujer, a su tesón y su fe.

¿«Soy un soldado» son quizás las palabras que mejor le definen todavía hoy?

Sí. Es mi nombre en *swahili* (lengua africana hablada sobre todo en Tanzania y Kenia) y significa justamente eso, guerrero. He intentado vivir ese nombre y cumplirlo como un luchador por la justicia social. Cuando era un niño anduve con bandas callejeras, participé en sus actividades y entonces era un hombre muy fuerte. Pero ahora que ya he renunciado a mi pasado, quiero ser mejor persona y siento que me viene mucha fuerza. Ya no se trata de Shujaa Graham, sino de toda la Humanidad y por eso estoy orgulloso de ser un soldado que combate el racismo, la discriminación, la guerra, ya sea en Iraq, en Afganistán o en cualquier otro lugar del planeta. Esas son mis luchas; esas son las batallas que todos tenemos que emprender.

¿Después de la terrible experiencia vivida realmente se sintió con fuerzas de perdonar por las injusticias sufridas?

Sí, aunque me resultó muy difícil. Cuando salí de la cárcel, y tengo que ser honesto contigo, después de pasar entre rejas 12 interminables años lo único que yo quería era vengarme. Ahora, después de haber estudiado al doctor Martin Luther King, ya no me quedan deseos de *vendetta*, so-

lo de justicia. Ahora lucho porque no quiero que nadie sufra lo que yo he sufrido (en este punto Shujaa rompe a llorar), ... incluso si son culpables. Esta es ahora mi lucha.

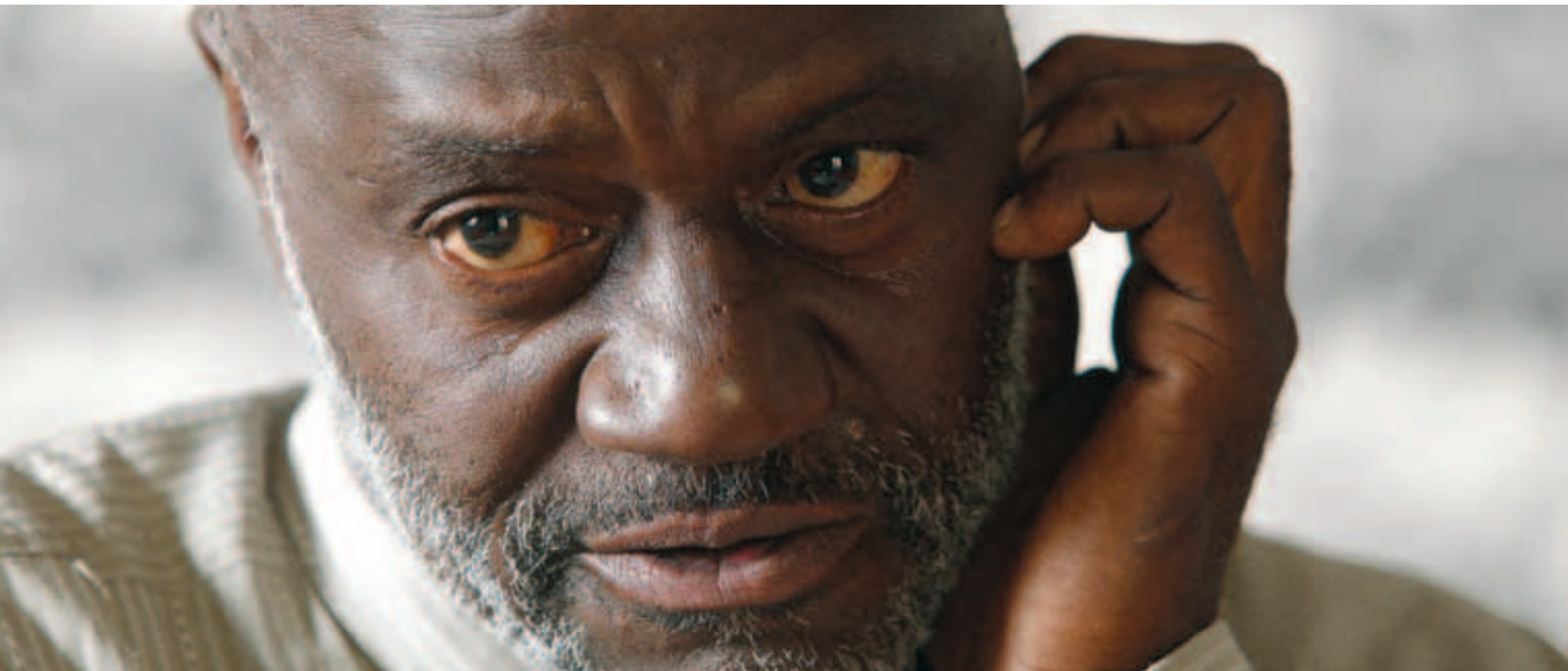
¿Por qué la pena de muerte no genera debate social en Estados Unidos?

Creo que con las actividades que llevamos a cabo desde nuestra organización Witness to Innocence (Testigos para la Inocencia, una ONG fundada hace cinco años en Filadelfia por la monja Helen Prejean con el propósito de evitar que personas inocentes sean condenadas a la pena capital) podremos convencer al pueblo de Estados Unidos de que la pena de muerte no es una solución a nuestros problemas, y seguiremos trabajando muy duro para lograr su abolición dando testimonio y utilizando nuestra experiencia como personas inocentes para convencer a la gente de que la pena de muerte es un grandísimo error. Cuando me liberaron, en todo el país no habían sido exoneradas más de diez personas del corredor de la muerte. Ahora ya somos 139 supervivientes, a pesar del sistema de justicia americano. Estamos aquí, nos hemos unido y contamos nuestra experiencia donde nos quieran escuchar.

Desde que en 1977 se reanudaron las ejecuciones en Estados Unidos, donde todavía hoy el 65 por ciento de sus habitantes está a favor de la pena capital, más de 1.200 personas han sido ajusticiadas en la silla eléctrica o con una inyección letal.







¿Cómo fue su primer día en libertad tras pasar tantos años en prisión y saberse condenado a morir en la silla eléctrica o de una inyección letal por un delito que no cometió?

Fue la consecución de un sueño. Es como cuando después de mucho rezar por algo, de pronto un buen día tus demandas se hacen realidad y no hay nada que te impida creer en ello. Después de haber pasado por cuatro juicios, el primero de ellos con apenas 23 años y el último con más de 35, empecé a reflexionar sobre cuánta vida había perdido y entonces decidí que haría todo lo posible para evitar que otros prisioneros pasaran por lo que yo pasé; me convertiría en su voz.

¿Usted se siente, pese a todo, un ser afortunado por haber sido capaz de rehacer su vida, aprender un oficio (jardinero) y formar una familia (tiene tres hijos)?

Muy afortunado, sí. Estoy contento, aunque a veces cuando miro a mis hijos pienso que si el Estado de California hubiera podido hacer conmigo lo que pretendía, estos niños no estarían en este mundo. Ellos son una fuente de inspiración permanente y quiero que estén orgullosos de mí, pero no solamente ellos sino todos porque yo luché para los niños de todos, sin considerar su raza, su creencia, su color, y si por lo que sea un día cometen un delito, el que sea, la sociedad tiene la responsabilidad de corregir, aunque nosotros buscamos únicamente el castigo. A mí me han castigado toda mi vida pero jamás me corrigieron. Cuando yo era un chico de 18 años, cuando fui a la cárcel por última vez, él me acogió. Tenía 45 años y nos encadenaron juntos. Esa unión con ese individuo me dio la disciplina y la fuerza para ser mejor persona. Él me enseñó a no temer la opinión de mis iguales y a ser un hombre justo. A partir de entonces, una vez que renuncié a mi actividad dentro de una banda callejera y me uní a un movimiento político para combatir el racismo y la injusticia social, ya nunca más he vuelto

a mirar atrás. El único remordimiento que me queda es no haber sido un guerrero, un luchador desde el principio de mi vida.

¿Quién le acusó de haber matado a un guarda de prisiones en un instituto de formación profesional de Stockton (California)?

No fue una persona en concreto; fue la institución entera.

¿Hasta qué punto cree que su origen humilde y el hecho de ser afroamericano han marcado su vida?

Mucho, demasiado. Salí del sur cuando tenía 11 años. Me crié bajo el racismo y la segregación. Muchas personas me preguntan cómo me han afectado esas circunstancias pero yo prefiero mirar para adelante y revivo lo que dijo el doctor King: «*Todos formamos parte de una misma red, de una misma tela del destino; lo que afecta a uno nos afecta a todos indirectamente*». En España no tenéis la pena de muerte y desde que estoy aquí muchas personas se han sentido afectadas por mi historia, aunque no hayan pasado un solo día de sus vidas en la cárcel.

¿Qué es Witness to Innocence (Testigos para la Inocencia) y qué soporte brinda a las personas que solicitan su ayuda?

Cuando me pusieron en libertad no existía ningún grupo de supervivientes del corredor de la muerte porque nadie había tenido la idea de organizar a la gente más desorganizada del mundo, que éramos nosotros, hasta que mi buen amigo Kurt decidió crearlo. Ahora nos juntamos dos veces al año, dos reuniones que cuestan 40.000 dólares (casi 30.000 euros), aunque para mí es como un regalo de Navidad. Somos un grupo muy exclusivo de 139 personas que han pasado por el corredor de la muerte y no creo que nadie esté interesado en vivir esa experiencia para poder entrar en nuestro «selecto club» (Shujaa sonríe por primera vez durante la entrevista).

(En este punto toma la palabra Kurt Rosenberg,

«YA NO ME
QUEDAN
DESEOS DE
VENGANZA,
SOLO DE
JUSTICIA.
AHORA
LUCHO
PORQUE NO
QUIERO QUE
NADIE
SUFRA LO
QUE YO HE
SUFRIDO»

«EL ÚNICO
REMORDI-
MIENTO QUE
ME QUEDA ES
NO HABER
SIDO UN
GUERRERO
DESDE EL
PRINCIPIO DE
MI VIDA»

director y fundador de la ONG).

No hay voz más poderosa para repudiar la pena capital que la de aquellos que han sido exculpados del corredor de la muerte. Nadie salvo ellos pueden entender y explicar lo que supone saberse condenado a morir, y por eso este grupo es único. Nos juntamos para luchar contra la pena de muerte pero también para que puedan apoyarse mutuamente una vez que son exculpados. **Shujaa, ¿saber que era inocente fue su mayor fuerza mientras estuvo en el corredor?**

Si cuando me acusaron hubiera sabido cómo me iban a brutalizar y torturar, yo les hubiera obligado a matarme ese mismo día (las lágrimas vuelven a surcar el curtido rostro de Shujaa). No obstante, saber que era totalmente inocente me dio fuerza, pero solo hasta cierto punto. El mayor apoyo me lo proporcionaron dos jovencitos blancos a los que no conocía, Cindy y Briant, que entonces, comienzos de los 70, tenían 15 y 16 años. Estuvieron presentes en cada sesión de mis juicios, me saludaban siempre, y cuando fui enviado al corredor de la muerte se alternaban para visitarme los fines de semana. Ellos me dijeron que me sacarían de allí, que demostrarían mi inocencia. Me dieron la fuerza que entonces necesitaba porque mis padres (recolectores de algodón en una plantación de Louisiana) no podían permitirse desplazarse desde tan lejos para apoyarme y mostrarme su amor y su afecto. Yo estoy aquí gracias a la determinación de aquellos dos muchachos. Esto demuestra que cuando se lucha por una causa justa, a veces también pasan cosas buenas.

¿Recibió atención sanitaria mientras permaneció en el corredor de la muerte?

En la cárcel normal, no. Había que cumplir tantos trámites que cuando llegaba la medicación ya no la necesitabas. Pero cuando te mandan al corredor de la muerte, solo por el hecho de estar allí, te llenan de medicamentos. Nunca antes había to-

mado nada pero ya en mi primer día allí, el médico intento darme valium. Le dije que se había equivocado de paciente, pero me contestó que no, que si yo estaba allí entonces necesitaba aquellas pastillas. Prefieren tenerte totalmente medicado porque así no das problemas. Por suerte, desde el principio seguí el consejo de los viejos prisioneros y trate por todos los medios de consumir yo el tiempo, no de que el tiempo me consumiera a mi. Luché mucho, mucho, por mantener siempre un pensamiento positivo pero había momentos en los que la realidad de la condena me podía. Jamás se me pasó por la cabeza quitarme la vida aunque recuerdo que cuando las cosas se pusieron realmente difíciles no me hubiera importado haberme quedado dormido y no volver a despertar. Tampoco es que quisiera morirme pero llevaba ya tanto tiempo en la cárcel que estaba harto, cansado. Hubo algunos días buenos incluso en el corredor, pero la mayoría fueron horribles. Tiré más de una vez todos mis libros a la basura y otros los quemé porque estaba tan deprimido que no quería aprender nada. Pensaba que no tenía ningún sentido seguir estudiando, adquirir nuevos conocimientos cuando sabía que mi destino era la ejecución. Pero no caí, me mantuve fuerte con el apoyo de los que me querían y gracias a ellos puedo contarlos ahora. No obstante, todavía hoy cada día me siento mal, aunque esté viviendo una jornada perfecta, porque de pronto me acuerdo de la gente condenada, de los que están en la cárcel, de tantas y tantas personas que viven en las calles y no tienen donde dormir. Mi sueño es que algún día crearemos una sociedad para que cada hombre, mujer y niño pueda acostarse con tres comidas en su estómago.

¿Usted fue compensado económicamente por los años de cárcel y el daño sufrido? Tengo entendido que su compañero Juan Meléndez (casi 20 años en prisión) recibió un pantalón, una camisa y 100 dólares cuando fue liberado.

A mi ni eso. En California está establecida la entrega de 200 dólares cuando sales de cárcel, pero a mi rehusaron dármelos. Simplemente me dijeron que tenía que estar contento porque me habían soltado...

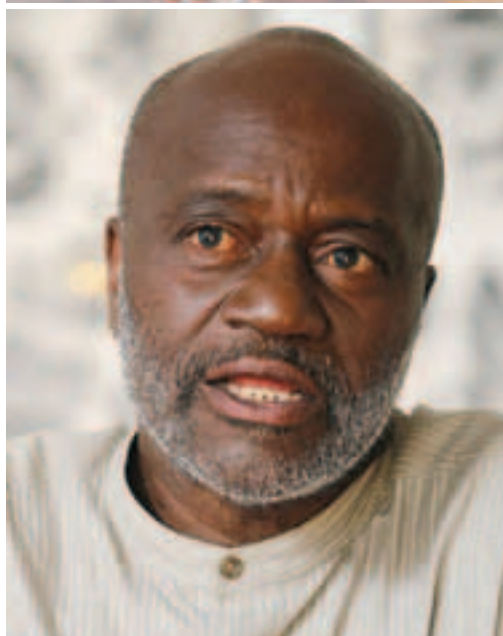
Aunque parezca humor negro, se comenta que la crisis económica podría ser ahora el aliado perfecto para los abolicionistas porque el corredor de la muerte es demasiado caro para el Estado. También se ha sabido estos días que las autoridades de California se han quedado sin tiopentato de sodio, una de las drogas incluidas en la inyección letal utilizada para las ejecuciones, puestas hasta que la empresa fabricante reponga el compuesto.

Es una gran pregunta. Igual utilizan ahora estos argumentos para equilibrar los presupuestos (sonríe Shujaa). Lo que sí puede estar pasando ahora es que, por la crisis económica y el desempleo, a la gente no le importe que una persona, por el delito que sea, pueda acabar en el corredor de la muerte ya que tienen otros asuntos de los que preocuparse. Ahora muchas personas están ocupadas por completo en su supervivencia y nosotros lo sabemos y debemos tener la pacien-

«SI CUANDO ME ACUSARON HUBIERA SABIDO CÓMO ME IBAN A BRUTALIZAR Y TORTURAR, LES HUBIERA OBLIGADO A MATARME ESE MISMO DÍA»

«DESDE EL PRINCIPIO SEGUÍ EL CONSEJO DE LOS VIEJOS PRISIONEROS Y TRATE POR TODOS LOS MEDIOS DE CONSUMIR YO EL TIEMPO, NO DE QUE EL TIEMPO ME CONSUMIERA A MÍ»

«AHORA SÉ QUE LOS AUTÉNTICOS HÉROES SON LOS JÓVENES QUE SE LEVANTAN TODOS LOS DÍAS PARA IR A LA ESCUELA Y NO SE QUEDAN EN LAS ESQUINAS O VAGANDO POR LAS CALLES»



cia suficiente para no desanimarnos en nuestra lucha, seguir educando a la gente y convenciendo de que la pena de muerte no es el camino.

¿Se pueden hacer amigos en la cárcel?

Verdaderos amigos, los mejores amigos. Conocí a presidiarios con un pasado realmente terrible a sus espaldas. Asesinos sin escrúpulos que, sin embargo, después de muchos años entre rejas empiezan a tomar interés por los presos que entran a cumplir sus condenas y les prestan su apoyo para evitar que caigan en la misma trampa... Yo también fui un chico malo pero me corregí a tiempo. Hoy todos los amigos que hice en prisión están muertos o siguen en la cárcel, y los que murieron no lo hicieron por causas naturales ya que nunca dejaron la vida criminal. Ahora sé que los auténticos héroes son los jóvenes que se levantan todos los días para ir a la escuela y no se quedan en las esquinas o vagando por las calles. Cuando salí de la cárcel mi hermano pequeño me preguntó qué quería hacer y yo le respondí que lo que más deseaba era disculparme con todos los chavales de mi instituto a los que tanto molesté e interrumpí. Mi hermano se sorprendió mucho y se dio cuenta de que yo había cambiado.

Por ir terminando y para no agotarlo.

Tú lo que quieres es librarte de mi (sonríe)

No, en absoluto.

Bueno, está bien. Hacemos lo que quieras. Pareces un buen hombre...

Muchas gracias. Ahora me gustaría saber por qué aceptó el ofrecimiento de participar en la campaña publicitaria de la bebida Aquarius y cómo fue su experiencia durante los 180 kilómetros del Camino de Santiago que recorrió a pie (de Ponferrada a Santiago de Compostela) junto a otros tres liberados del corredor de la muerte.

Al principio, cuando se presentó la oportunidad, fue muy difícil para mi tomar esa decisión porque se trataba de un anuncio; no era algo real. Sin embargo, mi mujer (una enfermera a la que conoció en la cárcel y con la que tiene 3 hijos) lee mucho y descubrió muchas historias conectadas con el Camino. Así que me dijo: «Cariño, tienes que ir e interiorizar la experiencia porque ese Camino trata del perdón, de la creación de un mundo mejor. Deja allí tu dolor y tu enfado»... Si ves el anuncio, yo deposito un pedazo de algodón en un lugar donde otros peregrinos dejan sus ideas y recuerdos. Cuando abandoné la prisión llevé a mi mujer al pueblito donde nació y trabajé cortando algodón. Conservé aquel pedazo en mi casa durante 15 años. Cuando vine a España me dijeron que trajera algo que fuera especial para mi, así que cogí mi bolita de algodón y la dejé en el Camino. Con este gesto quise desprenderme de todo sentimiento negativo sobre el mundo y las personas. Creo que gracias a esta experiencia ahora soy mejor persona. Siempre he apreciado la vida, pero ahora todavía más. Siempre estaré agradecido a todos los amigos que me dieron esta oportunidad, pero tengo una meta más: volver a España y recorrer todo el Camino.

¿Con su mujer?

Me gustaría, por supuesto, aunque sería todavía más especial poder hacerlo en compañía de otros ex condenados como yo.

> MÚSICA



DOS MITOS REUNIDOS

Elton John rinde homenaje a su ídolo, Leon Russell, con un disco conjunto que sale mañana a la venta, 'The Union', donde el gospel, el country, el blues y el rock se mezclan en un sensacional cóctel, con Neil Young y Brian Wilson como invitados

Con apenas 23 años y sin ningún hit a sus espaldas, Elton John se embarcó en 1970 en su primera gira por Norteamérica. Tras algunas actuaciones en el mítico Troubadour Club de Los Ángeles (el local que vio dar sus primeros pasos a Tom Waits o James Taylor), el joven británico consiguió compartir escenario con el estadounidense Leon Russell en el Fillmore East de Nueva York, donde King Crimson o Miles Davis acababan de grabar sendos álbumes en directo.

Legendario teclista, Russell había comenzado a estudiar piano con tres años, formación que completó con estudios de trompeta y guitarra. Arrancó su carrera acompañando en sus giras a Jerry Lee Lewis, antes de pasar a formar parte del estudio de Phil Spector y encargarse de los arreglos de temas clásicos como *River deep*, *Mountain high* (para Tina Turner) o *Mr. Tambourine Man* (para The Byrds).

Russell, que acababa de triunfar componiendo Delta Lady para Joe Cocker, era la parte más prometedora del dueto. Había lanzado su primer disco en solitario, homónimo, y el álbum incluía grandísimas canciones como *A song for you*. Pero fue el londinense quien hizo saltar la ban-

ca con su segundo trabajo, también homónimo, gracias sobre todo a *Your song*, un clásico que incluso ha inspirado musicales de Broadway y que cobró nuevos bríos gracias a su inclusión en la película *Moulin Rouge*.

Elton John saltó al estrellato y emprendió una carrera que le ha llevado a vender más de 300 millones de discos, mientras Russell no pasaba de ser un excelente músico de acompañamiento, al que requerían súper estrellas como los Rolling Stones, B.B. King, Eric Clapton, Bob Dylan, Willie Nelson o George Harrison.

Tras 35 años sin siquiera charlar por teléfono, los dos retomaron el contacto hace cinco años y fue tras la publicación en 2006 de *The captain and the kid*, el último disco de estudio hasta la fecha de Elton John, cuando el excéntrico y genial británico le propuso a Russell (al que se refiere como «mi ídolo») grabar juntos con la intención de rescatarle del olvido y hacer justicia a su música.

Con producción a cargo del gran T-Bone Burnett, la colaboración vocal de Neil Young y Brian Wilson (The Beach Boys), la participación del guitarrista de funk y soul Robert Randolph, del mítico organista de

R&B Booker T. Jones, el bajista Don Was y un coro gospel de diez personas, *The Union* es el maravilloso resultado.

Un total de 16 temas nuevos integran el disco, un trabajo con sabor añejo y un toque atemporal pero moderno que incluye canciones emocionantes y tremendamente intensas como *The best part of the day*, *When love is dying*, la estremecedora *Never too old (to hold somebody)* o *If it wasn't for bad*, elegida como sencillo de adelanto, o divertidas como *Monkey suit* y *A dream come true*.

Elton John ya ha adelantado que este álbum (su trigésimo disco de estudio) supone un punto de inflexión en su carrera: «No voy a grabar más discos pop; esa etapa pasó para mí», anuncia el británico, que espera protagonizar una gira junto a Russell en 2011 y, si este disco funciona, grabar de nuevo a su lado y repetir la «reconfortante y conmovedora experiencia» que para él ha supuesto *The Union*.

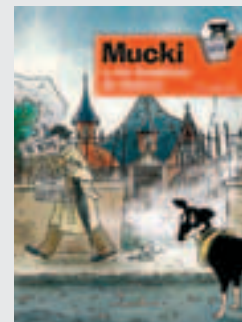
«Esperamos relanzar el catálogo de Leon. No hay duda de que este disco sacará a la luz su gran obra. Es la vieja historia, entregas tu vida cuando llegas a los 70 no tienes nada», apunta.



> LIBRO

AVENTURA INTERACTIVA

Una alemana llamada Julia encuentra en una aldea abulense un cachorro abandonado, mestizo de pastor alemán y perro de caza, al que recoge y bautiza como Mucki. Las aventuras del animal recorriendo Europa aparecen recogidas en la serie *Los viajes de Mucki*, escrita por la bilbaína Trinidad Andrés Labrador e ilustrada por Kim Amate, cuya primera entrega acaba de ser publicada por la editorial Langenscheidt Ibérica. *Mucki y los hombres de blanco* (12,90 euros) es un libro para niños a partir de nueve años, que busca despertar el interés de los más pequeños sobre la historia, otras culturas e idiomas. Esta primera entrega incorpora pequeños diálogos en inglés para animar al niño a introducirse de una manera natural, amena y divertida en las lecturas bilingües, todo ello dentro de una propuesta interactiva en la que los lectores podrán escribir, dibujar e inventar hasta convertir esta novela en un recuerdo especial que podrán conservar toda su vida.



> ARTE

EL CIRCO DE LAS ILUSIONES



Tras su paso por Barcelona, la Obra Social La Caixa presenta en CaixaForum Madrid hasta el 26 de diciembre la muestra Federico Fellini. El circo de

las ilusiones, un extraordinario recorrido por las obsesiones del realizador italiano, las imágenes que le inspiraron, las que soñó y las que construyó. La muestra reúne una iconografía diversa, con más de 400 piezas, entre fotografías, dibujos, revistas, cómics, carteles, entrevistas y extractos de filmes, algunos de ellos inéditos hasta ahora. Todo con el doble objetivo de desvelar los mecanismos de la creación felliniana y mostrar su cine a partir de una nueva mirada. La exposición, de acceso gratuito, se convierte en un amplio retrato del siglo XX, el siglo del cine, pero también el de la prensa, la televisión y la publicidad, y se detiene en aspectos inherentes al mundo del director de *La dolce vita*, como la mujer en sus infinitas variantes, la ambigüedad de su sentimiento religioso, el psicoanálisis y los sueños o su relación con los medios de comunicación.



PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Hacia mucho, mucho tiempo que no sabíamos nada de la señora de Johnny Depp, **VANESSA PARADIS**, y es que esta francesita que apuntaba maneras en el cine y, sobre todo, en la canción por su relación con Lennie Krawitz, se dedicó a vender bolsos de Chanel y a criar niños. No obstante, de vez en cuando hace algún trabajillo, como la bobalicona *gabachada* llamada **Los seductores** que se acaba de estrenar en nuestro país.

javier m. faya
coordinación

LOS OJOS DE JULIA



LUCES Y SOMBRAS

Julia, que se está quedando ciega, decide visitar a su hermana, que ya lo está, pero algo lo impedirá.

Guillem Morales recibió enconados elogios de crítica y público con *El habitante incierto*, su debut en cine. Gracias a estas alabanzas, y a su nominación a los Goya en 2006 como mejor director novel, pudo acometer el que hasta ahora es su proyecto más ambicioso y a la vez arriesgado, respaldado por la productora Rodar y Rodar (*El orfanato*) y por Guillermo del Toro. Su segunda película, *Los ojos de Julia*, es un *thriller* psicológico en el que apuesta de nuevo sobre seguro presentándonos un continuo de espacios opresivos y asfixiantes que, paulatinamente, se convierten en un microcosmos que, a modo de tela de araña, va atrapando al espectador, que sufre las penurias de una Belén Rueda acostumbrada a moverse entre psicópatas.

franc
nieto
texto

Y es que a más de uno le va a sonar lo que se nos explica a *El orfanato*: ambientes fantasmales, mansiones tétricas y laberínticas, personajes crédulos que acabarán por pagar cara su ingenuidad y angustiada heroína que no sabe ni por donde le vienen los problemas. Si a esto añadimos que el director de fotografía es Óscar Faura, compañero de clase de Morales y operador del éxito de J. A. Bayona la similitud entre ambos filmes queda demostrada. Es de agradecer que el director catalán nos brinde algunos de los momentos e imágenes más escalofrantes que uno

ha tenido la oportunidad de ver en los últimos años, y citados como ejemplos: el momento en el que el asesino acerca sigilosamente la punta de un cuchillo de carnicero al ojo de Julia, y aquel otro en el que el personaje al que da vida Julia Gutiérrez Caba -tan sobria como de costumbre- tiene un *ligero* percance con un familiar. El resto... obviedades y arquetipos que no le hacen ningún bien. Los incrementos que deberían llevar a la platea por el susto y el azoramiento son recibidos por ésta con muestras de hilaridad, lo que no es buena señal. Una propuesta tan oscura y zozobante no se puede permitir un tratamiento tan plano de los personajes y unos giros de guión más propios de una comedia macabra.

Los aspectos técnicos se encuentran a años luz del planteamiento de guión. Tanto la fotografía como el montaje son sobresalientes, Guillem mueve la cámara con una elegancia y una minuciosidad digna de los mejores directores, y sabe dotar cada secuencia de la calma y cautela que cada escena necesita. Es una pena que ese virtuosismo en el dominio del *tempo* no se vea acompañado de una dirección artística a la altura, quizás por los actores. Belén Rueda luce más atractiva y seductora que nunca, mientras Lluís Homar aguanta como puede un personaje bastante chato. Filme entretenido más por el afán de sus creadores para que el ritmo no decaiga que por el mismo desarrollo de la trama.

✓ LO MEJOR

Dos escenas muy concretas de la película que, a buen seguro, dejarán *planchado* al sufrido espectador en su butaca. También es sobresaliente el *papelón* de **Belén Rueda**, que se ha hecho adicta a psicópatas y fantasmas.

✗ LO PEOR

Quitando los momentos gloriosos citados, el resto de la cinta resulta enormemente **convencional**, con unos **personajes muy planos** y con giros de **guión** forzados como cualquier comedia macabra del montón.

¡DELFINES!

¿Has ido a ver alguna vez un espectáculo de delfines? ¿Has tenido la suerte de estar en el Seaworld? ¿Quién no se acuerda de *Fliper*? Pues, posiblemente, después de ver este maravilloso documental, **The Cove**, que ganó el Oscar este año, que está censurado en Japón y que acaba de salir en venta y alquiler en DVD y Blu Ray, pienses de un modo distinto. Hoy sorteamos cinco Blu Rays del filme. Parte de la acción transcurre en un pueblo del Imperio del Sol Naciente, ¿cuál? Escribe ya a: cine@serviciosdepremsa.com.

EL CONCURSO



TENDENCIAS



MICROSOFT WINDOWS PHONE 7

Microsoft presentó la semana pasada Windows Phone 7, una novedosa versión de su sistema operativo para móviles que saldrá al mercado a partir de noviembre, en lo que podría ser su última gran oportunidad para recuperar una posición relevante en el lucrativo negocio de teléfonos inteligentes.

«Aquí lo tenéis: El teléfono Windows, un nuevo tipo de teléfono, diseñado para intentar ser siempre delicioso y maravillosamente personal», anunció Steve Ballmer, el consejero delegado de una compañía que triunfa en el mundo del software para ordenadores, que, sin embargo, continúa con su lucha para ganar posiciones en el mundo de los *smartphones*, donde ha quedado rezagada. Ese mercado está dominado por sistemas operativos como el Symbian de los Nokia, el iOS de los populares iPhone de Apple, el de Research In Motion de las Blackberry y el cada vez más popular Android desarrollado por Google.

Para ampliar su nómina de clientes, Microsoft ha alcanzado acuerdos con diferentes fabricantes y más de 60 operadores (en España será con Telefónica), que le permitirán introducir Windows Phone 7 en más de 30 países. Empezará en Estados Unidos el próximo

8 de noviembre, donde pondrá a la venta el LG Quantum, equipado con Windows Phone 7 y con «uno de los mejores teclados físicos que jamás hemos probado», dirigido a usuarios que utilicen mucho el correo electrónico a través de teléfono móvil. Un poco más tarde sacará el HD Surround de HTC, «el único con dos altavoces Dolby Surround», ideado para usuarios más activos en el ámbito multimedia y de juegos, y el Samsung Focus, con la mejor pantalla entre los teléfonos con Windows, todos por 200 dólares (algo menos de 150 euros).

Esas terminales cuentan con un sistema operativo con una apariencia más agradable para el usuario que en versiones anteriores y más enfocado a integrar aplicaciones relacionadas con la personalización y la comunicación social.

A Europa, como es normal, llegará un poco más tarde, aunque se prevé que estos terminales puedan lanzarse en España antes de final de mes.

Además, Microsoft ha potenciado la integración de sus teléfonos móviles con su popular plataforma Xbox de videojuegos y su servicio de música Zune, al tiempo que ha creado sitios virtuales de almacenamiento de datos para que los usuarios puedan guardar fotos y documentos.

Como curiosidad, se ha incluido un *avatar* que hace las funciones de *alter ego* virtual del usuario y que se puede personalizar para que se parezca a él.

MICROSOFT LANZA SU ÚLTIMO SISTEMA OPERATIVO

La compañía presenta Windows Phone 7, un programa que incorpora interesantes novedades y con el que Bill Gates quiere hacerse un hueco en el mercado de los smartphones. Los móviles con este software llegarán a España de la mano de Telefónica.

marta ruiz
yudego
coordinación



EL REGRESO DE LOS ASPIRADORES INTELIGENTES

LG HOM-BOT

Hacia mucho que no nos introducíamos en el mundo de los electrodomésticos, pero, después de ver la Hom-Bot de LG, no hemos podido remediar volver por aquellos fueros.

Esta aspiradora inteligente te ayudará a mantener tu casa limpia con una facilidad pasmosa. Así, cuenta con un doble sistema de cámaras que escanean techo y suelo para orientarse y optimizar el recorrido que tiene que seguir. Además, integra sensores de infrarrojos y ultrasonidos para evitar los choques contra posibles obstáculos que se encuentre por el camino.

Por si fuera poco, su memoria es capaz de guardar el recorrido hecho, para que no repita dos veces su paseo.

Con una autonomía de 75 minutos, apenas emite ruido y se puede utilizar con un mando de control remoto.

Aún no conocemos cuál será su precio, aunque se habla de unos 300 euros, un coste un tanto elevado, aunque no tanto si nos paramos a pensar en la comodidad que nos supondrá olvidarnos de pasar el aspirador todas las semanas y que él lo haga solo.



NOKIA TE TRAE UN CARGADOR COMPATIBLE CON LA COMPETENCIA

NOKIA DT-600

En las últimas semanas te hemos presentado los teléfonos que ha lanzado Nokia con el inicio del otoño. Hoy le toca el turno a otra novedad, pero no se trata de un móvil, sino de un cargador muy bien pensado.

La base se llama DT-600 y cuenta con conectores para recargar al mismo tiempo hasta cinco terminales.

Con una estética bastante aceptable para que pueda ocupar un lugar de decoración en tu habitación cuando no estés utilizándolo, este aparato no solo sirve para llenar la batería de los teléfonos de Nokia, sino que también es compatible con otros móviles de Samsung, Motorola, Sony Ericsson o LG.

Por el momento, no sabemos cuánto costará ni cuándo llegará al mercado, pero, desde luego, nos ha gustado, y mucho, la idea que ha tenido la firma finlandesa.



UNA FUNDA PERFECTA PARA TU IPAD

KENSINGTON POWERBACK

La mayoría de la gente que tiene un iPhone, lo salvaguarda con una funda. ¿Por qué no hacer lo mismo con el iPad? Eso han pensado desde Kensington, que han lanzado una funda para la tableta de Apple.

Pero no solo se trata de proteger el dispositivo, sino que, además, este accesorio también sirve para cargar la batería del aparato, una opción muy valiosa cuando estamos de viaje.

La funda PowerBack incorpora, asimismo, un soporte que nos permite usar la iPad en tres posiciones diferentes, colocándola en el ángulo perfecto para leer, escribir y ver sin problemas los documentos que tengamos guardados.

Los deflectores del altavoz también dirigen el audio directamente al usuario; perfecto para cuando se ven vídeos o contenido multimedia.

Además, este protector cuenta con un puerto mini USB para la sincronización y recarga, de modo que no tienes que quitarlo en ningún momento para seguir utilizando estas funciones.

Incluye un cable USB que acelera el tiempo de recarga de la tableta y cuenta con un indicador para gestionar la duración de la batería.

Cuesta 130 euros y te garantiza un tacto agradable y un perfecto funcionamiento de la pantalla táctil.



SONY RENUEVA SUS REPRODUCTORES

SONY S750

Después de que Apple renovase sus reproductores de música, Sony tenía la obligación de mover ficha. Y así lo ha hecho con sus nuevos Walkman S750, unos dispositivos pensados para los más exigentes.

Estos aparatos incorporan tecnología de mejora del sonido y una pantalla de alto contraste (para que pueda ser utilizada en la calle sin que te molesten los reflejos del sol).

Uno de los aspectos que más han destacado desde la compañía es su diseño y su acabado. Está hecho con aluminio, tiene un grosor de apenas 7 milímetros y un peso de 55 gramos, así como una amplia gama de colores para elegir.

En cuanto a sus prestaciones, el Sony S750 integra varios sistemas de sonido, como el Clear Bass, DSEE y el programa de cancelación de ruido. Todas estas funciones las podremos manejar desde su pantalla de dos pulgadas, que cuenta con tecnología TruBlack (para, como ya te hemos dicho, la mejora de su uso en el exterior).

Compatible con iTunes y Windows, aparece en tres modelos con diferentes capacidades de memoria: 8, 16 y 32 Gb.

Por el momento, no se conoce su precio, aunque se estima que el más barato cueste unos 150 euros y el más caro ronde los 200 euros.





RAZONES PARA 'CONTROLAR' LA TELEVISIÓN EN LOS MÁS PEQUEÑOS

- La violencia expuesta lleva al niño a desarrollar conductas agresivas.
- Cuantas más horas de televisión se vean, más propensos son a sufrir dificultades psicológicas.
- No siempre el ejercicio físico compensa las horas pasadas delante del televisor.
- El sedentarismo que genera propicia la aparición y el desarrollo de obesidad.

NIÑOS Y TELEVISIÓN: ¿HASTA DÓNDE?

¿Cuántas horas pasan los más pequeños frente a la pantalla? ¿Cómo les puede influir esta actitud en su vida diaria o en su comportamiento? Estas son preguntas que nos hacemos a diario, aunque no siempre prestamos atención a las respuestas.

La televisión forma parte de nuestra vida; nos guste o no, es un hecho real. En el caso de los adultos, lo que se busca es distracción o entretenimiento, y la parte positiva es que, en la mayoría de las ocasiones, gozamos de capacidad de elección entre la amplia programación existente. Pero, ¿qué ocurre con los más pequeños? Cuando se sientan frente al televisor, co-

mienza un proceso de atención imparable hacia todo lo que se les muestra, sin distinción.

Durante mucho tiempo se vienen estudiando los efectos de los contenidos televisivos sobre los niños y se ha llegado a la conclusión de que la violencia expuesta en la pantalla lleva al menor a desarrollar conductas agresivas y gran parte de ellas son aprendidas a través de la observación y retenidas por largos espacios de

tiempo. Es evidente que la televisión tiene un efecto importante en las áreas emocionales de la infancia, influyendo en sus intereses y motivaciones. Por lo tanto, cuanto más violencia presencie el niño, menos sensibilidad emocional tendrá él ante las agresiones y pasará a usar esta conducta como respuesta, percibiéndola como algo normal. Escenas que muestren destrucción, lesiones o daño (físico y/o psicológico) a personas, animales o cosas... los movimientos de la cámara, el ritmo del montaje y el desarrollo de las escenas de violencia tienen un gran impacto hasta el punto de que se pueda confundir lo ficticio con lo real.

Recientemente se ha llevado a cabo un estudio en la Universidad de Bristol, en Reino Unido, con más de 1.000 niños de alrededor de 10 años, en el que se ha determinado que aquellos que pasan más de dos horas al día delante del ordenador o del televisor son más propensos a sufrir problemas psicológicos que otros jóvenes. Y comparan este hábito con el ejercicio físico, señalando que esta actividad no compensa el tiempo de exposición a la pantalla.



EN
PEQUEÑAS
DOSIS

LA VIOLENCIA SE APRENDE

El mundo que estamos haciendo, a todas las escalas, está presidido por la violencia. Los medios de comunicación nos traen, como noticia, la violencia. Y no solemos ser conscientes de que, en efecto, la violencia se aprende. Quien crece en un entorno agresivo dominado por la tensión, por el estrés, o que tiene malos tratos, tiende a volverse insensible y a asumir que la agresión es la respuesta automática ante la contrariedad. Los medios en general, y la televisión sobre todo, nos muestran que la sociedad suele resolver sus conflictos peleando, castigando o matando. Y el problema grave es que nosotros hemos hecho de la violencia una rutina. ¿Qué ve el niño en la televisión? ¿Y en el cine? Y, ¿con qué juega? Fíjense: entre los mismos chicos el que se impone es el líder y -ahí está lo grave- se convierte en el modelo a imitar. Poco a poco va asumiendo que el éxito no está en la satisfacción personal, sino en el poder. Los valores éticos, culturales e intelectuales han dado paso a otra escala en la que priman los valores materialistas, consumistas y de apariencia.

Pero no es solo la televisión, cuya importancia nadie puede menospreciar. Porque está demostrado que en la preferencia de los pequeños está siempre la violencia. El violento, hay que tenerlo en cuenta, no es solo *el malo* de la película. También lo es el héroe. Y la violencia del héroe aparece como la justificación frente a la violencia del otro.

Es verdad que hay miles de niños que ven estas escenas y no todos son violentos. Pero hay datos como para preocupar. Estudios hechos en España indican que uno de cada dos niños sueña con la televisión. La mitad, con sus programas favoritos. La otra mitad tiene terrores por los programas que le disgustan. Y más: un niño desde los cinco hasta los 15 años, ve alrededor de 20.000 muertes violentas en su pantalla.

Quizá la clave está en reconocer que la violencia no es un hecho, sino un proceso. Ya nadie acepta que el ser humano sea agresivo *per se*, sino que ante una presión reacciona con violencia, después de una trayectoria. Después de haber visto también mucha violencia.

El problema más grave de todos modos es que corremos el peligro - todos- de considerar la violencia como algo natural, por cotidiano. Y por tanto, de creer que es inevitable, aunque la violencia sea ya la primera causa de muerte entre adolescentes.

La única solución es reconocerlo. Porque solo se puede curar una enfermedad si se sabe que se padece. Hay que tener un diagnóstico. Es decir, saber que existe y saber que la violencia no es una cualidad intrínseca del ser humano y que por tanto se puede prevenir. Y después tomar medidas. Reconocer, por ejemplo, que en la educación se ha dado un salto nefasto; que se ha pasado de un sistema autoritario a un sistema absolutamente permisivo. Y así, ni el niño y ni el joven tienen una idea clara de lo que puede y debe hacer y de lo que no.

Otro punto es tratar de controlar los factores que contribuyen a la proliferación de esa violencia, y no limitarnos socialmente a estar satisfechos con que caiga el peso de la ley sobre los actos violentos delictivos. Y por último, contrarrestar la corriente de violencia estimulando esa parte buena que todos tenemos y especialmente en la juventud. Estimular esa tendencia altruista, la generosidad, la bondad, la compasión. Y procurar un objetivo vital: el que sea, de tipo social, religioso o político. Uno que sirva de ideal y que permita establecer en torno a él una auténtica escala de valores.

Solo como orientación, vean lo que dice la neurobióloga estadounidense Carla Hannaford: «La televisión es nociva para los niños; eleva la tensión nerviosa, detiene la comunicación, impide el desarrollo de la imaginación, disminuye la memoria y entorpece el proceso de aprendizaje».

Los autores de este trabajo aseguran que esas dos horas delante de la pantalla, son, como máximo, «un tiempo razonable». Según reconoce Angie Page, directora del estudio, «aunque este período de consumo de televisión puede no ser problemático, no se puede confiar en la actividad física para compensar las largas horas delante de la pantalla».

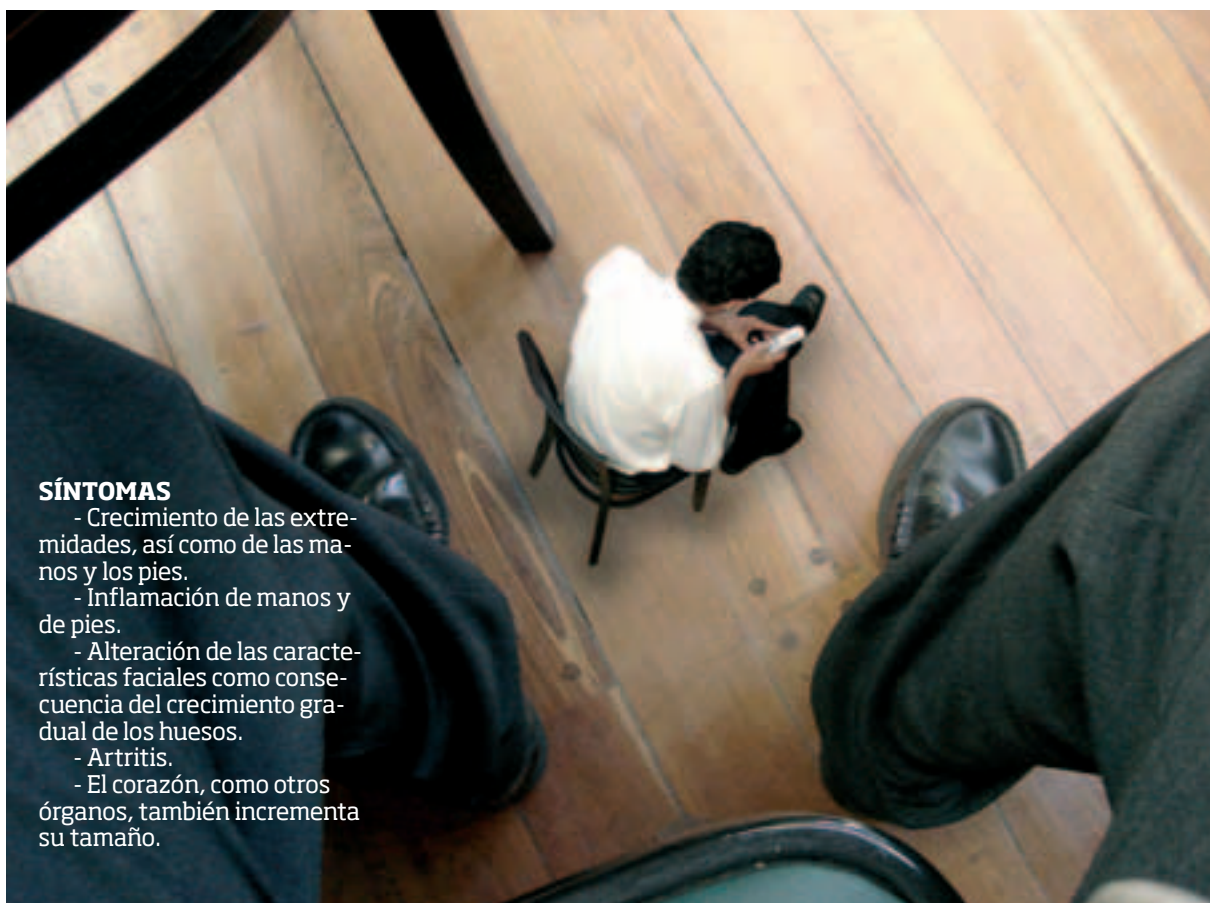
PROBLEMAS MENTALES Los científicos observaron que los niños que sobrepasaban las dos horas de televisión u ordenador al día, tenían un mayor riesgo de sufrir dificultades psicológicas, que aumentaba si, además, no practicaban ejercicio físico. Sin embargo, los menores más sedentarios, que pasaban más tiempo leyendo y haciendo sus tareas, tenían mejores resultados en cuestiones psicológicas en general.

Por otro lado, no hay que olvidar que el sedentarismo provocado por este hábito influye de manera determinante en los índices de obesidad infantil, aumentando su

prevalencia. Muchos padres, debido a la falta de tiempo o simplemente a la comodidad, acaban dejando a los pequeños delante del televisor toda una tarde, en lugar de llevarlos al parque o a practicar cualquier deporte, que les favorezca más.

Son tantas y tan importantes las consecuencias de un consumo masivo de tele en los más pequeños, que incluso el Comité de la ONU Sobre los Derechos del Niño, en un documento incluido en un informe sobre España, afirma que «las cadenas públicas y privadas no presentan suficientes programas dirigidos a los niños en las horas de horario infantil, y en cambio incluyen contenidos que a veces pueden ser negativos para el desarrollo de los jóvenes». Y en esta misma línea, expertos de este organismo recomiendan a nuestro país que garantice que «la televisión pública tome la iniciativa y el liderazgo para crear una programación responsable durante las horas que más la ven los menores, dando prioridad al desarrollo del pequeño y no al beneficio económico».

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud



SÍNTOMAS

- Crecimiento de las extremidades, así como de las manos y los pies.
- Inflamación de manos y de pies.
- Alteración de las características faciales como consecuencia del crecimiento gradual de los huesos.
- Artritis.
- El corazón, como otros órganos, también incrementa su tamaño.

¿POR QUÉ SOY TAN GRANDE?

La acromegalia es una enfermedad endocrina que causa un crecimiento anómalo de la persona adulta debido al exceso de producción de la hormona que segrega la pituitaria.

No por menos conocidas deben ser menos investigadas, al contrario, hay que implementar las medidas para hallar medicamentos que logren mitigar los síntomas de enfermedades que sufre una pequeña parte de la población. Éste es el caso de la acromegalia, una patología de la que solo se dan 60 casos por cada millón de habitantes y que se produce por una secreción excesiva de la hormona del crecimiento que genera la glándula pituitaria.

Esta alteración está relacionada generalmente con la aparición de una tumoración benigna en la glándula que, a su vez, conlleva en el adulto el crecimiento anormal de las extremidades superiores e inferiores, los tejidos blandos y los órganos internos, además de labios, lengua, nariz y separación de los dientes.

ana ortega
texto

Gracias al tratamiento con pegvisomant, siete de cada 10 pacientes consiguen controlar los síntomas de esta enfermedad en el territorio nacional, según reflejan los datos recogidos en la investigación Acrostudy en España, puesta en marcha hace tres años y en el que participan más de 40 centros hospitalarios nacionales. Este estudio, que tiene carácter mundial y en el que están siendo analizados 1.200 pacientes, 180 de ellos de nacionalidad española, pretende recoger datos

sobre la eficacia y seguridad a largo plazo de pegvisomant en un lapso de cinco años. De los 180 participantes españoles «más del 70 por ciento ha logrado el control de la enfermedad con muy escasos efectos adversos», señala el doctor Tomás Lucas, del servicio de Endocrinología del Hospital Puerta de Hierro de Madrid y presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición.

También en este sentido se pronuncia el doctor Antonio Picó, endocrino del Hospital General de Alicante, quien destaca como fundamental en el campo de la acromegalia el avance realizado en lo relativo al tratamiento farmacológico de la patología. «En este momento se dispone de suficientes medicamentos con diferentes mecanismos de acción que permiten, por separado o en combinación, controlar la enfermedad prácticamente en el 100 por 100 de los casos sin necesidad de recurrir a la cirugía o a la radioterapia».

«Además, los efectos secundarios de los tratamientos son escasos y no graves y permiten evitar las complicaciones y secuelas que ocasionalmente pueden aparecer con las operaciones».

Fruto del conocimiento de la enfermedad, cada vez hay más especialistas implicados en la detección de la misma, como cardiólogos y neumólogos, lo que se traduce, no solo en que cada vez se diagnostican más casos, sino que, además, se hace de manera precoz.



DESDE OTRO ÁNGULO O PERSPECTIVA

Mientras sigas pensando lo mismo, sintiendo lo mismo y haciendo lo mismo que siempre, nada cambiará ni en ti ni en tu vida por más que te lamentes, pierdas los nervios o maldigas tu suerte. Tienes que aprender a ver e interpretar las cosas que te suceden y lo que te preocupa y crea problemas, desde una perspectiva, desde un ángulo más propicio y favorable.

Si cambias la perspectiva pesimista, auto-destructiva y de pesimismo por una visión más serena, calmada, esperanzada y entusiasta, todo cambiará a mejor. Igual que hay relaciones que nos contaminan y condicionan hasta el punto de influir en nuestro estado emocional; así también cada persona en la relación consigo misma, en la forma en que vive los acontecimientos del día a día, se proporciona a sí misma paz, armonía y felicidad o atrae hacia sí tensiones, preocupaciones y problemas añadidos...; todo depende de su actitud, de la capacidad para ver las cosas desde su perspectiva más favorable y generadora de bienestar psíquico y emocional.

Cualquiera que pretenda cambiar a mejor, deberá reflexionar sobre los siguientes puntos:

- La percepción que tenemos de los acontecimientos puede condicionar y determinar nuestro estado de ánimo. A percepciones negativas, irremediablemente siguen, por lógica, sentimientos y actitudes del mismo signo. Si tú eres quien elige la interpretación de cuanto te sucede, elige interpretaciones favorables y positivas.

- Identifica y clarifica lo que piensas y sientes en este momento y si no te conviene, cambia tu perspectiva, míralo desde nuevos aspectos y posibilidades y que el ángulo de visión sea el mejor para ti y para tus intereses.

- Toma distancia de las cosas y de los hechos y míralos como espectador, con la frialdad de saber que los hechos no forman parte de tu vida.

- Vive el presente y siéntelo plenamente, obsérvalo atentamente y descubre posibles nuevas perspectivas que te reporten felicidad, paz y sosiego.

- No te empeñes en cambiar el pasado que no te fue favorable; tampoco te inquietes por un futuro de mal presagio. El presente es todo lo que tienes. En definitiva, sitúate en el ángulo desde el cual, tu percepción de las cosas, te haga sonreír y sentirte en paz.

No te olvides de hacer los cambios necesarios desde un estado psicoemocional de paz y de equilibrio interior.

bernabé tierno
psicólogo y escritor

INSOMNIO

NO SIEMPRE ESTÁ DIAGNOSTICADO

Parece que entre un 16 y un 21 por ciento de los españoles sufre a menudo o siempre insomnio, pero solo el seis por ciento tiene el problema diagnosticado. Así lo ponen de manifiesto los datos de la *Guía de Práctica Clínica para el manejo de pacientes con insomnio en Atención Primaria* presentada recientemente. Entre las estrategias que se incluyen en este documento para atajar este problema, se recomienda mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, evitar el ordenador en las dos horas previas al sueño nocturno, así como el consumo de alcohol, tabaco y bebidas que contienen cafeína. Esta guía está disponible en el Portal de Salud de www.madrid.org e incluye una información específica para el paciente que ha contado con la participación de grupos de afectados por este problema.

TABAQUISMO



MENOS CAPACIDAD MOTORA

Según un estudio del Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Respiratorias, los fumadores también pueden padecer disfunción muscular. La exposición crónica al humo del cigarrillo daña las fibras musculares de los que consumen tabaco y oxida las proteínas del músculo, lo que provoca que pierda capacidad motora. Según Esther Barreiro, coordinadora del trabajo, «ya sabíamos que fumar era malo para los pulmones y para el corazón, pero ahora también sabemos que los fumadores que se creen sanos puede que estén perdiendo función muscular y no sean conscientes de la causa del problema».

ADAPTARSE A CADA PACIENTE

Cuando se lee o escucha una referencia a las enfermedades autoinmunes sistémicas, no siempre está claro el concepto al que se refiere; sin embargo, nombrar el lupus o la artritis reumatoide resulta mucho más familiar.

Casi todos tenemos algún caso cercano de lupus o artritis reumatoide, o de alguna de las otras patologías que engrosan la lista que subyace bajo el epígrafe de enfermedades autoinmunes sistémicas. Y es que a las anteriores se pueden sumar otras como la esclerodermia, las vasculitis o las miopatías inflamatorias. Los expertos nos informan de la importancia de su rápido diagnóstico y control para evitar un mayor impacto en la salud, pero no siempre es fácil. Todas ellas tienen en común el funcionamiento anómalo de uno o varios de los sistemas de defensa, lo que acaba provocando daño al propio organismo y, aunque por lo general son las mujeres las más afectadas por estas patologías, la proporción puede variar, incluso igualarse, si se analiza de forma particular cada una de ellas.

En relación a la artritis reumatoide, cada año se dan en España más de 20.000 nuevos casos y, en la actualidad, la padecen más de 250.000 personas, según datos del estudio *Episer*, de la Sociedad Española de Reumatología, lo que supone un 0,5 por ciento de la población. Esta enfermedad afecta a las articulaciones, las daña y produce un intenso dolor. La patología evoluciona y provoca incapacidad, lo que conlleva la dependencia del paciente.

En la III Reunión de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), celebrada recientemente en Sevilla, se explicaba que una de las claves en el futuro de estas alteraciones son los avances en la genética, vital para entender por qué una persona desarrolla una de estas patologías. Según la doctora Ana Urruticoechea, reumatóloga del Hospital Can Misses (Ibiza), la incidencia de esta enfermedad reumática, autoinmune y crónica «puede considerarse pequeña en compa-

ración con otras dolencias más prevalentes, pero sus implicaciones en la calidad de vida del paciente, que paulatinamente se siente limitado en sus actividades cotidianas, así como los costes directos e indirectos que genera, le hacen convertirse en una dolencia de suma importancia».

Por su parte, Marisa Balado, miembro de la Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis) recuerda que «actualmente la calidad de vida de una persona afectada por artritis reumatoide no tiene nada que ver con la de hace unas décadas, cuando el enfermo se veía en una situación de peregrinaje de especialista en especialista hasta dar con lo que le ocurría y encontraba un tratamiento». Sin embargo, en la actualidad «el paciente juega un papel más activo y quiere tomar decisiones en el manejo de la enfermedad y sus consecuencias», añade, y recuerda que «la adaptación a la enfermedad es fundamental para la mejora de la calidad de vida».

Según Lucio Pallarés, coordinador del Grupo de Trabajo de Enfermedades Autoinmunes de la SEMI, el futuro de estas patologías en relación con su diagnóstico y tratamiento se basa fundamentalmente en las perspectivas investigadora y clínica, y añade: «Es necesario reducir el tiempo que suele pasar desde que se conoce un avance, o un resultado, hasta que se aplica finalmente en las consultas, que es donde se beneficia realmente cada paciente».



julia
martínez
texto



maría
jesús
álava
psicóloga

EL RETRATO DE LAS PERSONAS MÁS FELICES

Jóvenes con pareja y, preferiblemente, con una familia de más de tres miembros formarían el grupo de ciudadanos que se muestran más satisfechos con su vida.

Esta semana se ha celebrado el primer Congreso Internacional de la Felicidad, un evento en el que diversos expertos, conducidos por Eduardo Punset, hemos debatido sobre este tema tan apasionante. El Instituto Coca-Cola para la Felicidad ha realizado un estudio sobre las dimensiones y el funcionamiento de este proceso emocional y, como es la primera vez que un trabajo parecido se hace en España, intentaré exponer algunas de las principales conclusiones:

¿Cómo son las personas más felices?

- Este estado no tiene género. Si miramos la media de felicidad, encontramos niveles similares entre hombres y mujeres, aunque hay **más féminas** que se sitúan en los **niveles más altos**.

- Las **personas** que viven en **hogares de entre dos y cuatro miembros**, se consideran más satisfechas que las que están solas.

- Las **comunidades autónomas** donde las personas dicen ser más felices son: **Navarra, Extremadura, Aragón y Cataluña**. El tamaño de las poblaciones no influye y tampoco importa si son de un medio rural o urbano.

- La mayoría de los encuestados felices **tiene pareja**.

- La **edad** es un factor importante en la percepción de la satisfacción. Un 26 por ciento de las personas jóvenes de entre **26 y 35 años** tiende a considerarse muy feliz.

¿Qué es más importante: salud, amor o dinero?

- En España la mayoría de los encuestados considera que **la salud** es la principal condición para sentirse plenos. Le siguen el amor y el dinero.

- La edad es un factor clave en el modo de entender la felicidad. Los **jóvenes** valoran principalmente **el amor**, pero, a medida que se cumplen años, la salud va ganando protagonismo.

La felicidad y las relaciones personales

- La **infancia** es una **etapa clave**. El apoyo incondicional de los padres influye en el bienestar.

- En la escuela, el 59,1 por ciento de la gente que dice ser muy feliz recuerda a un «buen profesor» que le prestó ayuda.

- La **familia** es una **institución básica**. Las personas que dicen estar más contentas ven con frecuencia a padres y hermanos.

- Tener amigos y ser una persona sociable ayuda a sentirse más plenos.

La felicidad y la salud

- El **optimismo** potencia el sistema inmunológico y **disminuye** la predisposición al **estrés** y la **ansiedad**.

- Los que se sienten muy felices suelen tener un índice de masa corporal normal.

- **Realizar** algún tipo de **actividad física** se relaciona con el bienestar emocional.

- Entre los que se declaran **poco felices**, el 44,2 por ciento son **fumadores habituales**.

La felicidad y el trabajo

- Entre los que se declaran felices en el trabajo, el 82 por ciento tiene buena relación con sus compañeros.

- El 76,5 por ciento de los muy felices tiene **buena percepción de su empresa**. El 67,7 por ciento de los que se declara en este estado trabaja en oficinas, comercios o sitios cerrados.

- Las personas más plenas suelen sentirse reconocidas y valoradas por parte de jefes y compañeros.

La felicidad y el ocio

- Las **vacaciones** resultan **imprescindibles**.

- Irse de viaje con la familia o la pareja se relaciona de forma positiva con la felicidad.

- Ser **capaz de descansar** resulta **crucial** para sentirse satisfechos con la vida.

- Las personas que dicen ser muy felices suelen oír música, leer libros o ir al cine o al teatro.

La felicidad y el aspecto físico

- No importa tanto el aspecto físico que se tenga, como el estar conforme con él y aceptarse.

- Sentirse **satisfecho** con la **apariencia** hace más felices a las mujeres que a los hombres.

La felicidad y otras pequeñas cosas de la vida

- A las personas que se declaran muy felices les gusta celebrar sus cumpleaños, demostrar más el cariño que sienten y disfrutar de las fiestas navideñas.

Recordemos, por último, que todos podemos aprender a ser más felices, y que ¡merece la pena intentarlo!



GASTRONOMÍA



EL GRAN SABOR DEL OTOÑO

La liebre, una de las piezas de caza estrellas de esta época, cocinada con gusto 'à la Royale', es incomparable a otras recetas de la tradición española que enmascaran su sabor.

EL VINO

ESTELA DE ARRAYÁN

D.O. MÉNTRIDA

Bodegas Arrayán, situada en la finca La Verdosa en la localidad toledana de Santa Cruz del Retamar, ha lanzado recientemente un vino tinto de producción limitada (2.618 botellas) bajo el nombre de Estela de Arrayán para rendir homenaje a su fundador, José María Entrecanales, que falleció hace ahora algo más de dos años. Se trata de un tinto excepcional, de gran personalidad, elaborado por Maite Sánchez, la nueva enóloga de la bodega.

Cata:

Estela de Arrayán 2007 es un tinto de color rojo picota y de nariz con aromas de frutos negros maduros y notas de monte bajo. Su paso por boca es largo, intenso, con gran presencia de la fruta y de nuevo la madera, bien ensamblada.

Solidario:

Bodegas Arrayán destinará una parte de las ventas de este vino, que ronda los 42 euros, a los proyectos de la Fundación Guttman, especializada en investigación y tratamiento de personas con daño cerebral adquirido.



Cuando se empiezan a oír escopetas por los bosques y montes españoles, un buen ejercicio para prepararse a saborear los dones de *Diana cazadora* es releer esa joya que escribieron los gallegos José María Castroviejo y Álvaro Cunqueiro titulada originalmente *Teatro venatorio y coquinario gallego* y después, en la muy asequible edición de Austral, *Viaje por los montes y chimeneas de Galicia*. Castroviejo era cazador, y nadie escribe de las posibles piezas de caza como un cazador enamorado de ellas. Un magnífico ejemplo: la descripción que hace de la caza de su primera liebre, siendo aún casi un crío, con su padre... Eso solo puede escribirlo un cazador que, al mismo tiempo, sea un poeta. Hay otras páginas magníficas del mismo autor en ese libro; pero esa memoria de la liebre permanece en la del lector.

Una liebre que suscita tantos recuerdos y sensaciones se merece, desde luego, un final bastante más noble del que le suele dar el recetario tradicional español. No somos un país que haya sabido apreciar la liebre; ya Alejandro Dumas (padre), al contar sus experiencias gastronómicas españolas, se sorprendía de que los españoles consumiesen tantos conejos... en tanto que dejaban que las liebres muriesen de viejas en el campo.

La verdad es que la forma tradicional de cazar liebres, con galgos, no es la mejor para cocinar luego las presas: acaban bastante destrozaditas. De ahí, quizá, la popularidad de recetas que *estiran* el guiso: judías con liebre, arroz con liebre, pastelón de liebre... Ninguna de ellas le hace honor. Hay que irse al norte de los Pirineos para encontrar la gran cocina de la liebre.

Empezando por el *civet*. Pues sí: aunque hay *civets* de otras cosas, para hacer un *civet* lo suyo es cazar una liebre. Joven, a poder ser. Y ha de llegar a nuestra cocina en estado presentable... y con toda su sangre. Explíquenselo ustedes a un galgo.

No vamos a reproducir aquí la receta: es uno de esos casos en los que lo mejor es remitirles a ustedes a los

textos culinarios clásicos. Digamos que, además de la sangre de la liebre, la receta requiere un buen vino tinto y, entre otras cosas, cebollas. Néstor Luján nos recuerda que *cive*, en francés arcaico, vale por cebollita; que sea palabra que derive del español, como han indicado otros autores... más parece propio del chovinismo hispano-culinario de un Dionisio Pérez, para el que todo lo bueno tenía cuna española, que de una investigación etimológica sería.

Bien, un *civet* de liebre podría ser perfectamente la encarnación gastronómica del otoño, con permiso de las becadadas... si no existiese una receta única, incomparable, para la liebre, también, por supuesto, nacida en Francia: la liebre *à la Royale*.

Aquí sí que la falta de espacio impide reproducir la receta: búsqüenla en el *Larousse Gastronomique*, a poder ser en la edición dirigida por Prosper Montagné (1938) o sigan la que facilita Paul Bocuse en *La cocina del mercado*. Es larga... de lectura y de elaboración: calculen día y medio, como mínimo. Una cosa: en la red pueden encontrar nuevas versiones, pero no les recomiendo ninguna: cuando, en una receta de liebre *à la Royale*, leo que se utilicen bolsas para cocción en vacío, me estremezco.

Plato grandioso, que llevado a sus últimas consecuencias no exigiría más cubierto para saborearlo que una cucharilla -de plata, *bien sûr*- dado el estado de casi mermelada que acaba por adquirir la carne mezclada con una salsa única. Sin llegar a tanto, el plato se merece los más grandes honores... que yo suelo rendirle en forma de algún gran Chambertin u otro de los enormes tintos borgoñones, que parecen nacidos para maridar sus complejos aromas con todos los olores del bosque, del monte bajo, que trae en sus carnes la auténtica reina de la caza de pelo: la liebre. Una liebre, en este caso, digna de un rey... pero de un rey que sepa comer.

Con la liebre, en cualquiera de las dos versiones citadas, no caben componendas ni medianías: exige lo mejor de la bodega. Como se lo merecería, al menos por calidad literaria, aquella nunca olvidada liebre del señor de Tirán, José María Castroviejo.

UN ESTILO DE CINE

Aquí están los secretos de estilismo y belleza de algunas de las actrices más sobresalientes del panorama cinematográfico español. Con estas claves es posible copiar su imagen y lucir como una estrella.

ORÉAL
PARIS



ACTRICES CON 'GLAMOUR'

Adriana Ugarte, Inma Cuesta, María León y Bárbara Goenaga fueron las actrices nominadas al premio Talento Revelación del Cine Español en el Festival de San Sebastián. Este galardón creado por L'Oréal Paris fue para la protagonista de la serie de televisión *La Señora*. Adriana Ugarte recogió la estatuilla vestida con un elegante traje túnica negro de escote profundo del diseñador español Lemoniez (452 euros), y el resto de rostros de la gran pantalla también eligieron glamorosos vestidos. A los festivales internacionales el estilo lo llevan actrices como Penélope Cruz o Paz Vega. Esta última deslumbró en el Festival de Venecia con una imagen en la que apostó por la naturalidad durante el día y escote *palabra de honor* para la noche, y en el que el punto fuerte fueron los complementos elegidos.

VESTIR COMO UNA ESTRELLA

Interpretar y copiar el *look* de algunas de las jóvenes actrices más destacadas españolas es fácil con esta selección de prendas. El color negro y los escotes asimétricos, que dejan un hombro al aire, son sus estilos preferidos a la hora de vestir de gala. Para el día a día son muchas las que optan por un estilo sencillo y funcional, como Adriana Ugarte, que tiene en los pantalones vaqueros una prenda fetiche. Suele lucirlos a la altura de los tobillos y los combina con camisetas blancas o negras en un estilo muy juvenil. Inma Cuesta, una habitual de la parrilla televisiva gracias a su papel en *Águila Roja*, apuesta por la discreción y una de sus prendas imprescindibles es el blazer, que combina con jeans y con sencillas faldas. También Paz Vega elige chaquetas cómodas para sus apariciones informales, de punto en el caso de la última cita de Venecia.



Cárdigan de punto de **Mango** (59 euros)

Blazer cruzado de **NiceThings** (79,50 euros)



Vestido de escote asimétrico de **Hoss Intropia** (260 euros)

Vaquero modelo 501 de **Levi's** (98 euros)



Paz Vega luce unos pendientes de alta joyería en oro blanco y diamantes de la colección **Serpenti** de **Bulgari**



Sus trucos de belleza

Osaca estuvo en el 'backstage' de la última edición del Festival de Cine de San Sebastián, en el que L'Oréal Paris era maquillador y peluquero oficial, con Adriana Ugarte e Inma Cuesta. Las actrices fueron interrogadas sobre sus secretos mejor guardados para lucir tan guapas y éstas fueron sus confesiones:

- 1 ¿CUÁL ES TU GESTO DE BELLEZA INFALIBLE PARA VERTE BIEN?
- 2 REVÉLANOS TU PRODUCTO COSMÉTICO IMPRESCINDIBLE
- 3 ¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU BOLSO?
- 4 CONFIÉSANOS ALGUNO DE TUS TRUCOS DE BELLEZA



>Adriana Ugarte

- 1 Unas gotitas de mi perfume favorito. Me hace sentir genial.
- 2 Hay tres cosas sin las que no puedo vivir: unas pinzas de depilar, *gloss* hidratante para los labios y laca de uñas roja o negra.
- 3 Un bonito pintalabios.
- 4 Descansar muchísimo, beber agua, comer ligero, revisar peluquería y manicura y mantener la piel muy hidratada.



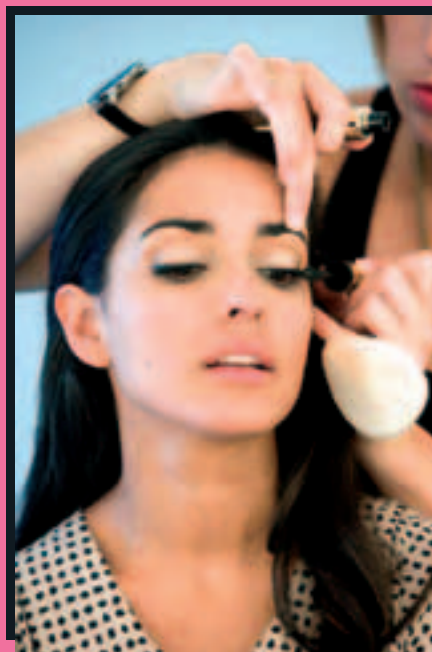
Laca de uñas de L'Oréal Paris de fácil secado (10,19 euros)



Gloss Glam Shine de larga duración (15,45 euros)

Inma Cuesta <

- 1 No me voy jamás a la cama sin desmaquillar.
- 2 La máscara de pestañas. Me encanta tener una mirada intensa.
- 3 Una barra de labios roja muy hidratante.
- 4 Reírme mucho, estar feliz conmigo misma y con los demás... ¡y dormir, por supuesto!



Color Riche Intense de L'Oréal Paris (13,49 euros)

Máscara Millón de Pestañas (16,85 euros)



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

RETIRA

El pelo sin brillo y apelmazado.

RESCATA

Los cabellos brillantes en peinados duraderos. Infinium Lumière es una nueva laca enriquecida con extracto de madre perla que permite una fijación máxima al tiempo que proporciona brillo al cabello. Lucir peinados duraderos ya no está reñido con un pelo sano y bonito. Es de L'Oréal Professionnel y está a la venta en salones de peluquería.



Infinium Lumière (10,50 euros 300 ml)

compras clave compras clave



Prendas con estampado animal. Las manchas en la piel de las fieras más salvajes son uno de los *print* elegidos por los diseñadores este año para animar el invierno. Vestidos y faldas, abrigos y blusas y accesorios como botas, bolsos y cinturones se tiñen de variados estampados, aunque si el rey de la selva es el león el del armario es el leopardo.

EL CHOLLO

Vestido con escote corazón de H&M (29,95 euros)



EL CAPRICHIO

Bota de pelo de Stuart Weitzman (765 euros)

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

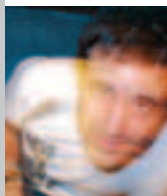


¿QUÉ ES EL ESTILO 'SPORT DE LUXE'?

Importado de Estados Unidos, su traducción literal es estilo *deportivo de lujo*, aunque en moda se traduce en prendas o detalles deportivos que se combinan con otras más *glamurosas* y se utilizan lejos de los gimnasios. Una de sus prendas claves esta temporada son los pantalones con puños, tipo chándal, que se mezclan con finas piezas de punto, abrigos y zapatos.

Mango (29 euros)

+ INFORMACIÓN Bulgari www.bulgari.com/ Hoss Intropia 91 399 31 12/ H&M 901120084 www.hm.com/ Lemoniez 91 308 48 21 www.lemoniez.es/ Levi's 91 521 50 28/ Mango 900150543 www.mango.com/ Nice Things www.nicethings.es/ Stuart Weitzman 96 695 01 26



CRÓNICA SOCIAL

LOS AMORES DE LA BARONESA

Qué chica tan amable. Yo llegué a la T2 del aeropuerto que me mataba, medio en volandas entre gente y maletas, desesperado por llegar a tiempo. Cuando aún faltaban 38 minutos para que despegara mi avión, me estrellé triunfal contra el mostrador de Spanair. «Voy a Bilbao», le dije a la chica, que alzó la mirada altivamente e, impertérrita, me dijo: «Ese vuelo se cerró hace dos minutos». «¿Dos minutos? ¡No puede ser! He de estar en Bilbao al mediodía porque, sabe usted, ¡voy a conocer a la baronesa!», exclamé. Como

tan simpática mujer no movía una pestaña, al momento comencé a suplicar: «Haga algo, se lo ruego. Al fin y al cabo, no llevo maleta, solo esta mochila que usted ve». «Mire allí», dijo, y señaló con la frente un reloj enorme, «el vuelo se cierra 40 minutos antes, ¿quiere usted que se lo repita otra vez?». Me sobresalté. El ser que tenía delante parecía no tener alma: era como si hablara, en lugar de una persona, un robot teledirigido, como sucede a veces en los aeropuertos. Podría haberme

ayudado, pero era evidente que no iba a hacerlo y, sin embargo, le supliqué una vez más. Tuve que volar en otro avión, esta vez con Iberia y en la T4 (300 euros por culpa de los dos minutitos: esta crónica ha salido muy cara), y llegué al Hotel Carlton tarde y mal, con la lengua fuera, pero llegué. «Está en aquel salón», me dijo la recepcionista, y cuando abrí la puerta, el estrés se volatilizó en cuestión de dos minutos: dos sopranos, una pianista, una violinista y un saxofonista ofrecían un maravilloso concierto capaz de curar, a través de la belleza, cualquier signo de inquietud y nerviosismo. Y en la primera fila estaba ella, **Carmen Thyssen-Bornemisza**, sonriente, entregada al increíble latido de esos cinco músicos. La asociación de empresarias Mujer Siglo XXI le acababa de hacer entrega de su merecido *Alfiler de Oro*.

Terminado el acto e iniciado el cóctel, 20 minutos más tarde, un pelotón de periodistas vascos y uno recién llegado de Madrid (yo), perseguíamos a la baronesa por el hotel. «¿Sabe usted dónde se ha metido?», le pregunté al maitre, que se encogió de hombros y me dijo: «Juraría que está en el baño». Después de mucho sufrir, me vi sentado con la baronesa en un bonito sofá acordonado para que las 351 mujeres (por lo menos) que pululaban por el salón no se le echaran encima. «Leí una entrevista suya hace poco en la que decía una frase muy bonita: *el verdadero cariño se demuestra perdonando*. ¿Tiene usted algo que perdonar?», le pregunté. Ella, que es inteligente, se dio cuenta de por dónde iba yo y fue directa: «No, yo no tengo nada que perdonarle a mi hijo. Es un tema de no entendimiento, nada más. Yo quiero a mi hijo más que a nadie en el mundo». Sentí un escalofrío. ¿Cómo no van a quererse? Pese a que resulta asombroso que no hayan logrado vencer ese no entendimiento, y que ella aún ni siquiera conozca a su segundo nieto, no quiere hablar de reconciliación. «No es que tengamos que reconciliarnos, es que no nos entendemos», repitió, clara como el agua. «Siempre he dicho las cosas claras y sin rodeos, el problema es cuando cuentan mentiras sobre mí». Lo cierto es que no era el momento ni el lugar para



BARONESA THYSSEN

ELSA PATAKY

preguntarle si con esas mentiras se refería a quienes aseguran que Borja, su hijo, es el padre de sus mellizas, las pequeñas Carmen y Sabina, que aún tienen cuatro añitos. Cambié de tercio y le pregunté si no le gustaría enamorarse de nuevo. «No me fijo en los hombres porque yo he sido amada muy fuertemente y he amado mucho también... -recuerden que sus dos grandes amores fueron su primer marido, **Lex Barker**, el mítico actor que dio vida en los 50 a Tarzán, y que murió a los 54 años, dejándola viuda demasiado pronto, y, por supuesto, el barón **Hans Heinrich von Thyssen-Bornemisza de Kàszon**, que fue el que la introdujo en el mundo del arte, y quien la hizo rica-. No sé qué me deparará la vida, pero lo cierto es que, de momento, así, sola, estoy muy bien. Tengo mucha libertad». Hablamos de otras cosas sin importancia y, cuando quise acordar, el pelotón de periodistas vascos vociferaba: todos querían sentarse en el sofá. De modo que fui expulsado, pero, antes, cuando ya me iba, le pregunté de dónde viene su amor por los animales, por si lo de haber salido con Tarzán había tenido algo que ver (creo que tiene ¡24 perros! y es sabido que le preocupan enormemente, por ejemplo, los cisnes del lago de Lugano). La cara se le iluminó de pronto, y por primera vez me miró a los ojos. «Yo nací rodeada de animales y he vivido siempre con animales. Los amo». Más tarde, se levantó del sofá y salió de la zona acordonada. La asaltaron las 351 mujeres citadas y ella, sabedora de que el pueblo llano no per-

dona nunca un desplante, sonrió a cada una y se paró con todas, haciéndose fotos y más fotos...

Le hicieron casi tantas como le hubieran hecho a **Elsa Pataky** en la *première* de *Di Di Hollywood*, que tuvo lugar la noche de la víspera. «¿Viene, no viene, viene, no viene?», nos preguntábamos unos y otros en el Cine Capitol y es que, aunque su presencia estaba confirmadísima, la actriz perdió el vuelo porque se quedó dormida junto a su nuevo novio, el bombonazo **Chris Hemsworth** (versión no oficial, y perfectamente comprensible), o no llegó a tiempo por motivos de rodaje de su última película en Hollywood (versión oficial, difícil de creer). El caso es que **Peter Coyote** y **Paul Sculfor** y el pobre **Bigas Luna** (que antes hacía películas raras e interesantes y con buenos actores, por cierto, y ahora hace eso, *Di Di Hollywood*) se vieron en el Capitol sin su musa, que guardó la intriga hasta el día siguiente. Una hora antes de la rueda de prensa, precisamente cuando yo me peleaba en el aeropuerto con la chica de Spanair, leí en el móvil el siguiente *mail* de la productora: «Finalmente Elsa Pataky ha podido coger un vuelo desde EEUU esta misma madrugada y podrá asistir a la rueda de prensa». La bella Elsa llegó a Madrid sin dormir y con ¡esa cara tan estupenda! Miren la foto y convendrán conmigo, queridos lectores, en que las estrellas de Hollywood están tocadas por un dios divino o un don mágico que, definitivamente, las diferencia del resto de los mortales.



Eugenia Martínez de Irujo felicita al director, Bigas Luna, en la premiere de 'Di Di Hollywood'.

SER BUENO TODA LA VIDA



A **MANUEL ALEXANDRE**, por cuya capilla ardiente pasaron a darle el último adiós un montón de amigos, entre los que me gustaría destacar, si me lo permiten, a uno de los que más le querían, el actor **ÁLVARO DE LUNA**, le hacía diferente lo Grande que era, con mayúsculas, como actor, por supuesto, pero también en el sentido de amable, cariñoso, buen compañero y mejor persona... Representaba el increíble triunfo de la bondad del mundo. Lo dice todo el que le conoció y yo también lo vi. La última vez fue en los premios TP, una noche de finales de enero de 2009. Él recibió el TP de Oro a Toda Una Vida y recuerdo que aquella noche compensó por la presencia de este viejecito que iba en silla de ruedas pero que lucía una de las sonrisas más luminosas y verdaderas que yo he visto. «Tengo la ilusión de un joven», dijo cuando recogió de manos de Álvaro de Luna su premio. Se sabía enormemente querido por un público que reservó para él los aplausos más fuertes. Cuando subió a la salita a la que accedían los premiados a hablar con los periodistas, en su silla de ruedas, teniéndole cerca, era fácil comprobar lo mayor que estaba. Le costaba mucho trabajo hablar y se esforzaba enormemente por decir unas cuantas palabras. Finalmente logró decir: «Lo que más me ha gustado hacer en mi vida ha sido mi trabajo. Mi secreto para que el público me quiera ha sido ser bueno toda la vida».

NO ESTÁ BIEN

¿En qué país vivimos?, ¿qué clase de gente insulta a alguien que ni siquiera ha sido juzgado? Me lo pregunto mientras pienso en **ISABEL PANTOJA**. Un testigo presencial (que estaba dentro del juzgado de Marbella, no fuera) me cuenta que, una vez que consiguió entrar (después de la ayuda policial, etcétera, ya saben), subió hasta la quinta planta despacio, muy despacio, y que saludaba amablemente a los funcionarios que iba encontrando. «¿Qué tal va todo?», les decía, intentando aparentar normalidad. Sin embargo, estaba visiblemente nerviosa y temblaba. Y el vestido lo tenía entero rajado por detrás. ¿Les parece normal? Si ha robado o no, lo tendrá que decir el juez en su momento y ella pagará por ello. Pero hasta hoy cuenta con la presunción de inocencia, y no merece ser linchada de esa forma. Porque hace tiempo que el escarnio público debería haber desaparecido de este país.

SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

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

EL SUDOKU

En este Sudoku debe llenar todas las casillas vacías, de modo que las dos diagonales mayores y cada hilera vertical y horizontal contenga los números del 1 al 9 sin repetir ninguno.

SOPA DE CINE

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

Debe buscar al director y a los actores de la película "CRIMEN PERFECTO" (1954): Alfred Hitchcock, Ray Milland, Grace Kelly, Robert Cummings, Anthony Dawson y John Williams.

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

LOS OCHO ERRORES



CRUCIGRAMA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

HORIZONTALES: 1. Resguarda de caídas. A veces la sirven con la arena. 2. Moral cada vez más ausente. Pequeño y rodeado de agua. 3. Cerámica. La de allí. Casi se levanta. 4. Se quedó así al ver un fantasma. Dos que empiezan a reaccionar. 5. Media gota de agua. Reducir la velocidad en autopista. 6. Extremo de la casa. Si asoma ésta es un tiberón. Zona agrícola. 7. En España hemos tenido demasiados como éste. Espacio para debates políticos. 8. Rezar. Detrás de ellas deberían estar los terroristas islamistas. Viene en bus. 9. Disco veraniego. Prisión para mujeres inocentes. Media bola. 10. La que reside en la prisión del anterior. Dejar por escrito. 11. Casi solo. Uno que pesa demasiado. Extremidad voladora. 12. Haré de Mata Hari. Rectal.

VERTICALES: 1. Hambriento, sin un céntimo que persigue gatos. Estoy al caso. 2. Sin fuerza. Marcharemos. 3. Cabello ondulado. Herramienta del campo. Fósforo. 4. Estriar una superficie. Comi como un ratón. 5. Pan cortado. Así sea. Mas grande que una judía. 6. Principios de enero. La que pone en circulación un diario. Nota ascendente. 7. Infusión saludable. ...una vez. 8. Atrevido. No es nuestro. 9. Un ángulo recto. Hierba que va con los asados. Fin de la feria. 10. Verdura con hojas muy grandes. Anillos de boda. La mitad de un tándem. 11. Horroizar. Proyecto asesino. 12. De poca consideración. Del trabajo diario.

SOLUCIONES



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

MUY DIFÍCIL

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

DIFÍCIL

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

X

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

FÁCIL

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

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

LEXUS CT 200H

MOTOR

MOTOR	1.8 VVT HÍBRIDO
POTENCIA	136 CV
VELOCIDAD MÁX.	180 KM/H
LONGITUD	4,32 M
0 A 100 KM/H	10,03 SEG
PESO	1.445 KG
PRECIO	30.000 EUROS



LA FAMILIA HÍBRIDA

La variante de lujo de Toyota da un paso adelante al anunciar el lanzamiento durante los primeros meses del próximo año de un compacto híbrido 'Premium'. Aunque no hay cifras confirmadas, su precio rondará los 30.000 euros.



Se presenta como el único compacto *Premium* híbrido del mercado. La firma nipona recoge la amplia experiencia y el recorrido de Lexus en este tipo de vehículos para ofrecer un coche sin competencia en cifras de consumo y con una gran vocación ecológica. Así se desprende de su configuración mecánica con la que tan solo emite 89 gramos de CO₂ por kilómetro.

El Lexus CT 200h viste un motor de gasolina 1.8 VVT que rinde 99 caballos de potencia. Su complemento eléctrico, que le otorga la condición híbrida, es un propulsor que aporta 82 caballos, con una potencia máxima absoluta de 136, cuando entran en combinación los dos propulsores. Incorpora, de este modo, la misma motorización que el Toyota Auris HSD.

El CT 200h disfruta de unas notables prestaciones, alcanzando una velocidad punta cercana a los 180 kilómetros por hora. Además, llega a los 100 en 10,3 segundos. Su nivel de consumo es inalcanzable para cualquier

vehículo en gasolina de su segmento. Así, asume un coste de 3,8 litros a los cien kilómetros.

Como en todos los híbridos de la familia Lexus, se puede circular en modo totalmente eléctrico siempre que no se supere la velocidad máxima de 45 kilómetros por hora, un uso apropiado para transitar por urbanizaciones o en zonas de tráfico denso. El turismo cuenta además con cuatro variantes que gestionan su funcionamiento. Con el modo *EV*, nos permite conducir de manera exclusiva con la motorización eléctrica.

El compacto mide 4,32 metros de largo y 1,76 de ancho. Disfruta de una capacidad de carga en su maletero que oscila entre los 375 y los 985 litros. En su interior, disfruta de todas las comodidades propias de una firma como Lexus. El conductor tiene a su disposición la pantalla *Remote Touch Control*, con diferentes funciones que afectan al equipo de sonido o al navegador que, como en el RX 450h, se puede manejar con un dispositivo parecido al *ratón* de un ordenador. En el plano estético, el coche ofrece una gama de 10 colores.

NEUMÁTICOS DE INVIERNO

Mercedes lanza una campaña para fomentar su utilización e incrementar la seguridad al volante.

No es necesario esperar a una fuerte nevada para comenzar a comprobar la eficacia que conlleva calzar neumáticos de invierno. De hecho, la mayoría de los estudios realizados advierten que con una temperatura inferior a 7°C un neumático convencional pierde parte de sus cualidades y su

capacidad de adherencia.

Por este motivo, la red de concesionarios de Mercedes-Benz en España ha iniciado una campaña de divulgación y asesoramiento a sus clientes de turismos y furgonetas sobre las ventajas que aportan los neumáticos de invierno en la conducción cuando el mercurio baja en el termómetro.



ALIADO DE LA MOVILIDAD URBANA

SMART SCOOTER

Ya forma parte del paisaje de las grandes ciudades con su aportación a movilidad sostenible. Ahora, la firma Smart da un paso adelante para contribuir a la evolución de nuestras ciudades. Smart se pasa a las dos ruedas tras presentar un *scooter* en el Salón del Automóvil de París.

A primera vista, la moto rebosa un diseño basado en un concepto ergonómico muy definido en cada uno de sus turismos. Presenta una estética llamativa con un frontal compacto y formas redondeadas en su parte trasera, con una óptica LED que refuerza su clara vocación urbana.

El *scooter* también guarda parecido con el Smart Fortwo en materia de seguridad, tanto activa como pasiva. Su



chasis de acero y aluminio llega revestido con paneles de plástico, totalmente intercambiables. Incluye un eficaz ABS, airbag integrado bajo el manillar y un asistente de ángulo muerto.

En cuanto a su mecánica, el *Smart scooter* está propulsado con un motor de 4 kW en la rueda trasera. Además, llega equipado con una batería de ion litio de última generación de 48 voltios. En total, disfruta de una autonomía de 100 kilómetros y el tiempo de recarga en un enchufe convencional nos llevaría cinco horas. La velocidad punta de la motocicleta, todavía prototipo, es de 45 kilómetros por hora. Incluye una aplicación propia para el manejo del iPhone que aporta información sobre la carga de la batería, velocímetro y que puede utilizarse como navegador.

APAGA Y VÁMONOS



FOTO > MOHSIN RAZA (REUTERS)

SIGLO XXI

Como un pasatiempo o a modo de adivinanza, la imagen de esta semana se presta al juego y la interpretación, empezando por descubrir el lugar en el que fue tomada la fotografía, la época del año y el papel del único protagonista que aparece retratado, ajeno por completo al objetivo del autor. Para despejar algunas dudas y facilitar la identificación de las diferencias, sirvan a modo de pistas que el individuo es uno de los más de siete millones de personas que habitan Lahore, la segunda ciudad más poblada de Pakistán; que realiza la colada en camiseta, luego no es invierno ni está casado

ni tiene lavadora, con lo que no le queda otra que frotar y sacudirse su propia ropa. También parece estar disfrutando de su día libre, o quizás se encuentre en paro. Contextualizada la situación y el escenario, ya no le resultará difícil dar con la solución al acertijo, pero, por si no le apetece realizar el esfuerzo, está cansado de elucubrar, le cuesta discernir o, simplemente, se le desdibujan los contornos, sepa que este señor vive sólo, no dispone de agua corriente en su modesta vivienda ni utiliza detergente, pero no tiene rival en el arte del centrifugado. Un mundo de contrastes.



NUMERO 209
17 DE OCTUBRE DE 2010

SUMISO, NO BOBO

Hazme caso, tú no te metas con nadie, que solo te traerá problemas. Total, qué vas a conseguir. ¿O lo mismo pretendes cambiar el mundo? Ay, pobre infeliz, idiota idealista, hippie de mierda, siempre ha sido así, y así seguirá siendo. Ellos arriba y tú aplastado. Lo mejor es que pases desapercibido; obedece, no llames la atención. Y, si por lo que sea, mala suerte, algún día los amos deciden darte por saco; yo qué sé, pues porque les divierte, o por vicio, o simplemente por dejar claro a quién ha favorecido dios, tú aguanta, que tampoco es para tanto. Tú, para evitarte líos, pon siempre cara como de que te está gustando y, cuando acaben, muéstrate agradecido, no sea que al señorito le dé además por enfadarse y amén de la escocadura te encuentres con un disgusto...

...Ah, ostras, veo que sigues ahí... En fin, disculpa querido lector/tora que no te haya hecho mucho caso, hablaba conmigo misma.

Bueno, ahora, una vez convenientemente reflexionado sobre lo que viene a ser la vida, sí quisiera que me prestes algo de atención, porque, aunque, ya te digo, podrán joderse y, en efecto, te joderán, todavía estás a tiempo de evitar que, además de porculizarte, te timen. Vamos, en pocas palabras, ahí te va un consejo: jamás, never, se te ocurra contratar internet

con esa empresa llamada _____.

Una cosa es tolerar el derecho de

pernada y otra que te comas un marrón de 50 eurazos al mes a cambio de menos que nada. Te lo digo por experiencia. Cuando elijas la banda ancha, porque hoy día no se puede vivir desconectado, recuerda mis palabras: El servicio de _____ se corta cada dos por tres y los supuestos no sé cuantitos megas que prometen, y cobran, no llegan luego ni a la cuarta parte. En suma: huye de esos engañosos de _____ como de la peste.

¿Cómo que dónde está el nombre? ¿Qué coño nombre de qué? ¿Tan gilipollas parezco? Eh, eh, eh, cuidadín con lo que dices, cobarde será tu madre. ¿Pero quieres buscarme la ruina? ¿Es que no has entendido nada? Mira, si acaso tienes *horror vacui* y te molesta ver _____, pues pon lo que te dé la gana, me da igual, digamos algo genérico, *Corlefone* mismamente, pero déjame en paz. Que yo me llamo andana.

eneuve
periodista



TÚ BUSCAS
ALGO MÁS

Suave

*y divertido, que les aporte
Vitaminas, hierro y fósforo.*

¡Y además, fácil de untar!

*Paté Apis, el paté suave
que quieres para tus hijos.*



PARA TUS
HIJOS

www.apis.es

CASTILLA Y LEÓN

¿CANADÁ?

Embalse Cuerda del Pozo (Soria)

CASTILLA Y LEÓN

¿BRASIL?

Cristo del Otero (Palencia)

CASTILLA Y LEÓN
en una escapada
VERÁS MUNDO

CASTILLA Y LEÓN

¿TIBET?

Peña Ubiña (León)

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30

 Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN