

OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 23 al 29 de abril de 2011 - Número 236



**CARTUJA
DE MIRAFLORES**

Retorno al esplendor

GUILLERMO Y KATE

La boda del año

ELITE GOURMET

Delicatessen 'Made in Spain'

JAVIER CÁMARA

NATURALMENTE

Se buscan Quijotes



Albacete · Ciudad Real · Cuenca · Guadalajara · Toledo

www.turismocastillalamancha.com



Unión Europea

Fondo Europeo
de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa



Castilla-La Mancha

Descubre y siente



Castilla-La Mancha

www.jccm.es





CARTUJA DE MIRAFLORES _16
El monasterio burgalés recupera su esplendor



LA ÉLITE 'GOURMET' _6
Recetas con producto español de calidad



CAMINO DEL ALTAR _14
Otro cuento entre príncipes y plebeyas

JAVIER CÁMARA _10
Camaleónico intérprete que se defiende con solvencia en el cine, la televisión y el teatro

CINE _24
Un legionario romano busca su honor en el norte de Escocia en 'La legión del Águila'

CULTURA _25
Una historia para cada edad y momento con motivo del Día Internacional del Libro

TENDENCIAS _26
El nuevo 'netbook' de Acer y los teléfonos de Gigaset te ayudarán a estar siempre 'on line'

LOS MALES DE LA MENTE _28
Conocer cómo afectarán los fármacos antes de tomarlos, otro reto de la psiquiatría

SUMARIO

NÚMERO 236

HOY FIRMAN EN OSACA

antonio perez henares_4



carlos alsina_5

La vida de Ibai

ramón sánchez-ocaña_29

bernabé tierno_30

maría jesús álava_32

caius apicius_33

ASTENIA PRIMAVERAL _30
Cuando la primavera causa fatiga

SALUD _31
La mejor manera de tratar el linfoma

PSICOLOGÍA _32
Cómo recuperar la ilusión

GASTRONOMÍA _33
Espárragos frescos de abril

MOTOR _37
Q3, el todocamino de Audi

PARA MAMÁ _34
Porque ellas se merecen todo



FOTO: RALF PASCUAL



NÚMERO 236
24 DE ABRIL DE 2011

SEMANA SANTA

Quítale el manto a la Virgen, que es un luto muy pesado. Quítale el manto a la Virgen... Las mujeres cantan al unísono. Sonido inconfundible de la Semana Santa serrana. Ancestrales estrofas del Domingo de Resurrección. La persona que pujó el jueves en el Cabildo por retirar la capa negra que cubría a la madre de Dios se acerca. Ha llegado la hora. Con tranquilidad, avanza por el pasillo humano que hay dispuesto en las verdes eras. Se arrodilla tres veces antes de llegar. Hay mucha emoción. Tras desabrochar los botones, retira el oscuro manto y la Virgen aparece blanca, inmaculada. Jesucristo ha resucitado.

Hoy, multitud de localidades celebran su particular Domingo de Resurrección. No es un día cualquiera. Huele a torrijas recién hechas. Se trata de una de las grandes festividades que tienen lugar en buena parte de la geografía nacional, que sirve para poner el punto y final a una Semana Santa cargada de fe, tradición y enorme sentimiento. Días de recogimiento, de reflexión. Jornadas con altas dosis de espiritualidad en las que las promesas, las peticiones y los recuerdos por los que faltan se entremezclan con las procesiones, las velas, los pasos y las saetas. Tradición convertida en una montaña rusa de sensaciones que es, sin ningún género de dudas, una de las señas de identidad más fuertes del país de la piel de toro.

A pesar de todo, siempre hay gente que trata de emponzoñar esta clase de celebraciones. Cada uno es libre de pensar lo que quiera, pero lo que no es de recibo es que un grupo de desconsiderados haya querido -finalmente se prohibió- celebrar una procesión atea en Madrid. Una cosa es la libertad de expresión y otra, muy distinta, reírse de la fe de millones de personas.

óscar del hoyo
director de OSACA



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

antonio pérez henares

UN ENJAMBRE BAJO LA CAMA

En el alcorque de un almendro que plant  el año pasado junto a la cabaña vi hace una semana que había excavado

su madriguera un conejo. Ayer la encontr  tapada. Ha resultado ser una madriguera de cría. La coneja ha parido dentro su camada y cubierto de tierra y piedrecillas su boca de entrada. Los gazapos tardarán en salir unos 20 días. Tendr  que tener cuidado de que mi perro *Mowgli* no la escarbe.

De las colmenas en el cercano romeral, rebotantes de ganado esta primavera propicia, han salido varios enjambres con los que hemos repoblado los que habían sucumbido durante el invierno. Uno de ellos, pequeño, el último en volar, de los que llaman «tabardillos», se había enracimado en una joven encina. Estuvo allí durante la mañana y luego hizo ya un segundo vuelo más lejano. Al tercero y definitivo se instalará, con su nueva reina, en alguna hendidura rocosa o en el tronco hueco de algún árbol viejo.

Pero uno de esos enjambres primaverales ha tenido otra idea y ha acabado justo bajo mi cama. Llegó en ese vuelo nupcial hasta la cabaña y encontr  un inmejorable acomodo penetrando por una rejilla de respiración al vano

que queda entre la tablaz n del suelo de madera y la plataforma de hormigón y piedra sobre la que se sustenta el edificio. O sea, que han encontrado casa en los cimientos de la mía, exactamente bajo mi habitación y mi cama. All  están ahora construyendo, celdilla a celdilla, sus panales, donde en unos días la reina pondrá sus huevos y en otros las obreras almacenarán la miel.

Trajanan todo el día, del amanecer al crepúsculo. Al atardecer hay un regreso masivo desde los vecinos romerales, aliagares y tomillares en plena floración. He decidido, tras algún miedo, dejarlas en su paz y sus quehaceres. No puedo capturar el enjambre y no quedaría otra solución que su exterminio fumig ndolas. Veremos de no molestarnos y en otoño les cobrar  alquiler. Abriremos un hueco en el muro y reptaremos, protegidos eso desde luego, con trajes y caretas que nos salven de su ataque, para sacar algunos panales. Les dejaremos los suficientes para que tengan alimento durante el invierno. Confío en que al llegar la próxima primavera hayan prosperado y salga a la luz un enjambre hijo suyo que repueble estos montes de la Alcarria, aquí en las faldas de la Sierra de

Altomira, por el lado de Guadalajara.

Al conciliar el sueño pienso que no deja de ser un privilegio inaudito poder dormir sobre una colmena de estos animalillos que cada día me maravillan más y cuya existencia es imprescindible para la nuestra, aunque no lo sepamos. Ellas permiten la vida al polinizar las flores y el sabio Einstein afirmó por ello que si

desaparecieran esta no tardaría en seguir su misma suerte en toda la Tierra. Son las «celestinas» máximas de la Naturaleza.

Pero si he de cuidar que el *Mowgli* no haga daño a los gazapos del almendro, será él quien deba tenerlo con estas nuevas vecinas.

P.D. Hace ya tiempo que o a al autillo en las noches pero no había escuchado durante el día la voz del cuco. Este atardecer, primera luna llena de la primavera en el cielo, lo he sentido sonar en el barranco de Miguelrubio. Lo estaba echando de menos.



antonio pérez henares
periodista y escritor



AL CONCILIAR EL SUEÑO PIENSO QUE NO DEJA DE SER UN PRIVILEGIO INAUDITO PODER DORMIR SOBRE UNA COLMENA DE ESTOS ANIMALILLOS QUE CADA DÍA ME MARAVILLAN MÁS Y CUYA EXISTENCIA ES IMPRESCINDIBLE PARA LA NUESTRA, AUNQUE NO LO SEPAMOS

carlos alsina

LA VIDA DE IBAI

Hola, Ibai, ¿cómo te va? Pensé enviarte esta carta al hospital, pero luego la guardé. Dije: mejor se la mando a casa. Así que he esperado a que te dieran el alta y regresaras a Zaratamo, con Markel. Acabo de ver en la tele la fiesta de cumpleaños de tu hermano. Seguro que alguien le dijo: pero, ¿por qué lo celebras con 15 días de retraso? Y seguro que él dijo: porque los cumpleaños sólo se celebran cuando puede participar tu hermano. Es un genio Markel, ¿a que sí? Me han dicho que no se separa de ti desde que has vuelto. Y yo creo que es normal, porque te echó mucho de menos el tiempo que estuviste en el hospital de Madrid. Más que un hospital, es un taller de reparación gigante.

Fácil no ha sido llegar hasta aquí, ¿verdad, Ibai? Cuántas cosas te han pasado. Primero la operación que te hicieron en noviembre, en Cruces, para extirparte la cosa aquella del abdomen. Luego la fiebre que tuviste un día, y otro día, y otro día, y que avisó a los médicos de que algo no había salido bien. Luego el viaje en la ambulancia a Madrid, que tú no te acuerdas porque ibas a adormilado, pero detrás de la ambulancia iban tus padres, en su coche, y no paraba de nevar en visperas del puente de la Inmaculada. El señor de la ambulancia le dijo a tu padre: *usted vaya su ritmo, no hace falta que siga pegado a la ambulancia*, y tu padre le dio que sí, que por aquí, que él no se despegaba de ti en todo el camino. En La Paz lo primero que dijeron los médicos es que, aunque tengas cuatro años, parece que

eres; y a tus padres les contaron que tenían que cambiarte dos o tres cosas de dentro del cuerpo, bueno, cuatro, no mejor cinco, ya que nos ponemos: cosas difíciles, eh, el estómago -fíjate, cambiar un estómago-, y el hígado -fíjate, cambiar un hígado- y el duodeno, y el intestino delgado, y el páncreas... ¡Paren, paren-dijo tu padre- *déjenle algo que sea suyo!* Pero es que había que ponerte los cinco repuestos, y lo difícil era dónde encontrarlos, porque no hay una tienda de órganos de repuesto para niños, ¿sabes?, así que hubo que esperar, y esperar, y seguir esperando. A ratos tus padres decían: *a ver si no va aguantar, que es muy pequeño, sólo tiene cuatro años*. Y los médicos decían: *tendrá cuatro, pero parece que tenga por lo menos cinco*. Oye, pues aguantaste. Hasta que llegaron los repuestos, que en realidad son de segunda mano porque nuevos aún no los hacen. Algún día preguntarás, seguro, de quién eran tus órganos antes de ser tuyos, y entonces te contarán que hubo un niño tan pequeño como tú, en Portugal, que sufrió un accidente terrible gracias al cual -qué tristes son a veces las noticias felices, eh- tú pudiste continuar con vida.

Fácil no fue, ¿te acuerdas? Las siete horas que duró la operación recambio. Bueno, siete, ¡ocho horas! Ocho no, doce. ¡Doce horas en el quirófano, como un jabato! Ese fue el día más importante, aunque después también te ha tocado pelear lo tuyo. La gente cree que te cambian el estómago y hala, a comer. Y no. Uno

tarda en recuperarse, ¿verdad?, aunque tenga ya casi cinco años. Varias semanas después te subieron a planta, que es como haber pasado otra meta volante. ¡De amarillo, eh, siempre de amarillo! Empezaste a recibir visitas y tu habitación se convirtió en la más transitada del hospital, que si la familia, que si los amigos, que si los médicos... Todos alucinados. Porque tu caso es excepcional. Y porque tú, Ibai, has resultado ser un caso único. Ya sé que una lata tener que andar de revisiones y tomando tantas medicinas, pero vuelves a dormir en casa. Y eso, para tus padres y para Markel, es lo más parecido a un milagro.



ALGÚN DÍA PREGUNTARÁS, SEGURO, DE QUIÉN ERAN TUS ÓRGANOS ANTES DE SER TUYOS, Y ENTONCES TE CONTARÁN QUE HUBO UN NIÑO TAN PEQUEÑO COMO TÚ, EN PORTUGAL, QUE SUFRIÓ UN ACCIDENTE TERRIBLE GRACIAS AL CUAL -QUÉ TRISTES SON A VECES LAS NOTICIAS FELICES, EH- TÚ PUDISTE CONTINUAR CON VIDA





LA EXCELENCIA DEL SABOR ESPAÑOL

daniel huerta
texto

ángel ayala
fotos

EL ENVIDIABLE TRABAJO DE ALEJANDRA ANSÓN CONSISTE EN PROBAR HASTA ENCONTRAR ALIMENTOS Y BEBIDAS DE CALIDAD SUPREMA Y ASESORAR A LOS CONSUMIDORES SOBRE CÓMO DEBEN DEGUSTARLOS PARA NO ESTROPEAR UNA COMPRA QUE NO SUELE SER BARATA. ESTA 'GOURMET HUNTER', DE SOLO 26 AÑOS E HIJA DEL PRESIDENTE DE LA REAL ACADEMIA DE GASTRONOMÍA, ES LA CABEZA VISIBLE DE ELITE GOURMET, UNA ASOCIACIÓN QUE PROMOCIONA MATERIAS PRIMAS CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN NACIONAL COMO CAVIAR, FOIE, CONSERVAS DE PESCADO Y MARISCO, QUESOS, ACEITES, VINOS O CAVAS, PRODUCTOS QUE TIENEN POCO QUE ENVIDIAR A SUS HOMÓNIMOS FORÁNEOS. EL COCINERO ADOLFO SANTOS, DEL RESTAURANTE MADRILEÑO LA CESTA DE RECOLETOS, ELABORA PARA OSACA TRES SENCILLOS PLATOS COMO UNA SABROSA SUGERENCIA PARA COMBINAR ESTOS ALIMENTOS CON SELLO DE EXCELENCIA.

1. ESTUDIO

La ventresca de bonito -en este caso conservada en fresco por Frinsa- es un producto que debe evitar combinaciones que tapen su sabor. En esta ensalada, está acompañada de judía verde, brócoli, zanahoria y alubia arrocina de El Barco (Ávila).



2. MEZCLA

Cocidas a diferentes temperaturas, las verduras y las alubias se disponen en la cama del molde donde son cubiertas por la ventresca. A continuación, el chef Adolfo Santos coloca la zanahoria, cortada en juliana fina.

ENSALADA DE VENTRESCA



4. FINAL

El resultado es una ensalada fresca ideal para la primavera. El sabor tenue de las verduras y el aliño no enmascara a esta ventresca de primera calidad, que también agradece la textura de las alubias abulenses.

3. ADEREZO

Para acompañar a esta ensalada de ventresca y verduras, el cocinero emplea un puré de zanahoria y una vinagreta balsámica, que enriquecen el plato y la presentación.

El empleo de la palabra *gourmet* encierra la trampa. España ha confiado tradicionalmente tan poco en sus materias primas de calidad que ni siquiera se ha molestado en buscar un adjetivo para designarlas, adoptando la voz francesa, procedente de un país asociado inmediatamente con la excelencia y el buen gusto. Sin embargo, en el territorio nacional se pueden encontrar productos llamados *gourmet* que poco o nada tienen que envidiar a los procedentes del extranjero y, generalmente, a un precio

mucho más asequible. Caviar granadino comparable al ruso o el iraní; *foie grass* navarro de pato con la misma textura y sabor pero más barato que el galo, o algunos de los mejores quesos y yogures del Mediterráneo, se suman a otros productos como los embutidos ibéricos, las conservas de pescados y mariscos, los vinos de las diferentes denominaciones o los cavas catalanes que, aunque se han ganado por sí mismos un gran prestigio, todavía necesitan una intensa promoción para asentarse definitivamente en las mesas españolas y foráneas.

La tarea de Alejandra Ansón es buscar por

la geografía nacional estos productos de alta calidad y asesorar al comprador sobre cómo consumirlos para que no pierdan propiedades gastronómicas en el proceso que va desde la tienda a la boca. Esta joven es una *gourmet hunter* -otra vez una acepción foránea, perfectamente adaptable por *cazadora de élite gastronómica*- que divide su trabajo en tres partes: «Elegir muy buenos productos e identificarlos; constatar que las empresas que estén detrás sean serias y sólidas, porque no vale que en un momento dado hagan un producto muy bueno pero que varíe su calidad a lo largo

1. LA IDEA

El pan y el salchichón -en este caso un excelente ibérico de Señorío de la Montanera- son aliados ancestrales y por lo tanto no es extraño verlos juntos en una tosta con un buen sofrito y un par de hojitas de rúcula como invitados.



2. SOFRITO

Para elaborar el espeso sofrito que aparece en la tosta, el equipo de cocina de La Cesta cuece y despepita previamente el tomate, que se pocha lentamente con la cebolla hasta que adquiere el tono y el espesor necesarios para ser manipulados.



3. LA TOSTA

La presentación final del plato la culminan unas hojas de rúcula -una hortaliza parecida a la lechuga- y unas gotas de aceite de oliva virgen extra, que potencian el sabor del bocado.

TOSTADA DE SOFRITO CON
SALCHICHÓN Y RÚCULA



4. FINAL

Basada en los fundamentos del tradicional y siempre rico pan con tomate y jamón, esta tosta presenta muy bien el intenso sabor de un ibérico, en este caso salchichón. Fácil y elegante.

del tiempo, y después de eso, ayudar al consumidor diciéndole cómo tomar el producto, cómo tratarlo, con qué combinarlo y siempre haciendo hincapié en la nutrición, que es una parte esencial de la alimentación del siglo XIX». Selección, divulgación y salud.

Como su secretaria general, Alejandra Ansón es la cabeza visible de Elite Gourmet, una asociación cultural sin ánimo de lucro presentada el año pasado como el primer sello de calidad y excelencia de alimentos y bebidas *gourmet* de origen 100 por 100 español. «La idea surge cuando nos damos cuenta de que los restaurantes o cocineros españoles ya tienen un prestigio internacional del que la materia prima carece. Los alimentos y las bebidas están muy poco reconocidos incluso por los propios españoles, ya no te digo fuera de nuestras fronteras», sostiene esta experta gastronoma de solo 26 años, que afirma que «no se ha cuidado la imagen y creíamos que existía la nece-

sidad de identificar cuáles eran esos productos muy buenos y hacer un poco de comunicación para promocionarlos». Esta iniciativa privada cuenta con el respaldo de instituciones como la Real Academia de Gastronomía o la Fundación Española de Nutrición.

Ansón tiene claro que el de ahora «es el tiempo de la materia prima, el tiempo de los alimentos, sobre todo porque la hegemonía de los cocineros no va a durar para siempre. Están saliendo grandes chefs de Sudamérica, de Estados Unidos, los nórdicos están en auge... Pero todavía existe tirón para asentar bien nuestra materia prima». Por ahora, Elite Gourmet ha otorgado su sello de garantía de calidad a más de una treintena de productos de 22 empresas diferentes, entre los que hay novedades

como el magret curado de ganso ibérico, procedente de una joven empresa que cría estos animales en una dehesa sevillana donde se recrea su hábitat y la alimentación que tienen en estado salvaje. La asociación también busca la mejor relación calidad precio entre los productos de la misma gama.

LA PROPUESTA DE LA CESTA

Osaca se encuentra con Alejandra Ansón en el restaurante madrileño La Cesta de Recoletos, donde el chef castellano Adolfo Santos García y su equipo de cocina se han molestado en diseñar y preparar tres platos en los que sendos productos con el sello de calidad de Elite Gourmet muestran sus posibilidades cuando se encuentran con manos talentosas. Los fogones de este nuevo establecimiento -un proyecto dirigido y coordinado por parte del equipo técnico de Santceloni, el restaurante madrileño del recientemente fallecido Santi Santamaría- sir-

«ES EL TIEMPO DE LA MATERIA
PRIMA PORQUE LA HEGEMONÍA
DE LOS COCINEROS ESPAÑOLES
NO VA A DURAR SIEMPRE»,
SOSTIENE ALEJANDRA ANSÓN

1. AHUMADO

Aunque parezca mentira, este solomillo de esturión ahumado es un producto ecológico 100 por 100 español, comercializado por la empresa granadina PSN, que también elabora un extraordinario caviar. Este ahumado posee una textura que le da grandes posibilidades en la cocina.



ESPÁRRAGO BLANCO CON ESTURIÓN Y ACEITE VERDE

2. ESPÁRRAGO

Adolfo Santos elige para este plato unos espárragos blancos frescos, que previamente ha pelado y cocido con un poco de azúcar y sal. El cocinero insiste en destacar la enorme diferencia que existe entre los espárragos frescos, ahora en temporada, con los de lata.



3. CONJUNTO

Después de mezclar en un bol los trozos del espárrago cocido con unas avellanas machacadas, el conjunto se aliña con un aceite verde que sale de la emulsión de un buen aceite de oliva con cebollino triturado. Todo ello acompañará en el plato al solomillo de esturión.



4. FINAL

Se trata sin duda del más sorprendente de los tres platos elaborados en La Cesta. La textura del esturión combina perfectamente con el aporte natural del espárrago y el crujiente de la avellana. Los ingredientes no se tapan entre ellos y el aceite de cebollino potencia su sabor.

vieron para elaborar una ensalada de ventresca con verduras, una tosta con salchichón ibérico, y esturión ahumado con espárragos y aceite verde. Tres ejemplos de la versatilidad de los productos de calidad españoles, y es que, como comenta Santos, «la buena materia prima te da infinidad de posibilidades para crear».

Pero no vale todo. El pan tostado hace que desaparezca la estupenda textura del foie o el caviar, los pimientos del piquillo eliminan el sabor de una buena ventresca de bonito; demasiado frío perjudica al cava, al vino blanco o, incluso, a la cerveza... Estos son solo algunos de los *crímenes* que denuncia la *gourmet hunter*, que desmiente también que un vino tinto se deba tomar a temperatura ambiente -«si hay 26 grados en tu casa, no es lo adecuado»-, por lo que recomienda servirlo a unos 18 grados. Asimismo, aboga por quitar hierro al mundo vitivinícola al asegurar que no hace falta «conocer cientos de tipos de uvas o si un caldo huele a

roble o margaritas, lo que hay que enseñar es simplemente a diferenciar entre un vino bueno y otro malo». El que olvida Ansón es el sabio consejo que le hace Don Quijote a ese maravilloso gastrónomo que es Sancho Panza: *Sé templado en el beber, considerando que el vino demasiado ni guarda secreto, ni cumple palabra.*

Probar, atreverse a emplear productos nuevos en la cocina y molestarse en aprender cómo combinarlos es la manera de educar el gusto para saber apreciar en todo su esplendor los productos de máxima calidad. Alejandra ha tenido en su padre, el presidente de la Real Academia de Gastronomía y reputado *gourmet*, Rafael Ansón, el mejor profesor, al que siguió desde pequeña en su afición por el buen comer y el buen beber. «Mi caso ha sido pura práctica y la felicidad de mi vida». No lo dudamos.



¿Sabía...

... que el cava no debe meterse en la nevera para enfriarlo? Cualquier bebida en frío mucho tiempo pierden aroma y sabor. Siempre es mejor hacerlo, en pocos minutos, en un cubo con hielo y agua hasta que alcance la temperatura idónea, que en los cavas es de unos 10°C. El vino rosado se puede consumir a los mismos grados que el blanco (10-12°C) si lo queremos más fresco o a los del tinto (18°C) si deseamos que exprese más su cuerpo.

... que los berberechos, fuera de su jugo, se oxidan? Se secan rápidamente y pierden su textura y sabor. Lo ideal, si son de buena calidad, es tomarlos con cuchara directamente de la lata.

... que el foie combina muy bien con verduras y mejor si son amargas? Se trata de un producto amargo y pesado por lo que va muy bien con las verduras que le aportan ligereza. Lo mejor para cortar el foie es introducir el cuchillo en agua caliente entre corte y corte para que se vaya fundiendo la grasa y conseguir así rodajas perfectas.

... que el caviar se estropea si lo manipulamos con cucharas de metal? Las huevas se impregnan mucho de sabor residual a metal. Para lograr este exquisito producto hay que esperar más de ochos años para saber si el esturión es macho o hembra, que no produce caviar hasta que tienen 15 años.

... que no se debe cambiar de recipiente el aceite? El enemigo principal del aceite de oliva es la luz y nos hemos acostumbrado a pasarlo a aceiteras transparentes, lo que es un error.

... que la ventresca de bonito no se debe mezclar con pimientos? Es un producto maravilloso con un sabor suave que no se debería tapar con la intensidad de unos pimientos. Combina muy bien con un poco de tomate y aceite de oliva virgen extra.



>ENTREVISTA

JAVIER CÁMARA

actor

«A VECES OLVIDAMOS QUE VIVIMOS RODEADOS DE BELLEZA»

Hace 44 años, concretamente el 19 de enero de 1967, la localidad riojana de Albel-da de Iregua vio nacer al que por indiscutibles méritos propios se ha convertido en uno de nuestros actores más reconocidos y reconocibles. **JAVIER CÁMARA** está en un espectacular estado de forma profesional desde hace ya mucho, mucho tiempo. Y ahora, tras colaborar con ellos en *Aída* y *La torre de Suso*, se reúne de nuevo con el director Tom Fernández y el actor Gonzalo de Castro en '¿Para qué sirve un oso?', amable comedia de tono ecológico que ha tenido el honor de inaugurar la XIV edición del Festival de Málaga Cine Español. Charlamos con él en una sala de cine, qué mejor lugar. Se muestra simpático, locuaz, vivaracho y fresco, todo un mérito teniendo en cuenta las exigencias de una gira promocional larga pero encarada con gran pasión por todo el equipo. Tras posar para nuestro fotógrafo, antes de empezar la entrevista, nos advierte, divertido: «Ahora que tu compañero se ha ido, solo queda un cámara aquí... ¡yo!».

¿Qué tal el reencuentro profesional con dos buenos amigos?

Es complicado tener que mantener una imagen profesional seria en estos casos. Cuando nos juntamos los tres, Tomás, Gonzalo y yo, nos volvemos un poco descerebrados. La película es preciosa, habla de defender el planeta y eso es maravilloso; pero a nivel personal yo me lo paso muy bien con estos dos. Es una suerte poder trabajar con ellos.

¿Qué sensaciones se trae del Festival de Málaga? Inaugurar es todo un honor.

Málaga es una maravilla, lo celebran todo de un modo desarmante. Evidentemente te sometes al dictamen del público, allí están los críticos, etcétera. Pero la ciudad es tan entusiasta que lo contagia todo. La gente se aposta en la puerta del teatro o del hotel para desgañitarse cuando sales, te sientes cercano y conocido. Siempre te vuelves con una ilusión indescriptible. Y en la proyección con público vimos que lo pasaron bien, es la mejor recompensa.

Supongo que estaba en el proyecto desde el principio.

Tomás escribe solo, pero nos va enseñando cosas, nos da datos, nos envía apuntes, cosas

así. Pero sobre eso sí charlamos, las actitudes de los personajes, acciones, situaciones concretas... Ahora, otra cosa es la puesta en escena, en eso él manda, claro. Es un gusto tener a un amigo que además es un director tan dado a colaborar.

Pero su visión y la de él son distintas.

Claro, a mí me pasa en todas las películas en las que trabajo. Tengo mi visión, la del actor, no la del director, o la del técnico de sonido. Me sorprende todo: los sonidos, la estética, la belleza, la música, lo disfruto mucho. Además, cuando ves las películas han pasado meses desde que trabajaste en cada una, y ya estás en otra cosa; así, mantengo un comportamiento bastante naif cuando veo los resultados. Me gusta.

Le habrá pasado en este caso con escenas como las de Islandia, al principio de la película.

Eso es increíble. Gonzalo se vino aunque no actuaba, y disfrutó de la noche de Reikiavik... En serio, aquello es tremendo. Islandia tiene forma de patito con panza, y esa panza es un glaciar gigantesco, como el País Vasco de grande, por ejemplo. Una barbaridad. Y nos metieron allí en medio, como a 1.000 kilómetros de Reikiavik. En un sitio así te reconcilas con el

josé arce
texto

ralf
pascual
fotos







planeta; vale, es un lugar inhóspito, con una sensación térmica de 26 grados bajo cero, con un viento tremebundo y unos señores midiendo la profundidad de las grietas por si era peligroso rodar... pero es maravilloso. El primer día vimos allí el amanecer, destellos rojos y amarillos, brillos en la nieve, algo imposible de explicar. Merece la pena involucrarse en proyectos que protejan lo que tenemos.

Asturias tampoco sale mal parada...

Lo que pasa con ellos, con los asturianos, es que son familia. Tom es de allí, Gonzalo es un hijo adoptado, yo soy como un primo invitado. La gente se vuelca con esta cuestión. Están haciendo unos progresos enormes con los osos y su protección. Hemos colaborado en el rodaje con personas que viven en una simbiosis perfecta con los animales. Gonzalo estuvo en rutas que no se pisaban por hombres desde hace medio siglo, estaba totalmente alucinado.

Por su forma de hablar parece claro que tiene una buena conciencia ecológica.

A nivel particular, individual, yo creo que la conciencia ecológica tiene que ser como lavarse los dientes. Hay que recoger la caca del perro, es así. Hay una cierta urbanidad que hay que cumplir. Y recicló, evidentemente. Debe-

ríamos tener el gen del reciclaje para que las próximas generaciones no lo pierdan. Tenemos un planeta precioso, estamos rodeados de belleza y muchas veces lo olvidamos. Incluso en las grandes ciudades, donde la naturaleza parece a veces brillar por su ausencia, explota. En algún sitio leí que si abandonáramos tres o cuatro décadas las ciudades la naturaleza las recuperaría. Las ciudades perdidas de los Incas, cosas así. La naturaleza es la dueña del mundo.

Supongo que Tom Fernández ha tenido que controlarse un poco en este tema.

Es que él es muy ecologista. Y ha tenido que contenerse, sí. Pero es que lo lleva dentro, ¡no lo puede evitar! Los sábados y domingos se ponía las botas y se iba a caminar, en vez de descansar. Se alegra mucho de que la naturaleza invada su terreno, de hacernos a todos espectadores y no invasores.

Colaboró con Tom en *La torre de Suso* hace cuatro años. ¿Ha notado muchos cambios en su forma de trabajar?

Bueno, son muy distintas. Y en este caso no sé si es que Tom está muy feliz y enamorado, pero los verdaderos protagonistas de esta película son la niña y el oso, no Gonzalo y yo. Es

«DEBERÍAMOS
TENER EL GEN
DEL RECICLAJE
PARA QUE
LAS
PRÓXIMAS
GENERACIONES
NO LO
PIERDAN»

«HAY QUE
CONFIAR EN
QUIENES
REALMENTE
SABEN, Y EN
ESTE
MOMENTO NO
SON LOS
POLÍTICOS»

un cambio de registro total. *La torre de Suso* era más urbana incluso en un entorno rural; amigos que se reencuentran; un lenguaje más crudo. Aquello era un recuerdo de la Asturias que él vivió, con una generación perdida por las drogas. Esto es la cara más alegre de lo que parece una trilogía asturiana. Es un canto a la belleza.

Y esa belleza nace también de una fotografía cuidadísima.

Ese apartado es increíble también. Porque más allá de ver lo bonito que es todo, te da tiempo a percibir el detalle de ese lago, de esa montaña. Es la segunda película de Arnau Valls; es alucinante lo que consiguen en la ESCAC. Pienso que estábamos en Asturias, algunos días eran muy malos. Pues mira el resultado.

Su personaje evoluciona mucho a lo largo de la historia. Pero usted, a título personal, ¿es optimista o pesimista respecto a lo que nos rodea?

Respecto de cosas como la ecología y cosas así, soy positivo, solidario y activo. Más a un nivel de lo que puedo hacer en realidad. Pero el mundo está necesitadísimo, el esfuerzo necesario es ingente. Creo en que cada persona se dé cuenta de la necesidad del cambio, de que hay que hacer cosas; si todos logramos pensar así, ayudar al nivel que podamos, acudiendo a manifestaciones, colaborando en la medida de lo posible, entre todos podremos mejorar el mundo. Pero es muy, muy complicado.

Y por si fuera poco, problemas añadidos como el terror nuclear que hay ahora mismo.

Exacto. Si te paras a pensarlo, dependemos de las nucleares. Tom me dejó unos libros de James Lovelock para preparar mi papel. Es un gran investigador, y sostiene que es inevitable que dependamos de la energía nuclear en las próximas décadas; es más, dice que tiene que haber más. Ya pensaremos cómo vamos a eliminar ese residuo y esa radioactividad. Pero hasta que no inventemos una energía más limpia, no podremos hacer nada más. Hemos creado un mundo que se está destrozando a sí mismo. Los molinos de viento, el agua del mar... hay que seguir investigando muchísimo para lograr que funcionen.

Pero para eso tiene que ser un negocio.

Ahí entra la parte pesimista. Si no es un negocio, no va a funcionar. La ecología y lo verde funcionan ahora mismo en los supermercados porque es más caro. Pero fíjate, con el siete por ciento de lo que tienen los países desarrollados se acaba el hambre en el mundo. ¡Y no lo hacen! Nadie está en contra de eso, pero nadie lo hace. ¿Hace falta que haya alguien eternamente sometido? No sé, hay algo que no consigo captar, no lo entiendo. Pero sí confío en que emerjan verdaderos agitadores sociales, gente inteligente, grandes científicos que tendrían mucho que decir pero que no tienen la voz suficiente. Hay que confiar en quienes saben, y ahora mismo no son los políticos. Es una lástima.

Siguiendo con el tema de los negocios, ¿cómo ve la situación de la comedia en nuestro cine?

Creo que en el cine español hay un hueco pa-

ra todo tipo de cine, al igual que lo hay en el americano o en cualquier otro. Es cierto que nos tenemos que ganar al público. Los planes que tiene el nuevo equipo directivo de la Academia pasan por acercarse al público, por abrirse a las nuevas tecnologías, por estar presente en los festivales. Tenemos que dar a nuestro cine la importancia que se merece, y cambiar esa tendencia. Siempre nos vemos como un país de fracasados, pero cada vez menos, gracias a nuestros triunfos en campos como el deporte, la cocina. Las nuevas generaciones nos hacen evolucionar. Y creo que con el cine va a pasar lo mismo gracias a la despolitización. Hay que buscar elementos comunes, herramientas para hacer que las películas lleguen al espectador. Hay que aprender de Pedro Almodóvar, de Santiago Segura, esas promociones pantagruélicas que hacen. Deberían organizar un máster para enseñarnos a ver cómo tener tan claro tu público y tus objetivos.

Torrente 4 es el mejor ejemplo posible.

¡No la he visto todavía! Pero sí, he visto a Santiago en 1.000 programas; es un omnívoro en ese sentido y se siente cómodo ahí. Eso sí, acaba hecho cenizas, su personaje le absorbe durante las promociones, es agotador. Un actor no puede hacer una promoción así.

Lástima que no la haya visto porque quería preguntarle por Kiko Rivera, su sucesor en el cargo de compañero de aventuras de Segura.

He leído que Kiko lo hace muy bien, y no me extraña. Porque Santiago maneja eso perfectamente, sabe exactamente a quién está contratando para cada caso. Es muy listo. Y la última vez que le vi noté que tenía un brillo especial en los ojos, no solo porque sabía que estaba preparando un éxito de taquilla, sino porque este chico le había caído en gracia de verdad. Está muy contento con el trabajo que ha hecho. Y por extensión, te digo que todos estamos muy contentos por lo que ha conseguido esta película para el cine español; un récord absoluto.

Con todo, es un género muy complicado.

El más difícil de todos, en mi opinión. Pero también es el más fácil de ver; quizás esa sea la razón de que tantas veces se vea depreciado. Y cuando ves *El verdugo* o *El apartamento*, películas que hacen que te rías a carcajadas aunque son súper dramáticas... es maravilloso.

Es curioso que lo que se mantenga ahora mismo en España sean las series de televisión y el teatro.

Claro, y el cine tiene que ir detrás. Dejarnos llevar por las nuevas generaciones y disfrutar de lo que nos siguen regalando los grandes, como la última película de Montxo Armendáriz, *No tengas miedo*, que según me han comentado es fantástica. Y lo mismo lo nuevo de Almodóvar. Ellos tienen que seguir ahí, y los que estamos aprendiendo, a seguir aprendiendo. Y aprender a vender. Tenemos que creernos que esto es una industria.

Hablando del tema, vuelve a la pequeña pantalla.

Sí, es estupendo, de la mano de Nacho Velilla otra vez. La serie se llama *Los Quién*, y la pro-

EL HIJO DEL LABRADOR

Así conocían a Javier Cámara de niño en Albelda de Iregua. Y es su padre, agricultor y saxofonista -llegó a tocar con la banda del Club de Fútbol Logroñés cuando subió a Primera División-, quien preside unos recuerdos llenos de escenas familiares.

No quería ser actor, y sus primeras interpretaciones fueron ante un público inusual, los curas salvatorianos de un seminario de Logroño en el que permaneció interno cinco años. Sostiene que no destacaba especialmente, pero la semilla de su talento ya estaba plantada. Tras unos pinitos teatrales, un profesor le animó a viajar a Madrid e ingresar en el Centro Dramático Nacional. El resto es historia viva del cine español: cinco nominaciones al Goya, doblemente galardonado en el Festival de Málaga, ganador del Premio de la Audiencia de los Premios del Cine Europeo, y un largo etcétera que con lo que no solo demuestra ser uno de nuestros intérpretes más queridos, sino también una de nuestras mayores promesas de futuro. Y presente.

«LOS ESPAÑOLES CADA VEZ NOS VEMOS MENOS COMO UN PAÍS DE FRACASADOS»

«NO ME CREO NI LOS GRANDES HALAGOS NI LAS CRÍTICAS NEGATIVAS»

«NO TODO DEPENDE DE LA BELLEZA Y EL TALENTO, TAMBIÉN HAY QUE TENER AGUANTE»



tagonizo junto a Julián López y Fernando Gil. Me voy a volcar a tope con esto, espero que dure mucho y a la gente le guste.

Tiene muy claras las cosas. ¿Separa bien el ámbito profesional del personal?

Divido mucho. Hay películas en las que sufres mucho, pasas todo tipo de penurias, y luego funcionan de maravilla en las taquillas. Ese tipo de cosas ayudan a diferenciar, a ver con claridad que un gran éxito no es todo mérito tuyo, de igual modo que un gran fracaso no es todo responsabilidad tuya. Hay muchos condicionantes, y hay que saber equilibrarse. Saber que te vas a tu casa, que tienes tus cosas y que hay que poner una lavadora. La familia, amigos; mi gente me ayuda a estar anclado, a ser consciente de que lo que soy es un currante. Después de charlar contigo me voy a rodar la serie de televisión que te comentaba. Me gusta mucho esta profesión, y no me creo ni los grandes halagos ni las críticas negativas.

Le queda mucho camino por recorrer.

Por supuesto, tengo 44 años, y empecé cuando tenía algo más de 20. Llevo en esto relativamente poco tiempo, aunque se puede considerar que tengo cierta trayectoria. Pero imagino, o espero, que lo mejor esté por llegar, sé que me queda mogollón por hacer y aprender.

Cuando trabajaba en el bar del Cine Doré, no se imaginaba llegar a ser uno de los actores más reconocibles de nuestro cine.

Para nada. Ya lo creo, qué tiempos, de camarero en el Doré y de acomodador en el Teatro Fígaro. Eran buenos trabajos mientras estudiaba en el Centro Dramático Nacional. Recuerdo que mientras ponía copas veía ciclos de Lubitsch, Wilder... y pensaba el cine está muy bien, es genial, pero nunca pensé que haría cine o televisión. Pertenezco a una generación de actores que estudiábamos para hacer teatro. Mi sueño era el María Guerrero, o trabajar en alguna compañía catalana como Dagoll Dagom o Tricycle. En Madrid es más complicado, es más individual, más allá de excepciones y grupos antológicos como Animalario o cosas así. El Centro no promocionaba ese tipo de cosas, aunque ya está cambiando. Recuerdo que me cogieron para trabajar con Fernando Fernán Gómez y El Brujo para *El pícaro*, en el 92. Y a partir de ahí, castings, castings, castings... y aguante. No todo depende de la belleza y el talento. Hay que estar ahí, aguantar todo lo que te viene; pero en cierto modo es inconsciente, porque te gusta, y sigues.

Si no pierde empuje, la emoción es constante, además.

Dentro de mí todavía hay un chaval que me mira y me dice eh, qué te crees tú, dónde vas. Trabajar con Almodóvar, con Isabel Coixet, creadores de mundos muy particulares que te llaman y te dicen ven, y no te lo acabas de creer. ¡Con la de gente que hay!

Aún así, da la impresión de que tarde o temprano huirá de la gran ciudad...

Me vine a Madrid hace más de 20 años, y es verdad que la urbe cada vez me satura más. Grabar en los pueblos es una auténtica gozada, allí todo es más natural, no hay vallas, todo el mundo está tranquilo. Un mes en un paraje natural, rodando. La perfección.

CRÓNICA SOCIAL

¿QUIÉN LE DIRÍA
'NO' A SU PRÍNCIPE?

En Londres ya están todas las pamelas y esmóquines a punto para acudir a la boda con más pompa del año. Ocho años de noviazgo han hecho falta para que **Guillermo de Inglaterra** y **Kate** -ahora Catherine- **Middleton** dieran el paso que les llevará al altar. Casi una década que le ha valido a la contrayente el divertido apodo de *Waity Katie* (*Katie, la paciente*). De su boda hay quien habla que será la culminación de un cuento de hadas, otros dicen que estará marcada por las comparaciones con la de los padres del novio, el heredero del trono británico, **Carlos de Inglaterra**, y la malograda **Lady Di**... Otros defienden que la pareja es un soplo de aire fresco para la casa real inglesa, encorsetada en el pasado y un tanto lejana al pueblo. Pero, sin duda, el enlace del próximo viernes 29 significa, por cursi que suene, el triunfo del amor.

Vuelven a ser habladurías, pero se rumorea que la plebeya tenía en su época de adolescente un póster del príncipe jugando al polo en su habitación y que, cuando tuvo que elegir Universidad, fue su propia madre quien la animó a ir a la prestigiosa Saint Andrews porque allí estaría él... estudiando Arte, como ella. Si ese era su objetivo, prueba superada, pero también ha pagado un precio caro por él, ya que desde 2003 se ha visto acosada por *paparazzi*, fotógrafos y periodistas y su relación no solo ha tenido que someterse a que la reina Isabel II les diera su beneplácito, sino que también ha habido épocas frías, al parecer, por la impaciencia de ella ante las aparentes dudas de Guillermo a la hora de pedirle matrimonio.

Después de romper y retomar su relación en abril de 2007, la presencia de Kate se hizo más patente en los actos oficiales, e incluso asistió al concierto que se celebró en memoria de la que dentro de unos días podría haberse convertido en su suegra. Fue la consolidación de la relación y ya solo era cuestión de tiempo que Clarence House hiciera el anuncio que todos esperaban. El momento llegó y el 16 de noviembre de 2010 los novios posaron de manera oficial para anunciar su compromiso. Era el día de Kate y su paciencia obtenía recompensa luciendo en su dedo el mismo anillo que llevó Diana Spencer.

Aquella jornada los relojes empezaron la cuenta atrás, que llegará a cero en la londinense Abadía de Westminster ante 1.900 asistentes invitados. De ellos solo 40 serán de la casa real... que ya se sabe que a la reina Isabel II le han dado demasiados disgustos. Pero el clamor del pueblo también estará con los novios, ya que se estima que 500.000 londinenses saldrán a la calle para ver de primera mano el vestido que lucirá Kate ese día. Y, como en toda boda que se precie, este será el secreto mejor guardado hasta el crítico momento. Nada se sabe del mismo, ni tan siquiera quién lo está hacien-

TODO REINO UNIDO SE VUELCA EN EL ENLACE REAL



Además de *dar de comer* a la prensa sensacionalista, muy extendida en todo el país, la boda real no solo sirve para que los periodistas y editores se lleven algo a la boca, sino que en plena crisis es un desahogo para los centenares de comerciantes que se dedican a vender en Londres diversos y variados *souvenirs*. Además de las tazas, platos y banderines con profusa decoración de dudoso gusto, hay otros que de verdad destacan por la imaginación que han tenido sus creadores, como unos divertidos libros en los que se explica cómo hacer con trapo y lana las figurillas de los protagonistas de tan regio evento. Por 140 euros, también podrá llevarse una Kate en miniatura vestida como el día de la pedida o se podrá tomar un té con el rostro de ambos impreso.

UN ANILLO CON GRAN VALOR SENTIMENTAL PARA GUILLERMO

En alguna película o serie americana cuyo nombre no consigo recordar ahora, escuché una vez que toda chica casadera desea que su novio le sorprenda con la cajita azul de Tiffany & Co. en cuyo interior aparecería un bonito solitario... Kate no ha necesitado cajita azul, pero ha conseguido un estupendo zafiro rodeado de diamantes que tiene un gran valor sentimental para su prometido, ya que es la joya con la que también se prometió su madre, la princesa Diana. «Pensé que sería bonito porque ella no va estar aquí para compartir todo esto», explicó el joven el 16 de noviembre. Ella dijo que no lo esperaba y él, que lo tuvo en el bolsillo tres semanas hasta encontrar el momento adecuado para hincar la rodilla en tierra... qué monos, ellos. Pero los nervios prenupciales están causando estragos en Middleton, pues está adelgazando tanto en estos meses que los joyeros reales le están arreglando la pieza para que no se la salga del dedo.



DOS FAMILIAS DE ORIGEN MUY DISTINTO, PERO IGUAL DE ORGULLOSAS DE SUS CHICOS

Los padres de Kate Middleton no cabían en sí de alegría y orgullo el día de la pedida oficial. La cara de la madre era de pura satisfacción, y es que, oye, una no casa todos los días a una hija con el que será el futuro rey de Inglaterra ¿no? Los orígenes de ambos son modestos. Carole Elizabeth Goldsmith era azafata y Michael Francis Middleton, programador aéreo, pero hicieron fortuna al crear en 1978 una empresa de venta de objetos para fiestas a través de internet, lo que permitió a su hija ir a la misma Universidad que el príncipe. De los padres de él, queda poco por decir... Carlos es hoy por hoy el heredero al trono y Diana Spencer provenía de una familia de alta cuna, pero también de un hogar desestructurado. De mirada tímida y dulce, consiguió hacerse un hueco en el corazón de los ingleses, que siempre la recordarán como la *princesa del pueblo*.



do, pero todos esperan que no sea como el *meringue* que diseñó Elizabeth Enmanuel para Lady Di en 1981. El estilo que la novia ha demostrado vistiendo tanto en su vida diaria como en los actos oficiales, auguran un modelo discreto, pero con un toque que le haga actual, ya que ella, aunque un tanto clásica, nunca renuncia a la moda. Una cosa está clara. Centenares de jovencitas emularán ese traje en las próximas bodas del año.

Otra duda que no tendrá solución hasta ese día es qué magnífica tiara lucirá sobre su cabecita la futura princesa pero, desde luego, decenas de asesores que pulen su imagen en cada aparición pública, se habrán encargado de la elección de la más adecuada, y al resto del mundo darán buena cuenta de los detalles los aproximadamente 8.000 periodistas acreditados para cubrir el evento.

LEJOS DEL RUIDO MUNDANO

La joven pareja, ella se casa con 29 años y él a apenas dos meses de cumplirlos, se alejará

después de tanto bullicio al campo para disfrutar de su primera época de recién casados. Con los años, irán perdiendo este carácter privado de su día a día, por lo que ahora se retirarán al norte de Gales, concretamente a una casa de dos pisos valorada en más de siete millones de euros, cuyo interior se divide en seis habitaciones, cinco baños, un vestidor más los salones en la romántica isla de Anglesey. La mansión está rodeada por 900 hectáreas de campo, por lo que no parece haber peligro *merodeadores* por el entorno. Además, tiene capilla, una granja tradicional y establos.

En realidad, ellos ya han vivido en esa zona, pero en un piso de alquiler, porque es donde el príncipe Guillermo permanece destinado como piloto de helicóptero de búsqueda y rescate.

Por cierto, que su hogar no podrá lucir ningún regalo de la lista de boda, ya que la pareja ha decidido dar un fin solidario a las aportaciones económicas que les hagan en este día tan especial. Así, han elegido diferentes causas de ayuda a la infancia y a la conservación natural.

LA GRAN AUSENTE

Aunque haya miles de personas celebrando tan feliz momento en la vida de estos jóvenes, Diana será la gran ausente y estará presente tanto en los pensamientos de su hijo como en los del pueblo inglés que tanto la quiso. Kate tendrá que luchar con las comparaciones también, pero ha pasado mucho tiempo de aquella boda real y los novios, además de conocerse desde hace más tiempo, son más maduros que cuando se casó la jovencísima Diana, por lo que el final de su cuento puede terminar comiendo perdices. El próximo viernes, Kate le dará el *Yes, I do (Sí, quiero)* al futuro rey de Inglaterra. Esperamos que el príncipe no se convierta en rana.

LA NOVIA SE GANÓ EL APODO DE 'WAITY KATIE' ('KATIE, LA PACIENTE') PORQUE GUILLERMO HA TARDADO OCHO AÑOS EN PEDIRLA MATRIMONIO Y ENTREGARLA EL ANILLO DE SU MADRE



SEPULCRO DE LOS REYES. Obra de Gil de Siloé (1489-1493) donde descansan los restos de Juan II e Isabel de Portugal. De rico simbolismo y enorme belleza, está elaborado en alabastro. / ALBERTO RODRIGO



CARTUJA DE SANTA MARÍA DE MIRAFLORES

DE LA OSCURIDAD A LA LUZ

ADMIRADA POR SU GÓTICO TARDÍO DE FINALES DEL SIGLO XV, LA BURGALESA CARTUJA DE MIRAFLORES VUELVE A EXHIBIR SU MAGNÍFICA BELLEZA TRAS LA RESTAURACIÓN INTEGRAL QUE SE HA LLEVADO A CABO DESDE EL AÑO 2003. LAS NOTABLES MEJORAS DE LOS SEPULCROS REALES DE ALABASTRO DE JUAN II, ISABEL DE PORTUGAL Y DEL INFANTE ALFONSO, EL LAVADO DE CARA DEL COLORISTA RETABLO MAYOR DE GIL DE SILOÉ, LA RECUPERACIÓN DE LAS VIDRIERAS DE FLANDES O DE ALGUNAS CAPILLAS LATERALES, ASÍ COMO LA ADECUACIÓN DEL PATIO DE ENTRADA Y LA PORTADA ISABELINA HAN DEVUELTO UN ESPLENDOR QUE INCLUSO PARA LOS MONJES ERA DESCONOCIDO. LAS ACTUACIONES REALIZADAS TAMBIÉN HAN SERVIDO PARA SACAR A LA LUZ AUTÉNTICOS TESOROS QUE HASTA LA FECHA PERMANECÍAN OCULTOS.

óscar del hoyo **texto**

Noche cerrada. Frío castellano. Gélido. De esos que cortan la piel. El ulular de un viejo búho se entremezcla con el inconfundible sonido de la campana de la torre. *Tan, tan, tan...* Es la señal que cada noche convoca a los monjes para la oración en la iglesia. Maitines y Laudes. Señas de identidad de los cartujos que, a pesar de tener muy cerca la inquietante y molesta presencia del ejército francés, intentan continuar con su genuina vida eremítica. El estallido de la Guerra de la Independencia ha perturbado su día a día, su particular caminar por el desierto. Un nutrido grupo de casacas rojas se ha atrincherado en la Cartuja de Santa María de Miraflores, donde los robos y las tropelías son constantes. La concentración y la hipnótica musicalidad de los salmos cantados se ven interrumpidas por un tremendo estruendo que proviene del sepulcro de los padres de Isabel La Católica -Juan II e Isabel de Portugal-

Los monjes tratan de continuar con el oficio litúrgico, pero el ruido cada vez es mayor, muy similar al que surge cuando se arrastra por el suelo una gran piedra. También se escuchan gritos... Son los franceses y algo extraño está sucediendo. La concentración se vuelve difícil. Las miradas se entrecruzan, los oídos se afinan y la inquietud se apodera del ambiente. Tras cerrar el libro que estaba apoyado en el vetusto facistol de nogal oscuro, la treintena de monjes se dirigen prestos a comprobar qué es lo que ocurre. Su sorpresa es mayúscula. Los soldados galos han *profanado* las tumbas reales y ahora se pelean por joyas, armas y ropajes. Una auténtica orgía del saqueo que ha roto la quietud y el silencio espiritual de los cartujos. No será la última vez.

Corría el año 1442 cuando Juan II de Castilla fundó a las afueras de la ciudad de Burgos la Cartuja de Santa María de Miraflores. Con un soberbio gótico de finales del siglo XV, fue construida sobre los restos de lo que había sido un antiguo palacio de caza. Sin embargo, el

monarca falleció antes de poder contemplar la singular belleza y majestuosidad de este impresionante complejo arquitectónico. Fue su hija -Isabel La Católica- la que encargó años más tarde al maestro Gil de Siloé la confección de un panteón real para sus progenitores. Elaborado en alabastro de Guadalajara, es considerado como «un alarde de inspiración y belleza» y sobre su singular diseño, una estrella de ocho puntas, sobresalen las yacientes figuras de los reyes, acompañados por diferentes esculturas que se cobijan en hornacinas. Una obra de arte en mayúsculas que guarda todavía hoy un fuerte simbolismo. También destaca, adosado al denominado muro del evangelio, el sepulcro del infante Alfonso, que aparece en actitud orante y enmarcado por pilastras ricamente decoradas, que acogen en curiosas duplas a los apóstoles.

Tres años después de concluir el panteón, Gil de Siloé inició las obras de lo que es a día de hoy uno de los retablos más impresionantes que existen en España. Alejado de los diseños más tradicionales de la época, se asemeja a un inmenso tapiz con relieve, donde la policromía -obra de Diego de la Cruz- juega un más que notable papel y se realiza con la costosa y complicada técnica del *brocado aplicado*. Recargado por mil y un detalles a cada cual más sorprendente, esta inigualable creación del maestro burgalés destaca por la gran corona de

EL RETABLO DE LA CAPILLA MAYOR ESTÁ ALEJADO DE LOS DISEÑOS TRADICIONALES DE LA ÉPOCA Y SE ASEMEJA A UN INMENSO TAPIZ CON RELIEVE

ángeles que delimitan el perímetro de lo que es la Hostia consagrada, cuyo centro geométrico es Jesús en una cruz, que sostienen el Padre y el Espíritu Santo. Relieves de los apóstoles, de la Virgen María y de escenas como el Nacimiento, el Bautismo, la Pasión o la Resurrección completan un retablo que, al igual que los sepulcros reales y el conjunto de vidrieras traídas de Flandes en 1484, vuelve a lucir en todo su esplendor gracias a las diversas restauraciones que se han llevado a cabo en los últimos años.

EL EXPOLIO DEL CONDE A principios del siglo XX, la comunidad de cartujos continuaba viviendo con su particular *ora et labora* bajo las premisas del silencio y la soledad. Lejos quedaba la siniestra anécdota de cuando el mismísimo Napoleón tuvo la delirante idea de llevarse el sepulcro real de los padres de Isabel La Católica a París; un hecho que finalmente no se llevó a cabo gracias al poder de persuasión de varios arquitectos y monjes, que alertaron a Bonaparte del peligro y los daños que podría llegar a sufrir la obra en un traslado de esas características. Ya habían pasado más de cuatro siglos desde que Juan II había fundado la Cartuja y algunas estancias demandaban urgentes mejoras tras *la francesada* y la desamortización de Mendizábal. En esa tesitura apareció la figura de José María de Palacio y



EL RETABLO. Con un original diseño, esta espectacular obra de Gil de Siloé se realizó en madera de nogal. La policromía es de Diego de la Cruz. / ÁNGEL AYALA

Abárzuza, conde de las Almenas; un lobo con piel de cordero, amante del arte y en ocasiones de lo ajeno, que conseguía hacerse con obras y piezas de incalculable valor a través de artimañas y embustes.

Tras llegar a la ciudad, este coleccionista y marchante de arte pronto mostró interés por dirigir unas obras encaminadas a la restauración de monumentos y espacios del vetusto monasterio. Después de recibir el visto bueno, comenzó a realizar diversas actuaciones a su antojo, pero las mejoras solo iban destinadas a engordar su ya de por sí relevante patrimonio artístico. Algo no encajaba. Esas peculiares labores de restauración chirriaban más de la cuenta. Pronto, algunos destacados representantes de la sociedad burgalesa -caso de Vicente Lampérez o de Juan Albarelllos- comenzaron a dudar de las habilidades del conde de las Almenas, y se emprendió una campaña para que la ciudadanía supiera lo que en realidad estaba haciendo en Miraflores. Con la finalidad de recuperar su honor y de limpiar su maltrecha imagen, el polémico negociante inauguró una suscripción popular, con un donativo de 5.000 pesetas, destinada a realizar mejoras en el cenobio. «La crónica de nuestra Cartuja recoge por el año 1914 la sorpresa y agradecimiento cuando el conde de las Almenas se ofreció para aportar fondos para acometer mejoras. Sin embargo, se ve que muy pronto los monjes recelaban de él. Luego, mejor asesorados, se dieron cuenta de la estafa», puntualizan los cartujos.

Varios han sido los profesores y estudiosos que a lo largo del pasado y el presente siglo han desvelado las barbaridades que de Palacio y Abárzuza pudo llegar a hacer en la capilla mayor de la Cartuja. Piezas originales sustituidas por otras, extrañas permutas en algunas de las figuras, desaparición o mutilación de esculturas... Un estropicio sin parangón. Algunas de estas teorías se confirmaron cuando en 1933 un prestigioso historiador de arte norteamericano -Harold E. Wethey- se desplazó has-



RECUPERADAS. Imagen de una de las vidrieras traídas de Flandes en 1484. Ubicada en la parte izquierda, representa una escena de la Pasión. / J. CITORÉS

ta el monasterio para ultimar una investigación de Gil de Siloé. Allí informó a los monjes de que seis años antes se había subastado en Nueva York una colección de piezas del conde de las Almenas, entre las que se encontraba una bellísima estatua de alabastro del apóstol Santiago del siglo XV que era obra del maestro burgalés; talla que se ubicaba junto a la cabeza de la reina en el sepulcro de los padres de Isabel La Católica. El lote se completaba con algunas joyas más, que inicialmente habían formado parte del panteón real. Las dudas se volvieron certidumbres y la siniestra noticia volvió a romper, una vez más, la quietud, el sosiego y la espiritualidad de los cartujos de Santa María de Miraflores.

REGRESO AL ESPLENDOR Afa-
nados en la elaboración de unos cuantos rosarios de pétalos de rosa, algunos monjes liberan el alma de multitud de preocupaciones, con la finalidad de centrarse en lo esencial: Dios. Es lunes y los cartujos ya han disfrutado de su merecido paseo semanal. La primavera ha llegado y varios hermanos trabajan en el huerto. A pesar de su vocación de silencio, hay un mágico runrún en el ambiente. Parece que varias instituciones y empresas han decidido ofrecer sus dineros y experiencia para tratar de recuperar el esplendor que durante siglos ostentó el monasterio.

Con una estrategia basada en el mecenazgo, la Junta de Castilla y León lidera en 2003 un ambicioso plan de restauración, en el que también están presentes el arzobispado de Burgos, la Fundación del Patrimonio Histórico, World Monuments Fund y la Fundación Iberdrola. Durante cuatro años se llevan a cabo trabajos enfocados a recuperar la belleza de las coloristas vidrieras flamencas, la riqueza y los detalles del retablo mayor, la magnificencia de los sepulcros reales y la contundencia y vistosidad de algunas pinturas murales. Gracias a esta primera fase, se pudo constatar, mediante

ALGUNAS CLAVES

LAS FECHAS

Aunque la Cartuja fue fundada por el rey Juan II, la obra es, en realidad, exclusiva de su hija Isabel La Católica. La construcción fue encargada a Juan de Colonia, comenzando en 1454, y fue continuada a su muerte por su hijo, Simón de Colonia. Tras el fallecimiento del monarca, los restos de Juan II permanecieron un tiempo en el convento vallisoletano de San Pablo (Dominicos) antes de llegar a Miraflores, donde no ocuparon su lugar definitivo hasta el 27 de julio de 1524. Los monjes llevan en el monasterio desde 1441.

LA FINANCIACIÓN

De los más de 3,5 millones de euros que se han empleado para financiar las fases de la restauración del monasterio, 2,8 proceden de la Junta, mientras que los 800.000 restantes provienen de la World Monuments Fund, la Fundación Iberdrola, la Fundación del Patrimonio Histórico de Castilla y León y el arzobispado de Burgos.

LOS COROS

El de los Padres es de nogal oscuro, está formado por 40 sillas que fueron talladas por Martín Sánchez (1489) y los dibujos que hay en sus respaldos, aunque parezcan similares, son todos distintos. Una obra de arte que llama poderosamente la atención del visitante y que está situada antes del sepulcro real. El de los Hermanos, que se ubica entre la reja y los dos altares, es de sillería renacentista realizada en nogal por el cántabro Simón de Huertas (1558).

EL ATRIO DE LA IGLESIA

Posee una bóveda de crucería cuyos nervios y arcos se adornan en su intersección con estrellas de piedra caladas. En la pared de la derecha se ha descubierto un ventanal que había permanecido oculto durante siglos.

LA FACHADA

Enmarcada en un arco conopial que cobija una serie de arquivoltas decoradas. En el tímpano hay una

emotiva imagen de la Compasión. A ambos lados aparecen los escudos de Castilla y León (izquierda) y Juan II (derecha). La escultura del fundador de los cartujos -San Bruno- da la bienvenida al visitante. También se aprecian siniestras gárgolas.





las pertinentes pruebas de ADN, que los restos óseos que permanecían en los sepulcros reales de la Cartuja pertenecían a los padres de Isabel La Católica y a su hermano, el infante don Alfonso. Estas actuaciones no se quedaron ahí y, con la finalidad de seguir mejorando el conjunto artístico, se emprendió una segunda fase -iniciada el pasado año y finalizada en el presente ejercicio- en la que se renovó el patio de acceso, que

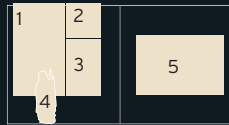


ahora permite una visión mucho más amplia de la portada de la iglesia -gótico isabelino, obra de Simón de Colonia-, también restaurada con tratamientos centrados en la conservación. Asimismo, se han conseguido recuperar los espectaculares murales -diseñados en su día por uno de los frailes- de la capilla dedicada a la Virgen de Miraflores, la capilla de San Bruno y ahora se exhibe un impresionante conjunto de reliquias y obras de arte, entre las que destaca *La Anunciación*, de Berruguete (siglo XV). Los cartujos guardaban algunas de estas piezas dentro de la clausura y es ahora cuando han salido a la luz. «Agradecemos de manera muy especial a las distintas entidades que han

ayudado en la restauración por el respeto que han mostrado por nuestra vocación. Nos alegramos de que los visitantes, tras la restauración, se acerquen y se encuentren algo realmente memorable. Ahora brilla todavía más el mensaje espiritual que encierran tan extraordinarias obras de arte», manifiestan los monjes, que remarcan que restaurar y abrir estos espacios al público ha permitido, a la misma vez, asegurar mejor el silencio y la soledad de la clausura.

Gracias a la intermediación y a los esfuerzos de la World Monuments Fund, cuya presidenta de honor es Pilar de Borbón, se ha confeccionado una réplica de la talla de alabastro

EN ESTAS PÁGINAS



1 La restauración del retablo consiguió sacar a la luz detalles como las hojas de pergamino del libro de San Lucas con el texto de la Anunciación.

2 Tríptico anónimo de la escuela de Roger van der Weyden fechado a finales del siglo XV. Se aprecian varias escenas que representan el camino del

calvario, la crucifixión y el llanto sobre Cristo muerto.

3 La Virgen de la Leche, venerada como Santa María de Miraflores.

4 Réplica de la talla de 'Santiago Peregrino'. El original, de Gil de Siloé, fue robado en su día por el conde de

las Almenas para luego ser subastado en Nueva York en 1927.

5 'La Anunciación', de Pedro Berruguete (1450-1503). Considerado como uno de los mejores pintores de la época, este palentino (Paredes de Nava) logra plasmar la perspectiva de una forma asombrosa. El simbolismo de la obra es más que patente.

FOTOS: ALBERTO RODRIGO Y LUIS LÓPEZ ARAICO



de Santiago El Mayor, robada en su día por el conde de las Almenas, subastada posteriormente en Nueva York y exhibida hoy en el Metropolitan Museum of Art de la reseñada ciudad. La *hermana* de esta joya del gótico ha retornado al lugar del que nunca debió salir.

LA TERCERA FASE Hasta la fecha se han invertido algo más de tres millones y medio de euros en las obras de mejora de Miraflores, pero todavía queda una tercera fase que estará destinada a la restauración de la capilla de la Compasión, que pasará a denominarse de San Bruno y que estará dedicada al culto. En otros espacios se ubicará un cen-

tro de recepción del visitante y de interpretación de la vida cartujana; una actuación que hace una «especial ilusión» a los monjes. «Cuando la situación económica lo permita, se renovarán varias salas de la portería para albergar un centro de interpretación. La idea es que, antes de entrar a la iglesia, los visitantes puedan, a través de paneles audiovisuales, asomarse a la vida del cartujo dentro de la clausura. Así podrán apreciar cómo es nuestra jornada, cómo es la ermita donde vivimos, los maitines que cantamos a medianoche...», explican.

La Cartuja de Santa María de Miraflores luce hoy más espléndida que nunca. La cuida-

dosa labor de restauración integral que se ha llevado a cabo ha servido para sacar a la luz los tesoros de la virtuosa riqueza de un patrimonio que se había visto mermado por el paso del tiempo, las tropelías cometidas por el ejército galo durante la Guerra de la Independencia y las malas artes ejecutadas por el controvertido conde de las Almenas. De la oscuridad ha retornado a la luz. Prueba de ello es que, en la estancia de los fieles, la expresión de la talla de San Bruno -fundador de los cartujos-, de madera policromada y obra de Manuel Pereira (siglo XVII), ha recobrado la espiritualidad que desprenden el silencio y la soledad de un lugar único.



PATRIMONIO HUMANO

Además del impresionante patrimonio artístico, la Cartuja de Santa María de Miraflores posee uno, de carácter humano, que no se queda a la zaga del primero y que engloba a sus residentes. La familia cartujana está compuesta en la actualidad por una veintena de monjes y, aunque la soledad y el silencio siguen siendo las dos premisas fundamentales, algunos de sus miembros, adaptándose a los tiempos actuales, utilizan sin ningún tipo de problema las nuevas tecnologías. Con un lenguaje muy cercano y marcadamente fraterno explican sin rodeos cómo es su día a día e, incluso, desvelan algunos *secretos*. Es el caso de un tríptico de finales del siglo XV de Juan de Flandes, que estaba compuesto no de tres, sino de cinco tablas, todas ellas perdidas cuando el ejército francés dejó su *huella* en la Cartuja. Las reseñadas piezas están repartidas hoy en cinco colecciones distintas, dispersadas por varios países. La historia parece sacada de una novela.

La orden, con más de nueve siglos de historia, continúa teniendo muy presente a San Bruno, su fundador. Los frailes, que los lunes disfrutan de un largo paseo, se van a la cama muy temprano, entre las siete y media y las ocho de la tarde. Cuatro horas más tarde -23,30- se levantan y comienzan su particular jornada. Después de asearse y de rezar un rato en el oratorio de su ermita, a las 00,15 horas la campana de la torre

convoca a los monjes a la oración de la noche en la iglesia -Maitines y Laudes- oración cantada, compuesta de salmos y lecturas de la Sagrada Escritura. Este largo oficio litúrgico nocturno es muy apreciado por los monjes y se prolonga hasta las dos y cuarto o las tres de la mañana. De vuelta a su ermita, el cartujo hace una breve oración a la Virgen en su oratorio y se acuesta. A las seis y media de la mañana se levanta y dedica

LOS CARTUJOS ASEGURAN QUE, POR MÁS QUE LA VIDA EN EL MONASTERIO PUEDA PARECER BASTANTE MONÓTONA, LA REALIDAD ES MUY DISTINTA

esas primeras horas a la oración. Dos horas más tarde, la comunidad se reúne en la iglesia para celebrar la misa, que siempre es cantada. La mañana transcurre en la ermita dedicada al estudio, la lectura meditada de la Sagrada Escritura, el trabajo manual... La comida es a las 11,30 horas y la tarde solo se interrumpe para cantar en la iglesia el oficio litúrgico de Vísperas.

Los cartujos aseguran que, por más que la vida en el monasterio pueda parecer bastante monótona, la realidad es muy distinta. «Se vive un ocio activo, se reposa en una sosegada actividad. Somos solitarios reunidos como hermanos».

FOTOS: LUIS LÓPEZ ARAICO

DATOS DE INTERÉS

HORARIO: ENTRADA GRATUITA. LABORABLES DE 10,15 A 15,00 HORAS Y DE 16,00 A 18,00. FESTIVOS DE 11,00 A 15,00 HORAS Y DE 16,00 A 18,00. LUNES CERRADO.
MISA: DOMINGOS Y FESTIVOS A LAS 10,15 HORAS.



EXPOSICIÓN TEMPORAL

Vale do Côa

Siega Verde

En el MUSEO DE LA **EVOLUCIÓN** HUMANA de Burgos

Entrada libre



El Arte de la Luz
A Arte da Luz
The Art of the Light

15 de Febrero – 29 de Mayo de 2011

EXPOSICIÓN ITINERANTE / EXPOSIÇÃO ITINERANTE / ITINERANT EXHIBITION

Las estaciones rupestres de Foz de Cóa (Portugal) y Siga Verde (Salamanca) fueron declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en enero de 2010, valorando que en la actualidad son los dos sitios con arte paleolítico al aire libre más importantes de Europa Occidental (con una cronología entre 22.000 y 11.000) y permiten conocer aspectos sobre las relaciones sociales, económicas y espirituales de los primeros ancestros del ser humano.

Información en:

- www.museoevolucionhumana.com
- actividades@museoevolucionhumana.com
- 902 024 246
- Paseo Sierra de Atapuerca s/n. Burgos



javier m. faya
coordinación



PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Acaba de salir en DVD y Blu Ray **The company men**, un filme hecho para la crisis y protagonizado por **BEN AFFLECK**, magníficamente secundado por los oscarizados Tommy Lee Jones, Kevin Costner y Chris Cooper. El drama del paro se describe de una forma soberbia y hay lugar para la media sonrisa y la lagrimilla. Por cierto, hoy regalamos un lote del filme **Sin límites**, con maletín portafolio, memoria USB, caramelos... Escríbenos.

LA LEGIÓN DEL ÁGUILA



EN BUSCA DEL HONOR

Un legionario romano y su esclavo celta se proponen encontrar a la IX Legión, que desapareció 20 años antes en alguna parte del norte escocés

Con una estructura clásica, con algunos flashbacks o ensoñaciones del protagonista, el film de Kevin Macdonald resulta una película de acción entretenida y bien ambientada. Y es que no esperábamos menos del director de **El último rey de Escocia**, que hace ya cinco añitos -¡cómo pasa el tiempo!- conquistó a la crítica e hizo que Forest Whitaker se cubriera de gloria en la noche de los Oscar.

Quizás haya que dejarte muy claro, cinéfilo lector, que no encontrarás una historia impresionantemente original. La búsqueda de recuperar el buen nombre de una familia a manos de una joven promesa militar, que vive estigmatizado y avergonzado, obsesionado por saber qué le ocurrió en realidad a su padre, y que quiere demostrar quién es, parece algo ya manido. Como la amistad que va floreciendo entre dos personas pertenecientes a mundos muy distintos, y situados en una relación amo-criado, que se respetan y, al final, aprenden a confiar el uno en el otro.

Sin embargo, y ahí radica el punto fuerte de esta película, **La legión del águila** no es la típica película de romanos -en este sentido, poco se parece a la incomprendida **Centurión**-, tiene algo que la hace especial. Supongo que es algo que tienen las películas que tratan de honor, que tocan tu fibra sensible. Sí, podría decirse que es un filme

de honores perdidos y la necesidad de recuperarlos, y para ello se necesitan unos profundos retratos psicológicos. Y a Macdonald no se le da nada mal, como ha demostrado en sus trabajos. Por una parte, tenemos al legionario romano, que es el protagonista, que vive atormentado. Por otro lado, el esclavo celta (Jamie Bell, al que vimos en **Billy Elliot** y en **King Kong**) que busca venganza y libertad.

La ambientación es, sencillamente, fantástica: armaduras, formaciones de combate romanas (que siguen vigentes en la actualidad, como la del inicio, cuando Marcus Aquila decide salir en busca de unos soldados apresados), vestidos... La presentación de las tribus británicas que luchan en contra del Imperio, aunque en ocasiones me daba la sensación que eran más africanas de lo que pensaba que podrían ser (especialmente por su indumentaria), resultan ser bastante fieles a la realidad por lo que parece.

Algo sorprendente es la ausencia de un personaje femenino y el típico romance que ello conlleva. No lo he echado en falta, y casi hasta se agradece, pues grandes producciones como **La última legión**, **Centurión** o **Gladiator** desprenden cierto *tufillo* que solo pretende cazar un público de mujeres, ávido de una bonita historia de amor entre matanza y matanza.

En resumen, estamos ante una película entretenida con una excelente banda sonora creada por Atli Örvarsson. No pasará a la historia del *peplum*, pero convence.

✓ LO MEJOR

La historia es **entretenida**, el **ritmo** es fluido, los actores están dignos y rompe con algunos estereotipos del género del *peplum*. Sin muchas aspiraciones, esta película seguro que convencerá a los menos exigentes.

✗ LO PEOR

El escaso presupuesto que tiene esta producción hace que las **escenas de batalla** no sean demasiado espectaculares, si bien se agradece el esfuerzo desarrollado con un montón de extras. A falta de **efectos especiales**...

¡UN GNOMO!



Desde el pasado 13 de abril estamos de enhorabuena, porque ¡al fin! Emon ha pasado en DVD y remasterizada completamente la mítica serie de dibujos animados **David el gnomo**. ¡Cuántos mensajes en favor de la familia, el medio ambiente o la amistad se transmitían con esos pequeñajos! Por cierto, ¿cómo se llamaban los dos hijos de David y su mujer, Lisa? Escribe ya a: cine@revistaosaca.com.

EL CONCURSO



jessica
villoslada
texto

> LIBROS

CELEBRACIÓN DEL LIBRO

El nacimiento de Nabokov y Josep Pla, o el fallecimiento de Cervantes y Shakespeare tuvieron lugar un 23 de abril. Desde 1996 la Unesco ha elegido esa fecha para celebrar en más de 100 países el Día Internacional del Libro, en un homenaje a los autores y un intento por descubrir el placer de la lectura a toda la población. Desde las páginas de Osaca lo festejamos con nueve recomendaciones para todos los gustos y edades.

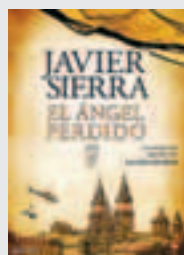
CHÉJOV COMENTADO

En su admirable empeño por rescatar las maravillas de la literatura rusa, la editorial Nevsky Prospects ha enfrentado 16 cuentos del maestro del naturalismo y del relato breve, Antón Chéjov, con otros tantos autores españoles contemporáneos como Óscar Esquivias, Luis Alberto de Cuenca o Care Santos. El resultado es *Chéjov comentado* (22,50 euros), un volumen que ofrece una panorámica amplia de su legado, a partir de nuevas traducciones, y que plantea una relectura del clásico desde el nuevo siglo, desentrañando los recovecos que encierran sus líneas a partir de las miradas de otros escritores.



EL ÁNGEL PERDIDO

Tras romper la banca con *La cena secreta*, el turolense Javier Sierra se ha encaramado de nuevo a lo más alto de las listas de ventas con *El ángel perdido* (Editorial Planeta, 21,90 euros), una novela de intriga donde no faltan conspiraciones, alusiones bíblicas, alquimia, acción trepidante o piedras milagrosas. Con prosa ágil, el autor español más vendido en EEUU describe la historia de una experta en patrimonio que dispondrá de 72 horas para encontrar a su marido, secuestrado en la frontera entre Turquía e Irán, mientras terroristas, policías y sectas se cruzan en su camino.



EL SABOR DE VENECIA

A la vez que ha llegado a las librerías *Testamento mortal*, la última aventura del comisario Brunetti, Donna Leon ha publicado *El sabor de Venecia* (Seix-Barral, 17 euros), un particular recetario donde nos invita a descubrir los aromas y esencias culinarias de la ciudad donde transcurren sus relatos. De la mano de su mejor amiga, la escritora nos sumerge en un mundo donde la comida se entiende como «una expresión cultural y de amor». Textos inéditos y de sus novelas se mezclan en tan sugerente recetario, donde no faltan verduras, pescados y mariscos, carnes y postres.



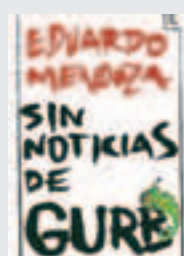
MUTACIONES DEL CINE

La transformación imparable del cine, de las formas de crearlo y de decodificarlo a través de la crítica, son algunos de los focos de debate que aparecen sobre la mesa en *Mutaciones del cine contemporáneo* (Errata Naturae, 22,90 euros), un volumen clave para reflexionar sobre la globalización audiovisual, las obsoletas identidades nacionales y el impacto de internet. Nacido como un intercambio de correspondencia, este revelador ensayo se agiganta con aportaciones de Europa, Asia, América y Oceanía, que buscan despertar la curiosidad e invitarnos a abrir los ojos de una manera diferente.



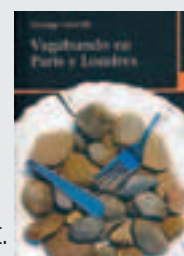
SIN NOTICIAS DE GURB

En plena Barcelona preolímpica, y tras firmar maravillas como *La verdad sobre el caso Savolta* o *La ciudad de los prodigios*, Eduardo Mendoza publicó durante el verano de 1991 un relato por entregas en *El País*. Su título era *Sin noticias de Gurb* (Seix-Barral, 14 euros), y describía la mirada asombrada de un extraterrestre que busca a su compañero, infiltrado en misión de exploración por la Tierra. Aquel libro es hoy el más vendido y traducido de su autor. Nació como un divertimento y acaba de ser reeditado, con su capacidad intacta para arrancar carcajadas en lectores de todas las edades.



VAGABUNDO EN PARÍS Y LONDRES

Tras emigrar a la antigua Birmania con apenas 19 años y vivir allí durante un lustro, George Orwell pasó dos años y medio malviviendo entre la bohemia parisina y la escena londinense. Nacido en la India y viajero vocacional, su experiencia en esas dos urbes le impulsó a convertirse en escritor, publicando en 1933 *Vagabundo en París y Londres* (Menoscuarto, 20,90 euros), que ahora ha visto la luz con una nueva traducción. Ficción y realidad se entremezclan en este manual de supervivencia, que desvela mil y un secretos de uno de los autores más importantes del siglo XX.



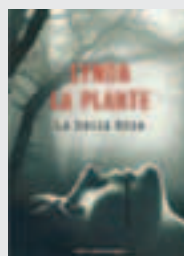
ACERTIJERO ANTOLOGICO

Desde la antigüedad hasta nuestros días, los acertijos han sido una forma de entretenimiento y de despertar el ingenio entre niños y mayores. Una buena dosis de humor siempre ayuda a tan noble cometido, como demuestra el *Acertijero antológico español* (Anaya, 18 euros), escrito por José Luis Gárfer y Concha Fernández con ilustraciones de Pablo Auladell. Si quiere saber en qué se parece un fósforo a un billete en el bolsillo, qué es el sexo, cuál es el colmo de un escritor, qué le dijo el azúcar al café o un sinfín de chistes y problemas de ingenio, éste es su libro.



LA DALIA ROJA

En 1987, James Ellroy reconstruyó en *La Dalia Negra* la turbulenta historia de Elisabeth Short, una bella mujer de 22 años que en 1947 apareció brutalmente asesinada en los suburbios de Hollywood. Aquel suceso real inspira ahora a Lynda Laplante para su segunda novela, *La Dalia Roja* (Viceversa Editorial, 18,50 euros), donde cede el protagonismo a la detective Anna Travis, que deberá descifrar el misterioso asesinato de una mujer a orillas del Támesis. El ensañamiento remite al suceso californiano, y la investigadora deberá dar lo mejor de sí misma en una carrera contrarreloj.

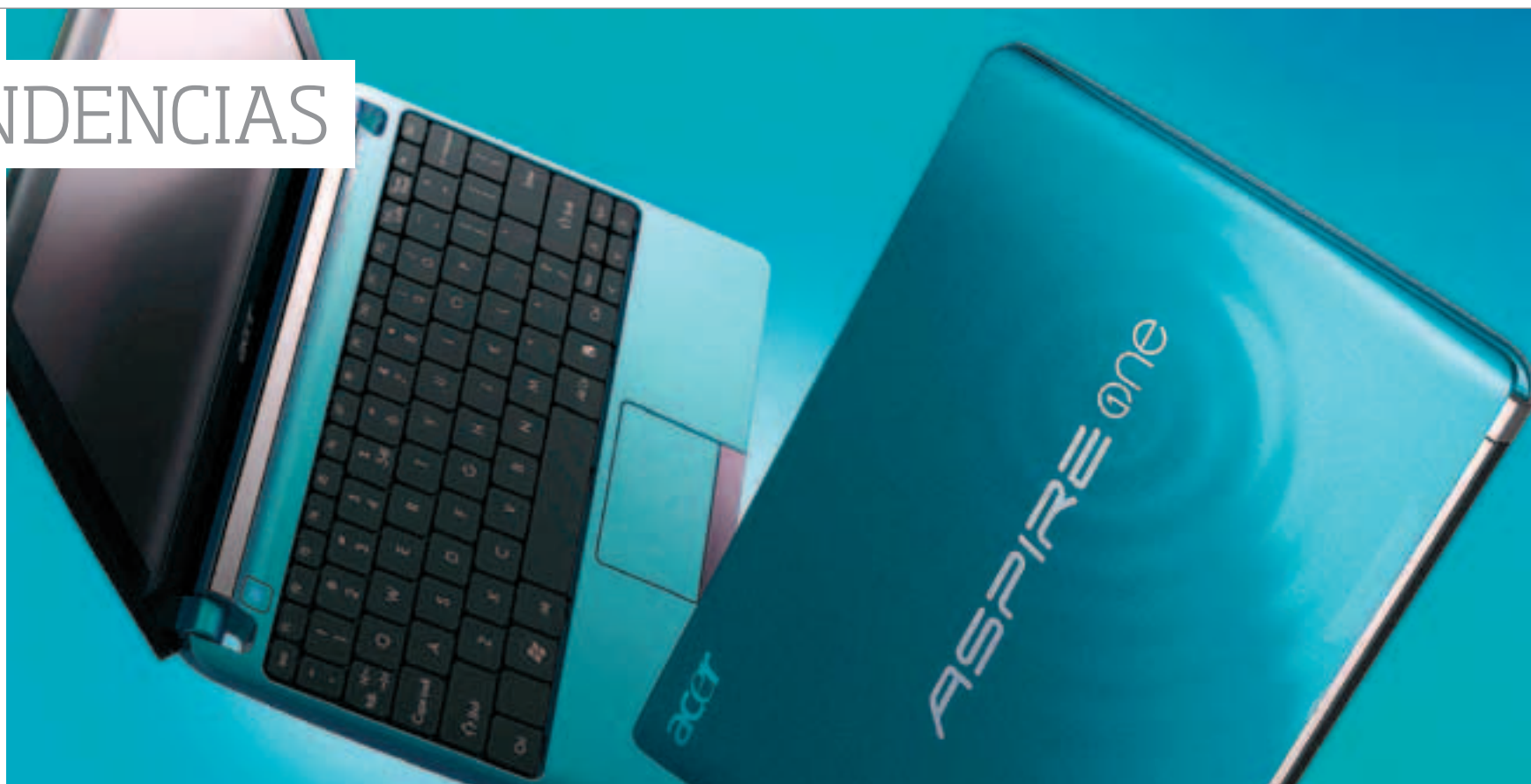


WEN FU

Una delicada poética, inspiradora y reflexiva, donde se analiza el proceso creativo y se deja que éste fluya, puebla las páginas de *Wen Fu: Prosopoema del arte de la escritura* (Cátedra, 10 euros), un volumen esencial en el género, escrito a finales del siglo III por el chino Lu Ji, que ahora ha aparecido en edición bilingüe comentada y supervisada por la profesora Pilar González, con maravillosas caligrafías a cargo de André Kneib. Un evocador manifiesto donde el autor nos exhorta: *Atraparás Cielo y Tierra en la jaula de una forma, y aplastarás lo que existe con tan solo la punta de tu pincel.*



TENDENCIAS

**CARACTERÍSTICAS**

PROCESADOR INTEL ATOM

PANTALLA WSVGA DE 10,1" CON UNA RESOLUCIÓN DE 1024X600 PÍXELES

BATERÍA DE TRES O SEIS CELDAS CON UNA DURACIÓN DE 4 Y 8 HORAS

RETROILUMINACION LED

PANEL TÁCTIL MULTIGESTUAL

UNA ELEGANTE FORMA DE ESTAR CONECTADO

Acer lanza un nuevo 'netbook' pensado para usarlo en cualquier parte. De estilo minimalista y atractivo diseño, está hecho para que te muevas con él.

ACER ASPIRE ONE D257

Acer te presenta hoy el nuevo Aspire One D257, un portátil de diseño muy cuidado, estilo minimalista y tamaño proporcionado que ofrece todas las aplicaciones que necesitas para comunicarte en línea y mantenerte operativo en todo momento. Es el *netbook* perfecto para cualquiera que pretenda destacar por su originalidad y estilo en el trabajo y en el ocio.

En una sala de espera para una reunión, o en la hora feliz de un salón, este aparato destaca de inmediato con sus tonos refinados de aguamarina, chocolate negro y blanco concha marina. El diseño con círculos concéntricos en relieve expresa la versatilidad y la elegancia del agua y, al mismo tiempo, representa la función principal del *netbook*: permitir que tu deseo de comunicarte se expanda continuamente, hacia todos tus contactos, como las ondas en un lago.

Además, está creado específicamente para que puedas llevarlo dondequiera que vayas, en cualquier tipo de bolsa: es ultrafino, tan solo 24 mm, y ultraligero, 1,20 Kg para los modelos con batería de tres celdas -que tiene una duración de cuatro horas- y 1,30

Kg para los modelos con batería de seis celdas -ocho horas de actividad-. Su pantalla es de 10 pulgadas.

Cabe destacar que estará disponible con procesadores Intel Atom, desde el nuevo N570 de doble núcleo, al N550, también de doble núcleo y N455/N475 de un solo núcleo.

En este caso, el tamaño importa, ya que, a pesar de sus pequeñas dimensiones, permite una óptima visión de vídeos y sitios web con una pantalla WSVGA de 10,1 que emplea la tecnología Acer CrystalBrite™ y cuenta con una resolución de 1024 x 600 píxeles. Su retroiluminación por LED garantiza un rendimiento óptimo y un ahorro de energía del 22,2 por ciento con respecto a las pantallas convencionales.

El *keyboard* tiene teclas que miden un 93 por ciento del tamaño de un teclado completo para disfrutar de una escritura cómoda. Además, está enriquecido con un panel táctil multigestual de gran tamaño, perfecto para desplazarse por documentos, girar imágenes, hacer zoom y navegar por la web con las yemas de tus dedos.

COLOR Y DIVERSIÓN PARA ALEGRAR EL DÍA A DÍA DOMÉSTICO

STADLER FORM HUMIDIFICADOR FRED

Hoy os queremos presentar una marca nueva en nuestras páginas. Es suiza y se llama Stadler Form y, con ella, abrimos otra vez este espacio a los pequeños electrodomésticos para el hogar o la oficina. Como no solo de ordenadores, cámaras y *tabletas* vive el hombre, estos aparatos servirán para hacerte la vida cotidiana más fácil y cómoda, además de para decorar de forma original nuestra casa sin perder la practicidad.

El original diseño suizo -que no sueco- del humidificador Fred abre la elección de estos pequeños aparatos. Es absolutamente vanguardista y, además, ecológico. El aparato ofrece una tecnología que utiliza vapor caliente que limpia el agua de minerales y gérmenes consiguiendo un ambiente sano y depurado. Incluye un novedoso sistema de control de humedad Hygrostat, que permite mantenerla entre un 20 y 90 por ciento. Además, trae un indicador automático cuando no hay más agua y tiene dos ajustes de salida (normal y eco para un menor consumo de energía).

Y si decíamos que podía alegrar tu día a día es porque está disponible en múltiples colores: verde, naranja, plata, blanco y negro. ¿Sabrás cuál elegir? Puedes hacerte con uno en las grandes superficies y su precio es de 119,90 euros.



NIKON PRESENTA SU NUEVA CÁMARA

NIKON D5100

Lo último de Nikon está a punto de aparecer por el mercado y, la verdad, tenemos muchas ganas de que llegue. Por varias razones. Una, porque hacía mucho que no sabíamos nada de esta compañía y, por lo tanto, estamos convencidos de que nos va a sorprender. Y dos, porque desde la firma han guardado a cal y canto los pormenores de la cámara, que, por cierto, se llama D5100, y nos apetece saber cuáles serán los detalles.

Lo poco que hemos podido conocer, te lo explicamos ahora.

Este nuevo dispositivo es el sucesor de la D5000 y, como ésta, tiene un sensor de 16,2 megapíxeles. Además, graba vídeo a 1.080p y cuenta con autofocus.

Con una pantalla de tres pulgadas, se diferencia de su predecesora en que es un 17 por ciento más fina y un 10 por ciento más ligera.

De lo que sí nos hemos enterado es de los precios. Si quieres comprar solo el cuerpo, costará unos 750 euros, pero si la quieres con una lente 18-55mm VR se subirá hasta los 900. Además, puedes integrar un micrófono externo que cuesta 140 euros.



MEDION SE AVENTURA CON LOS LIBROS ELECTRÓNICOS

MEDION MD86371

La firma alemana Medion suele ser bastante regular en sus lanzamientos y presentaciones, pero últimamente, están un poco *vagos*... Aún así, hoy hemos conseguido que, deje de lado los ordenadores portátiles y la apuesta del día es un libro electrónico. Ya sabemos que hay muchas otras formas que ya han comercializado estos dispositivos, pero si el que traemos destaca por algo es porque la firma germana se aventura en un sector nuevo hasta el momento para ella. Así las cosas, sabemos que su última *joyita* se llama MD86371 y destaca para empezar, porque se trata de una unidad muy ligera, ya que apenas pesa 200 gramos, por lo que es tremendamente cómoda de transportar. Y, para continuar, es muy asequible (cuesta 150 dólares, es decir, menos de 130 euros).

Por lo demás, se trata de un aparato muy básico. Su pantalla táctil es de seis pulgadas y cuenta con 16 niveles de grises. Para facilitarte su uso, viene acompañado de un lápiz para manejar con más soltura el monitor.

Su memoria interna es de 2Gb, ampliable con tarjetas microSD y SD, es capaz de leer archivos en formato PDF, ePub, DOC y TXT, y su batería aguanta una autonomía de hasta 8.000 páginas.

El único inconveniente que vemos es que no cuenta con ningún tipo de conectividad inalámbrica, pero como simple lector de libros, la relación calidad-precio nos parece muy adecuada.



GIGASET TE REGALA UN TELÉFONO INALÁMBRICO ÚNICO, EL C300 DÚO

GIGASET C300

Diseño funcional y alta tecnología *made in Germany* se combinan en los teléfonos inalámbricos Gigaset C300. Los terminales ofrecen la posibilidad de personalizar tanto el fondo de pantalla como el tono de llamada y enviar y recibir mensajes SMS. La amplia agenda, manos libres, pantalla a color y batería de larga duración completan las funciones de este equipo. La versión Dúo permite las llamadas internas entre teléfonos, las conversaciones a tres y la transferencia de llamadas externas de un terminal a otro.

Este dispositivo es el regalo perfecto para el Día de la Madre

y, como sabemos que las mamás se lo merecen todo, en *Osaca* sorteamos dos equipos dúo para que ella se sienta como una reina en ese día tan especial.

Mándanos un *e mail* a la dirección redaccion@revistaosaca.com con tus datos personales y un número de teléfono de contacto contestando a la siguiente pregunta en no más de cinco palabras: ¿Por qué se merece tu madre este regalo? Las dos mejores respuestas tendrán premio.



SALUD MENTAL: ANÁLISIS DE LA PSIQUIATRÍA ACTUAL

Quizá, de todos los problemas que afectan al hombre, aquellos relacionados con el equilibrio mental sean algunos de los que más afectan a la calidad de vida y al bienestar de estos pacientes. Así, resultan los más dolorosos por la incapacidad que conllevan y también por el sentimiento de impotencia que provocan en quienes los padecen.

Lo normal es que, en primera instancia, los trastornos mentales sean tratados por el médico de Atención Primaria. Sin embargo, se sabe que son muy comunes las visitas a las consultas privadas, quizá por un sentimiento de pudor. Acudir a un psiquiatra sigue siendo para muchos algo ofensivo o un sinónimo de trastorno incurable, una idea que hay que evitar porque es errónea.

Este es uno de los temas que se tratarán en el IV Congreso Nacional de la Asociación Española de Psiquiatría Privada que se celebrará en Bayona a fines de este mes. En palabras del doctor Manuel Arias, jefe del Servicio de Neurología del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela, «uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos en el tratamiento de estas enfermedades es que muchas de ellas suelen ser crónicas, dándose frecuentes casos de abandono de la medicación en los pacientes y deterioro en su calidad de vida, por lo que debemos trabajar para mejorar la atención y el bienestar de todos estos afectados», matiza.

Lo cierto es que cada vez son más las personas que sufren de algún tipo de trastorno psiquiátrico. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, a finales del año pasado un 10 por ciento de la población mundial padecía alguno de ellos (depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, etc.) y se prevé

una tendencia al alza en los próximos años.

En palabras del doctor Salvador Ros, miembro del Servicio de Psiquiatría del Hospital del Mar de Barcelona, «los trastornos afectivos, que engloban la patología ansiosa y la depresiva, son los

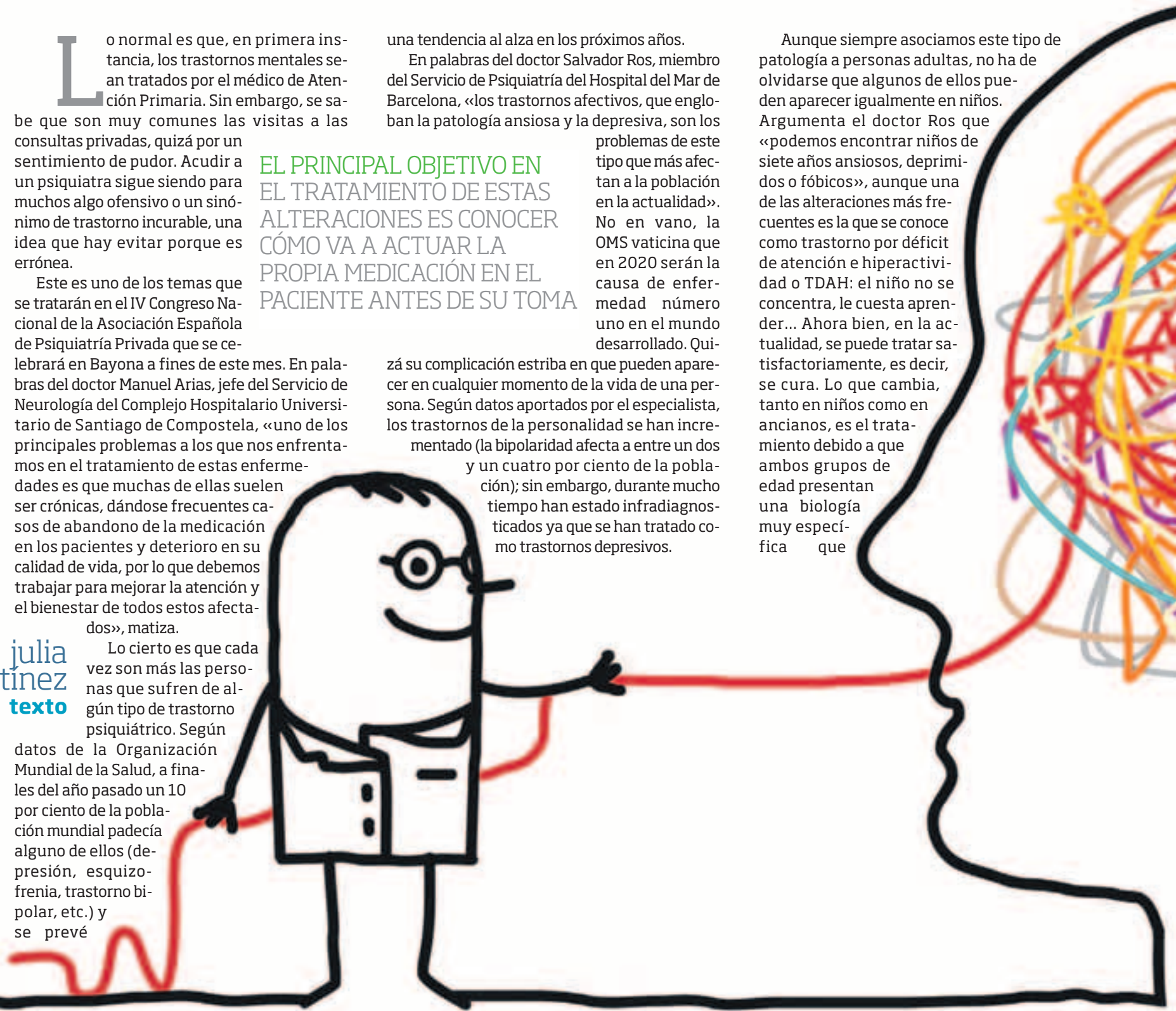
EL PRINCIPAL OBJETIVO EN EL TRATAMIENTO DE ESTAS ALTERACIONES ES CONOCER CÓMO VA A ACTUAR LA PROPIA MEDICACIÓN EN EL PACIENTE ANTES DE SU TOMA

problemas de este tipo que más afectan a la población en la actualidad». No en vano, la OMS vaticina que en 2020 serán la causa de enfermedad número uno en el mundo desarrollado. Qui-

zá su complicación estriba en que pueden aparecer en cualquier momento de la vida de una persona. Según datos aportados por el especialista, los trastornos de la personalidad se han incrementado (la bipolaridad afecta a entre un dos y un cuatro por ciento de la población); sin embargo, durante mucho tiempo han estado infradiagnosticados ya que se han tratado como trastornos depresivos.

Aunque siempre asociamos este tipo de patología a personas adultas, no ha de olvidarse que algunos de ellos pueden aparecer igualmente en niños. Argumenta el doctor Ros que «podemos encontrar niños de siete años ansiosos, deprimidos o fóbicos», aunque una de las alteraciones más frecuentes es la que se conoce como trastorno por déficit de atención e hiperactividad o TDAH: el niño no se concentra, le cuesta aprender... Ahora bien, en la actualidad, se puede tratar satisfactoriamente, es decir, se cura. Lo que cambia, tanto en niños como en ancianos, es el tratamiento debido a que ambos grupos de edad presentan una biología muy específica que

julia
martínez
texto



condiciona los fármacos y su administración. En este sentido, uno de los temas más interesantes que se tratará en el Congreso será el de la farmacogenética, que consiste, en palabras de Ros, en «una tecnología novedosa para saber qué comportamiento va a tener un medicamento antes de que el paciente lo ingiera, en función de sus marcadores genéticos». Esto hará más precisos los diagnósticos en aras de conseguir un tratamiento cada vez más personalizado.

Son, precisamente, las consecuencias a largo plazo de las pautas de curación, lo que más preocu-

pa en ocasiones a los pacientes. Sin embargo, también existen novedades en este terreno para alteraciones tan comunes como la ansiedad generalizada. Hasta la fecha y desde los años 50 se han venido utilizando los tranquilizantes o benzodiazepinas, que han pasado a ser los fármacos *tradicionales*. Sin embargo, el doctor Ros reconoce que hay alternativas que crean menor adicción y que el especialista debe valorar porque pueden utilizarse como primer tratamiento en pacientes en los que se sospeche que pueden tener un riesgo de adicción».

Mejorar la investigación y acertar cada vez más pronto con el diagnóstico correcto de los enfermos son, por tanto, dos retos de la psiquiatría actual, como se pondrá de manifiesto en este encuentro cuyo objetivo global es dar a conocer esta especialidad y su relación con la salud global.



¿CÓMO SE ESTUDIAN ESTOS MALES?

- A través de nuevos tratamientos que no generen adicción, mejorando la calidad de vida de los pacientes.
- Investigando en nuevas moléculas que ayudarán en la farmacogenética, encaminada a una mayor personalización del tratamiento.
- Demostrando que la curación de ciertos trastornos comunes, como el TDAH o la ansiedad, es posible.



EN PEQUEÑAS DOSIS

ATAJAR DESDE EL PRINCIPIO

Los datos son preocupantes. Puede calcularse que 10 de cada 100 niños menores de 12 años presenta algún problema psiquiátrico. Y, por lo menos, el 20 por ciento si extendemos la edad hasta los 18. Y no podemos olvidar la afirmación de los especialistas: el 40 por ciento de los trastornos psiquiátricos adultos comenzaron en la infancia. La doctora María Jesús Mardomingo, presidenta de la Asociación Española de Psiquiatría Infanto-Juvenil, señala que aumentan los casos de depresión y cada vez en gente con menos edad, crecen también los casos de ansiedad y las alteraciones del comportamiento. Las causas habría que buscarlas en el cambio experimentado en la estructura familiar, en la variación de las pautas y modelos educativos y, desde luego, en los cambios sociales, que han supuesto un giro a la escala de valores. En definitiva, la vida se ha hecho mucho más difícil, mucho más compleja.

Las alteraciones más comunes en la infancia y en la adolescencia son las relativas al déficit de atención e hiperactividad (que afectan a un 10-15 por ciento del colectivo), las de comportamiento (seis-ocho por ciento) y los de ansiedad. Otras menos frecuentes y más graves son, por ejemplo, los trastornos generalizados del desarrollo -como el autismo- o la esquizofrenia. También se pueden dar problemas como las enfermedades psicósomáticas, la depresión, los trastornos del aprendizaje y los trastornos de personalidad.

La frecuencia de la incidencia de las enfermedades psiquiátricas en esta etapa de la vida varía con el edad, el sexo y el nivel socioeconómico. En los niños son más frecuentes los trastornos de comportamiento, como la agresividad; mientras que las niñas se ven más afectadas por la depresión o la ansiedad. Precisamente, la depresión se manifiesta por igual entre ambos sexos hasta los 12 años, mientras que en la adolescencia afecta más al género femenino. Los trastornos de conducta, por el contrario, afectan siempre más a los varones, aumentando la incidencia con la edad. Los trastornos de alimentación producen más problemas en las adolescentes; y la adicción a drogas y otras sustancias se suelen diagnosticar más en chicos que además, aunque no exclusivamente, suelen pertenecer a clases sociales desfavorecidas.

Actualmente, y a través de los colegios, se orienta a los padres sobre los síntomas cuya duración y repercusión podrían alertar sobre un posible trastorno. Por ejemplo, aislamiento o falta de relación con otros niños de su edad tanto en el ámbito escolar como social o el retraimiento y la falta de comunicación en casa. Otra evidencia sería la ruptura brusca en la evolución normal de un niño o un adolescente que hasta ese momento había mantenido un comportamiento más o menos ajustado, con un rendimiento académico aceptable. De pronto modifica su comportamiento, aparece el fracaso escolar...

Y hay dos momentos críticos: entre los siete y los 10 años, un momento que coincide con una nueva etapa en sus vidas que se caracteriza por mayores exigencias escolares y un período de socialización más pronunciado. El otro pico de incidencia comienza hacia los 14 años con la entrada en la adolescencia. En el primer pico hay más presencia de niños y en el segundo, la incidencia esta más igualada con las niñas.

Y el problema grave es el que comentábamos al principio: el 40 por ciento de los trastornos psiquiátricos del adulto comienzan en la infancia.

ramón
sánchez-
ocaña
experto en
salud

Desde hace unas semanas gozamos de días más largos y temperaturas en ascenso, dos condiciones que, en principio, hacen agradable esta época del año. Pero la primavera trae consigo otras sensaciones no tan placenteras como el cansancio y la fatiga. Estos son algunos de los síntomas de lo que se conoce como astenia primaveral.

LIBERA TU ENERGÍA Y DISFRUTA DE LA VIDA



La luz del sol es indispensable para vivir, ya que tiene efectos sobre la salud, sobre el equilibrio emocional y también sobre el estado de ánimo. Cuando la primavera hace acto de presencia y los días se van *alargando*, no es raro oír a diferentes personas la alegría que les da ver cómo las nubes del invierno dejan paso a los rayos del astro rey. Pero no en todos los casos se reacciona igual a estos meses, y son muchos los que se sienten especialmente agotados o decaídos. Según indica el doctor Jesús Román, «esta sensación de cansancio no explicable por el esfuerzo o el trabajo que hemos hecho ese día es uno de los principales indicadores de la astenia primaveral. La señal de abatimiento aparece sin previo aviso y puede conllevar fatiga mental y decaimiento general».

ana
ortega
texto

Para combatir con mayor energía y vitalidad esta alteración y reducir el impacto que tiene en el organismo el cambio de luz, de temperatura o de los horarios, los profesionales de la salud recomiendan cuidarse más que nunca en esta época. A este respecto, Román señala que «para mejorar los síntomas de la astenia primaveral se aconsejan rutinas como la regularidad en los horarios y en la actividad o descanso nocturno, así como la práctica regular de ejercicio físico mode-

rado, una alimentación adecuada y enriquecer la dieta con algún tipo de complemento vitamínico y mineral que aporte las cantidades de estos componentes que necesita nuestro organismo».

Las vitaminas son nutrientes esenciales que el cuerpo humano requiere en pequeñas dosis para su óptimo funcionamiento, mantener la vitalidad y el bienestar general y en momentos de especial necesidad energética como el proceso de crecimiento, el embarazo o la madurez. Salvo las vitaminas D y K, el organismo no puede producir estas sustancias. Por eso es imprescindible su presencia en la dieta o a través de la ingestión de suplementos de este tipo cuando sea necesario.

Podemos encontrar las vitaminas en una gran cantidad y variedad de alimentos, sin embargo, con el ritmo y estilo de vida actual en determinadas etapas y estaciones del año es recomendable una dosis extra que ayude al cuerpo a funcionar a pleno rendimiento.

Algunos de estos suplementos alimenticios, que se pueden encontrar en las farmacias, no solo aportan vitaminas y hierro, sino que también ayudan a liberar la energía de los alimentos, contienen antioxidantes que contribuyen a combatir los radicales libres y mantener la piel sana. Además, sirven de ayuda para el funcionamiento óptimo del sistema inmunitario.



RECUPERAR LA CALMA Y EL SOSIEGO

La cultura occidental del siglo XX ya nos instaló en la prisa, el estrés y el acostumbrarnos a ir corriendo a todas partes y apenas conceder el tiempo necesario para descansar, hacer familia y tener algún rato para la reflexión, la calma y el sosiego interior y exterior.

Como en la época del escritor latino Horacio, que ya bendecía a quienes se comportaban como los antiguos y dejaban el afán de los negocios y las agotadoras ocupaciones para disfrutar una vida sosegada, a finales del trepidante siglo XX, en los años 90, al mismo tiempo que la psicología positiva y la inteligencia emocional, aparecía el movimiento *Slow*. Se trata de potenciar una serenidad y una lentitud consciente y buscada para disfrutar sin prisas de aquello que hacemos en cada momento. Además, el propósito no es otro que enseñarnos a desconectarnos del estrés crónico y de la vida trepidante, la falta de silencio, de calma, de paz y de un ritmo más pausado y enriquecedor.

Los hombres y mujeres del siglo XXI hemos activado, al igual que nuestros padres y abuelos, millones de neuronas de estrés, prisa, desasosiego, ruidos ensordecedores, gritos... Tenemos más cosas y más comodidades, pero nos hemos quedado sin tiempo para vivir, desconectar, meditar, sestar y saborear lo que es, sencillamente, contemplar un paisaje, no hacer otra cosa que pasar un día completo en familia... en definitiva: ¡vivir!

Los niños, como sus padres, van corriendo a todas partes, tiene prisa para terminar el desayuno, se agotan y desmotivan porque, además de las tareas del cole, les cargan de actividades extra escolares. Esto es, siguen recibiendo una educación marcada por el desasosiego y la falta de tiempo para todo.

Como consecuencia, el ir por la vida como *pollos sin cabeza* está afectándonos tanto física como mental y emocionalmente. Bien lo sabemos los psicólogos, los psiquiatras y también los cardiólogos, los médicos de familia y los oncólogos. La calidad de vida se deteriora gravemente en todos los aspectos en el momento en que el ser humano *no vive para vivir* y celebrar gozosamente su existencia, con el necesario y elemental sosiego interior y exterior, sino que, desde que se levanta hasta que se acuesta y hasta en sueños, está atacado por el desasosiego y el automatismo de la prisa de la que no acierta a librarse.

Ya nos advertía San Agustín que no podemos desear ni poseer un bien mejor que la paz. Por nuestro bienestar, recordemos que solo en la calma está la fuerza y la verdadera vida.

bernabé
tierno
psicólogo y
escritor

MUCHA ATENCIÓN CON LOS MEDICAMENTOS

Existen hasta seis grupos farmacológicos que están implicados en las alteraciones sexuales. Así lo ha expresado el doctor Miguel Ángel Huertas, jefe del servicio de Ginecología del Hospital Universitario de Getafe, durante el II Seminario sobre Derechos Humanos, Ética y Medicamentos, organizado por la Fundación Pharmaceutical Care y la Fundación Víctor Grífols i Lucas. Parece que entre los medicamentos que más interfieren en la sexualidad se encuentran los antihipertensivos, los ansiolíticos y los analgésicos. Lo mismo ocurre con los anabolizantes, muy empleados por algunas personas que practican la musculación. Asimismo, otros factores que influyen son las dosis y la duración de los tratamientos o ciertos hábitos como fumar y tomar alcohol.



UN 'CLIC' Y EL MÉDICO EN CASA

Empresarios y profesionales de la sanidad han puesto en marcha el primer portal médico *on line* en castellano, *doctorsforworld.com*, para que los pacientes puedan realizar consultas instantáneas a los facultativos a través de internet las 24 horas del día. El coste de las visitas es similar al de las consultas presenciales y los usuarios pueden contactar con todos los médicos de forma confidencial mediante videollamadas, llamadas telefónicas, *chats* y correo electrónico. El servicio se presenta como un complemento de las visitas para evitar desplazamientos. Según sus promotores, está pensado para los enfermos crónicos, las familias con recién nacidos, las consultas desde el extranjero y las segundas opiniones profesionales.

CRITERIOS PARA TRATAR LOS LINFOMAS

Cuando los ganglios linfáticos aumentan de tamaño a causa de la proliferación neoplásica de las células de sus tejidos, surgen lo que conocemos como linfomas, un grupo de enfermedades de diverso carácter y, en consecuencia, de variado pronóstico. Un nuevo trabajo consensúa las opciones de tratamiento.

En la actualidad, el segundo tipo de linfoma más común en Europa es el denominado folicular, cuya incidencia ha aumentado desde 1950, aunque, afortunadamente, en los últimos años las opciones de tratamiento también han mejorado y, con ellas, la esperanza de vida de los pacientes españoles. Dado que el objetivo es lograr el mejor manejo de esta enfermedad, por primera vez hematólogos y oncólogos españoles han sumado esfuerzos para conseguirlo, y el resultado es la primera *Guía de Práctica Clínica para el Tratamiento de pacientes con Linfoma Folicular en primera línea y tras la recaída*. El documento ha sido elaborado por dos grupos de trabajo en esta área: el Grupo Oncológico para el Tratamiento y Estudio de los Linfomas (Gotel) y el Grupo Español de Linfomas y Trasplante en Médula Ósea (Geltamo). El objetivo: tener una *hoja de ruta* para el especialista español, con recomendaciones terapéuticas que se basan en «un análisis de la evidencia científica actual sin precedentes».

En esta enfermedad, tras el diagnóstico, las opciones de tratamiento no son pocas. En palabras del doctor Armando López Guillermo, del Hospital Clínico de Barcelona, «la evidencia nos dice que la primera línea debe incluir, sin duda, una terapia biológica (rituximab) más una quimioterapia (inmunoterapia), pero no detalla por cuál quimioterapia concreta decantarse. La idea es que, allí donde el médico tenga que tomar una decisión, lo haga con toda la información disponible hasta



la fecha, considerando lo que está ampliamente probado y lo que no lo está tanto. De ahí que la guía detalle el nivel de evidencia que hay detrás de cada recomendación».

Este especialista añade que «el trabajo en común de hematólogos y oncólogos representa un plus para todos los que atendemos a pacientes con linfomas». En palabras del doctor Mariano Provencio, «el manual aporta consenso sobre aquellos temas para los que apenas existe bibliografía. El conjunto de recomendaciones de este nuevo texto facilitará el trabajo a profesionales que ven dis-

tintos tipos de pacientes oncológicos con tratamientos muy diferentes entre sí».

Precisamente, la doctora Dolores Caballero, presidenta del Comité Científico de Geltamo, incide en ese aspecto, señalando que los consejos que ofrece la obra serán verdaderamente de gran ayuda allí donde la evidencia sea menos sólida, bien porque apenas se ha investigado sobre los aspectos concretos de la enfermedad o porque los trabajos realizados que se han hecho hasta el momento únicamente afectan a muestras bastante reducidas de pacientes.

clara
guzmán
texto



VOLVER A SER FELICES

La mayor parte de las personas que buscan ayuda psicológica lo hacen para superar situaciones difíciles o para recuperar emociones como la ilusión y la seguridad en sí mismas.



Con ocasión de la publicación de mi último libro hace dos semanas (*Recuperar la ilusión. La Esfera de los Libros*), en mi equipo hicimos una revisión de 110 casos, de los cuales un 31 por ciento eran hombres con una media de edad de 41 años, mientras que el otro 69 por ciento eran mujeres con una edad media de 38 años.

Voy a tratar de exponer las principales conclusiones del mismo.

¿QUÉ ESPERAN LAS PERSONAS QUE NOS PIDEN AYUDA PSICOLÓGICA?

Como podemos observar en la tabla de frecuencia de arriba a la derecha, la mayor parte de la gente busca ayuda para superar situaciones difíciles y para recuperar (o experimentar con más intensidad) emociones como la ilusión, la felicidad y la seguridad en sí misma.

¿QUÉ CONSIGUEN CON EL TRATAMIENTO?

Los pacientes logran afrontar las situaciones difíciles de una manera significativa y en relativamente poco tiempo. Las emociones positivas estudiadas mejoraban claramente en los tres primeros meses de terapia y se mantenían o incluso se incrementaban más durante los meses siguientes. En torno a los seis meses de tratamiento, los pacientes se sienten un 92 por ciento más ilusionados, un 105 por ciento más felices, un 107 por ciento más optimistas y su seguridad y confianza en sí mismos ha mejorado en un 119 por ciento. Probablemente todo esto, junto con las nuevas habilidades adquiridas, hace que se encuentren hasta un 120 por ciento más satisfechos a nivel personal.

Hemos visto de forma inequívoca como el tratamiento más eficaz es el que está enfocado a recuperar la ilusión, y se logra a través del trabajo de las áreas que podemos ver en el gráfico de abajo a la derecha.

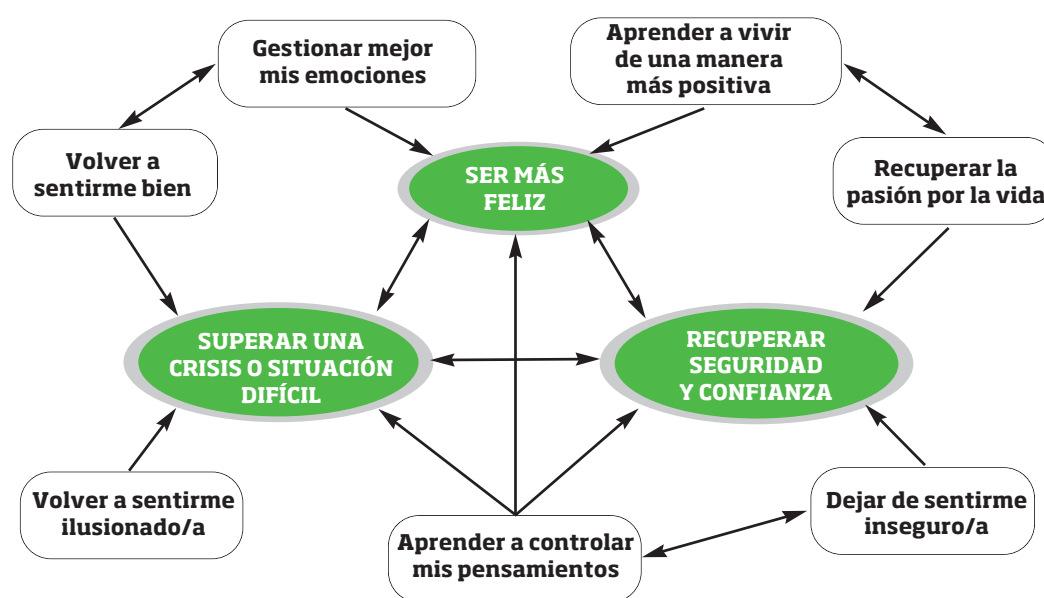
FRECUENCIA

OBJETIVO

OBJETIVO	PORCENTAJE
Superar una crisis o situación personal difícil	75%
Ser más feliz	73% (a)
Volver a sentirme bien	73%
Recuperar la confianza en mí mismo	62%
Volver a sentirme ilusionado/a	62%
Aprender a vivir de manera más positiva	61%
Dejar de sentirme inseguro/a	58%
Gestionar mejor mis emociones	58%
Recuperar la pasión por la vida	56%
Controlar mis emociones	54%

En detalle: Esta tabla representa la frecuencia con la que los pacientes del estudio consideraban cada uno de los factores como un objetivo principal al acudir a consulta. Se han representando los 10 más frecuentes de un total de 36. (a) Solo existen diferencias de sexo en el caso del objetivo *ser más feliz*, donde el 83 por ciento de las mujeres responden que es un objetivo principal mientras que solo el 56 por ciento de los hombres lo considera de esa manera.

RECUPERAR LA ILUSIÓN





EL PROTOCOLO DE LOS ESPÁRRAGOS

Con la primavera, esta verdura coge el protagonismo gastronómico de toda la estación. Aunque existen muchas maneras de comerla, lo mejor es en fresco y evitando estridencias en la mesa.

Abril, además de ser el mes de las *aguas mil*, según el refranero, es uno de los más pródigos en delicadezas gastronómicas; en abril canta el cuco, lo que quiere decir que estalla la primavera, y uno de los signos más característicos de la primavera gastronómica son los espárragos.

Ya sé que podemos comer espárragos todo el año, que hay conservas maravillosas, como las acogidas a la D.O. Espárragos de Navarra; pero no hay nada como saborear unos espárragos frescos, recién cogidos, en el mes de abril. Ahora bien, con los espárragos a mucha gente le surge un problema nada despreciable: ¿cómo comerlos?.

No me refiero a si cocidos, gratinados o a la forma de prepararlos. No. Hablo del procedimiento. Todavía hay gente mayor que proclama que la única manera civilizada de comer los espárragos es con la mano, tomándolos por el extremo opuesto a la punta. Lo del *todavía* viene a que, a diferencia de estos tiempos en los que nadie parece educar a los niños en la mesa, antes había libros -de urbanidad, se llamaban- que regulaban todos los comportamientos. En ellos se prescribía el uso de las manos para comer espárragos. ¿Comerlos...? No estoy yo tan seguro. De la misma época viene la tontería en verso de que *quien nísperos come / o espárragos chupa / o bebe cerveza / o besa a una vieja / ni come, ni chupa / ni bebe, ni besa*. O sea: los espárragos se chupaban, no se comían. ¿Cómo era eso?.

Fácil. No se comían completos, porque se servían muy largos, igualados en longitud, sí, pero sin eliminar totalmente la parte leñosa de la base. De modo que el comensal tomaba el espárrago por esa base y lo iba comiendo desde la punta, mojándolo en la salsa -mahonesa, vinagreta... hasta llegar a la zona que no había manera de comer, por dura, con lo que el último *toque* era darle un chupetón a ese madero, para aprovechar sus más íntimas esencias, y desechar ese extremo del espárrago.

Para que se hagan una idea, así describe el procedimiento el exigente Ángel Muro, a finales del XIX: «Yo los como cortando las cabezas con el tenedor, y con una yema de huevo duro,

mostaza, vinagre, aceite, sal y pimienta en el mismo plato; aplasto la yema y las cabezas, mezclo con el líquido y voy mojando y chupando uno a uno, sirviéndome de ambas manos alternativamente y dejando los rabos en otro plato que me hago poner enfrente del que como. Porque eso de dejar los espárragos chupados en el mismo plato es -lo diré en francés- *un peu sale*».

O sea: el señor Muro se fabricaba su propia salsa, comía -chupaba- espárragos a dos manos y, cuidadoso de las formas, dejaba los trozos chupados y no comestibles en un plato aparte. Vaya espectáculo. Bueno: yo lo he visto alguna vez, y lo mismo o parecido con las alcachofas. No me parece bien. Hoy servimos los espárragos de modo que se comen de cabo a rabo, y generalmente los salseamos, vamos más allá de aquellos *espárragos dos salsas* de los banquetes de hace años. Echarle mano a unos espárragos, digamos, gratinados... en fin, sería guarrear demasiado.

EL INVENTO DE LAS PINZAS Ya hubo hace tiempo quien se preocupó de esto, y aparecieron en el mercado unas casi inútiles pinzas para comer espárragos, bastante cursis además. Yo recuerdo a una parienta mía, mayor, que sujetaba en el plato muy bien cada espárrago con aquellas pinzas, los levantaba sin problemas y se los llevaba a la boca; pero, ay, seguramente convencida de que había completado el gesto, dejaba de presionar las pinzas, con lo que el espárrago se escurría limpiamente... de vuelta al plato, no a la boca de mi tía. Los sobrinos no nos reíamos demasiado visiblemente: éramos prudentes.

Así que ni dedos, ni pinzas: cubiertos. Les recordaré algunas cosas ya sabidas: que la calidad del espárrago, aparte de la intrínseca, es inversamente proporcional al tiempo que haga que han sido arrancados de la tierra.

Si tienen la fortuna de vivir cerca de Tudela (la de Navarra o la de Duero) podrán darse el gustazo de comerse unos espárragos que amanecieron en la tierra: inolvidables, simplemente cocidos en su punto y sin más aliño que un hilo de un gran aceite. A partir de esta sencillísima preparación, se pueden complicar las cosas hasta donde se quiera llegar. Pero es abril, y aquí están los espárragos: «Los de abril para mí, los de mayo para el amo y los de junio para ninguno».

EL VINO

LA CASA DE MONROY
D.O. VINOS DE MADRID

La Casa de Monroy es una bodega afincada en Valmojado (Toledo) que continúa el legado familiar de más de cuatro generaciones de viticultores iniciado en 1886. Actualmente, junto a las viñas de garnacha que se plantaron a comienzos del siglo XX, cultiva otras nuevas como la tempranillo o cabernet sauvignon para hacer vinos de alta calidad con respeto por la tradición a la hora de diseñar vino en zonas castellanas y madrileñas.

Cata:

La Casa de Monroy 2009 Selección Garnacha Viñas Viejas es un vino rojo picota con reflejos violáceos. Con un aroma fresco y frutal, en boca se muestra suave y muy sabroso. Elaborado con un 95 por ciento de uva garnacha y el otro 5 syrah, este caldo pasa tres meses en bodega de roble francés.

Consejos:

Este caldo, de unos 10 euros la botella, combina muy bien con guisos, carnes a la brasa o legumbres. Se aconseja decantar el vino unos 15 minutos antes de ser servido a 16 grados.





Camisa de seda de **Sisley** (64,99 euros)



Vestido de la firma **Siempreesviernes** (180 euros)



Pañuelo **Gavroche de Freywille** (60 euros)



Collar de **Trucco** (21,90 euros)

EXTROVERTIDAS Y 'GLAMOUROSAS'. Simpatías, sociables y diplomáticas. Buscan la forma de ir siempre a la última moda y el buen gusto y el estilo se reflejan en su forma de vestir. Cuidan hasta el último detalle y, para ellas, lo más importante es la armonía y el equilibrio. El regalo ideal puede ser desde una prenda sofisticada, un fin de semana en un hotel de lujo, un complemento llamativo hasta el perfume de aroma más intenso.



Body interior de la colección **Arome de Etam** (40 euros)



Bolso de cuero de **Sisley** (79,99 euros)

MADRES MUY ESPECIALES

¿Cómo acertar con el regalo adecuado para mamá? Teniendo en cuenta su estilo y personalidad, esta selección puede servirte como una guía para encontrar el obsequio que más le gustará en el día dedicado a ella.

+ INFORMACIÓN

Carrefour www.carrefour.es / **Dainese** www.dainese.com / **Etam** www.etam.es / **Folli Follie** www.follifollie.com / **Freywille** www.frey-wille.com / **Hotel Rey Juan Carlos I** www.hrjuancarlos.com - 93 364 40 40 / **IKKS** www.ikks.com / **Pretty Ballerinas** www.prettyballerinas.com / **Kelme** www.kelme.com / **La bombonera de barco** 658 926 931 / **Longchamp Paris** www.longchamp.com / **Lotto** www.lottosport.com / **Northsails** www.northsails.com / **OiOi** www.oioi.com / **SatoriSan** 915 915 500 / **Siempreesviernes** www.siempreesviernes.com / **Sisley** www.sisley.com / **Tagheuer** www.tagheuer.com / **The North Face** www.thenorthface.com / **Trucco** www.trucco.es / **XTG** www.xtg.es



Brunch Especial para el día de la Madre en el **Hotel Rey Juan Carlos**, resort Gran Lujjo, en Barcelona.

SENSIBLES Y HOGAREÑAS. Aman su hogar y son dulces y sentimentales. Les encanta disfrutar de su familia y cualquier actividad tranquila como cocinar o leer. Son personas cariñosas con un gran corazón y que saben como hacer que los demás se sientan especiales. Cualquier detalle será un buen obsequio para mamá: una caja de bombones, un curso de cocina, un buen libro, una joya bonita, o un complemento para el hogar.



Caja de bombones artesanos o un taller de chocolate, propuesta de la **Bombonera de Barco**.



Pañuelo de **Trucco** (21,90 euros)

Para el hogar, propuestas de **Carrefour Home**: manta (15 euros), cojines de rayas (6 y 8 euros) y porta velas (7 euros)



Colgante 'Keys Necklace' diseñado por **Folli Follie** (90 y 80 euros)



Pretty Ballerinas (139 euros)

Sillón colgante de **Carrefour Home** (450 euros).

AVENTURERAS E INDEPENDIENTES.

Tenaces, arriesgadas y defensoras de su espacio. Buscan el riesgo y la perfección en todo lo que hacen. Tanto en la vida laboral como en su tiempo libre optan por la acción y los desafíos. Amantes del deporte y los viajes, para las mamás más activas el regalo ideal puede ser cualquier prenda o calzado relacionada con el deporte que les gusta practicar o un complemento apropiado para sus viajes.



Pantalón de lino de **North Sails** (108 euros)

Guantes de motorista de **Dainese 'Carabu'** (39 euros)



Bolso **OiOi** (desde 90 euros)



Kanjut de la firma **The North Face** (110 euros)

Reloj de acero de **TAGHeuer** (2.000 euros)



Conjuntos básicos de la firma **XTG** (camisetas 16,10 euros y pack de tres 'cullotes' 27,60 euros)



Zapatilla de lona de **Kelme** (55 euros)

SUDOKU MANÍA

FÁCIL

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

X

			2	1			3	
1			4				5	
3								5
2			6					
					3			4
4						1		

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	A
K	S	H	A	K	H	N	X	H	M	H	H	N	E	H	N	L	H
N	H	U	L	X	D	K	Z	X	C	V	N	H	R	B	L	S	G
A	M	E	D	H	C	H	K	S	P	H	S	A	K	E	X	B	A
B	S	H	A	D	S	H	A	V	R	G	R	B	N	H	K	A	S
H	B	Z	A	X	B	K	H	S	N	M	K	H	R	H	B	S	C
A	H	G	H	R	F	G	R	T	G	U	M	B	H	X	H	K	S
H	R	H	K	X	A	D	L	E	R	K	R	S	P	H	V	D	H
H	A	G	V	B	H	M	D	B	K	U	H	N	X	H	C	S	B
P	H	F	S	H	X	N	M	X	N	H	K	M	U	R	A	H	S
H	B	S	F	K	X	C	Z	R	K	C	O	H	E	H	H	S	G
F	S	U	G	K	B	S	B	R	H	X	H	V	E	N	R	A	Z
H	R	H	K	N	N	P	V	G	X	M	D	X	R	O	A	S	H
S	D	X	C	O	P	F	A	S	H	X	H	N	S	T	N	H	B
H	S	A	T	N	R	H	S	N	B	S	K	X	H	S	Z	K	R
S	H	A	S	X	A	U	H	N	B	R	S	N	A	U	H	G	H
H	E	D	S	C	K	U	R	G	H	B	S	G	D	O	H	N	S
K	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 "MISTERIOSO ASESINATO EN MANHATTAN" (1993): Woody Allen, Diane Keaton, Alan Alda, Jerry Adler, Lynn Cohen y Angelica Huston.

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

	2				8	1			
	3			5		7			
		8		3					4
			8						
8	7							9	3
					9				
6				1		2			
		3		9					1
	9	2							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. Dejar la chaqueta cerrada. No tanto. 2. El famoso Tomás de la utopía escrita. Flauta dulce. 3. Intentan que algo no ocurra. Árboles muy mediterráneos. 4. Niñas. Adhiere o atiza, según se mire. La del principio. 5. Al romano. Herramienta que lima asperezas. Deja pasar el botón. 6. Antagonista de los bolcheviques. El del lado. 7. Final del día. Traed recuerdos. Más que beato. 8. Brazo del árbol. Pez que compite con la sardina por las latas. Van en el mercado. 9. Fresa silvestre musulmana. Recibir con hospitalidad. 10. Fruta roja. Cocinado al horno. 11. Golpear el paño. No se parece al bien. 12. Nota. Mujer del valle con pistas. Una muy erecta y con punto.

VERTICALES: 1. Dialogar con una bomba en la mano. Es blanca y puede quemar. 2. Techo curvo. Ser unicelular. 3. Oxido maloliente. Pez admirador del tiburón. 4. Lo más imparcial. Expresión hiriente que parece mágica. 5. Plaza de toros. Residencia del abuelo sin familia. Suerte en el juego. 6. Lo niega al impar. Pequeño caballo. Cana sin raíz. 7. Ya hace más de dos mil años. Tubérculo. Casi dan. 8. Pescado para inhalar. Enseñará a pensar. 9. Firmeza moral y profesional. A ti y a mí. Un par de carvas. 10. Visiões de barro. Colección de productos. 11. Recto. Bosque de álamos. 12. Lo es el orificio y el tabique. Esencia de flor de naranjo.

SOLUCIONES



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

MUY DIFÍCIL

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

DIFÍCIL

4	2	3	5	1	6							
6	1	5	3	2	4							
2	5	6	4	3	1							
3	4	1	2	6	5							
1	3	4	6	5	2							
5	6	2	1	4	3							

X

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

FÁCIL

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

L	A	A	R	A	N	E	S	A	I								
A	B	A	T	A	N	A	M	A	L								
G	E	M	E	Z	A	A	S	A	D	O							
M	O	R	A	A	C	O	G	E	R								
R	A	M	A	A	T	U	N	M	E								
A	E	V	O	C	A	D	S	A	N								
Z	A	R	L	A	T	E	R	A	L								
A	D	L	I	A	O	J	A	L									
N	E	N	A	S	P	E	G	A									
E	V	I	A	N	P	I	N	O									
M	O	R	O	O	G	A	R	I	N	A							
A	B	O	T	O	N	A	R	T	A	N							

AUDI Q3

MOTOR



UNA NUEVA DIMENSIÓN

Se fabricará en la factoría de SEAT, en Martorell. Después del éxito del Q5 y del Q7, el todocamino compacto rivalizará en el mercado con el X1 de BMW.

Su diseño le delata. El nuevo Q3 es fiel reflejo del carácter deportivo de la marca alemana. Su trazado de líneas acentuado estilo *coupé* no tiene competencia en el segmento SUV. Además, sus motores, sus sofisticados sistemas de asistencia y multimedia hacen del Q3 un modelo urbano apto para el día a día cotidiano.

En su aspecto, los llamativos faros del benjamín de la gama Q de Audi le aportan un toque muy especial al tiempo que la luneta trasera realza su deportividad. Gracias a su construcción ligera, la versión básica del pequeño todocamino pesa 1.500 kilos. Incluye numerosos elementos en aluminio pero también acero de alta resistencia para incrementar la seguridad. El interior del nuevo Audi resulta muy espacioso, a lo que se suma una ejemplar ergonomía y una gran calidad en los acabados. Al igual que en el

exterior, el cliente dispone de muchas posibilidades para plasmar su estilo personal gracias a la amplia oferta de materiales y colores que Audi pone a su disposición. El maletero ofrece un volumen de entre 460 y 1.365 litros.

En el ámbito del entretenimiento, el rival del X1 de BMW ofrece todo un sistema de componentes entre los que destacan el mecanismo multimedia *MMI Navegación Plus*, con disco duro de gran capacidad, y el *Bose Surround Sound System*. El SUV *premium* compacto de Audi aterriza en el mercado con tres motores de cuatro cilindros, uno de ellos diésel y dos TFSI. Su rango de potencia oscila entre los 170 caballos y los 211. Pocas semanas después de su lanzamiento arribará al mercado español la versión de acceso a la gama TDI, el Q3 2.0 TDI de 140 caballos que no supera los 5.2 litros de consumo medio. Llegará después del verano aunque las primeras reservas se pueden realizar en junio desde 29.900 euros.

EXCLUSIVIDAD A PEDALADAS

BMW presenta su gama de bicicletas, aptas para diferentes terrenos.



La firma alemana BMW traslada al mundo de las bicicletas los cánones de exclusividad, lujo y última tecnología que vemos tanto en las motocicletas como en el resto de sus vehículos motorizados.

La gama llega diseñada para toda una serie de diferentes pistas y tipos de ciclis-

tas, con el objetivo de colmar las pretensiones de un público variado. En cualquier caso, aúnan diseño y funcionalidad. En BMW, los diseñadores, ingenieros y los probadores profesionales garantizan el cumplimiento de este objetivo.

Son bicicletas dirigidas a aguantar miles de kilómetros. La gama es amplia, desde las bicicletas de montaña, como la *Cross Country*, hasta la *BMW M Carbon Race*. Ésta es la joya de la corona. Su precio ronda los 3.000 euros y pesa siete kilos cumpliendo con su filosofía de diseño ligero.

AHORRO Y EFICIENCIA ELÉCTRICA

VECTRIX VX-1

Going Green, compañía líder nacional en soluciones de movilidad eléctrica, ha incorporado dos nuevas versiones de motos a su oferta. Se trata de las Vectrix con baterías *LiFePO4*.

La Vectrix VX-1 es actualmente la moto eléctrica más vendida en Europa, con una previsión de ventas para los próximos tres años de 4.000 unidades. Estas motos se presentan como la mejor alternativa ante los vehículos de combustión, con unas prestaciones totalmente comparables a las motos de gasolina y con un ahorro energético del 90% con respecto a éstas.

Totalmente silenciosos, los *maxiscooters* Vectrix alcanzan una velocidad máxima de 110 kilómetros por hora y una aceleración sorprendente para una dos ruedas eléctrica. Así, se plantan en los 100 entorno a los seis segundos. La Vectrix VX-1 funciona con baterías que se enchufan a la red eléctrica convencional y permiten una autonomía urbana de hasta 137 kilómetros, la mayor disponible en el mercado en una moto eléctrica.

El ahorro salta a la vista. El coste por cada 100 kilómetros recorridos es inferior a 0,50 euros. Un alivio para el bolsillo que viene acompañado de un comportamiento ejemplar en el plano ecológico, ya que no emite ninguna partícula contaminante. Existen tres versiones que destacan por su comodidad y por ofrecer múltiples accesorios y espacio para guardar objetos. Su precio ronda los 6.000 euros.



Iván Juárez
coordinación

APAGA Y VÁMONOS

DEL INFIERNO AL PARAÍSO, CON ESCALA EN LA TIERRA

Un combatiente rebelde libio se desplaza con muletas por una carretera cerca de un puesto de control entre Ajdabiya y Brega, una imagen que incide, una vez más, en la sinrazón de toda guerra. Como contrapunto, bailarinas del hotel Sheraton Walkerhill de Seúl (Corea del Sur) interpretan una danza de la 'Leyenda de las flores', un espectáculo pleno de ritmo y sensualidad. Mucho más cerca, en Montuiri (Mallorca), el toro de Osborne, icono nacional, luce los colores de la bandera gay sin inmutarse.



FOTO: Vassil Donev / EFE



FOTO: J. Heon-Kyun / EFE



FOTO: M. Díez / EFE

CON CONCIENCIA

REPSOL INAUGURA LA PRIMERA ESTACIÓN SOSTENIBLE DEL MUNDO

Es la única instalación de sus características que cuenta con certificación Breeam, un método líder en evaluación de sostenibilidad de edificios.

Ubicada en pleno centro de Madrid (calle Alberto Aguilera), la compañía Repsol acaba de abrir la primera estación de servicio sostenible existente en el mundo. Entre otras singularidades, en su construcción se ha empleado una gran variedad de materiales reciclados para la fabricación de su mobiliario, 7.000 periódicos para las paredes de papel, 64 kilos de lana de oveja como aislante, (cantidad equivalente a la producción de 30 ejemplares durante un año) y paja en el techo.

Igualmente, han sido reutilizados 692 metros cúbicos de hormigón y otros 348 de escombros como relleno del foso de los tanques de combustible. La estación también cuenta con un depósito de 6.500 litros de capacidad para recoger el agua de lluvia empleada para

el riego y los urinarios, lo que permitirá ahorrar unos 11.000 litros de agua de la red al año. Además, todo el control de consumos está domotizado y la iluminación es de tipo led, que permite un ahorro energético de hasta un 80 por ciento respecto de los sistemas tradicionales y alarga su duración de dos a 10 años.

Este nuevo punto de repostaje abierto por Repsol en una zona emblemática de la capital madrileña dispone de aparcamiento para bicicletas y vestuario para ciclistas, poste de recarga de vehículos eléctricos, surtidor de biodiésel B20, paneles solares para iluminar los rótulos, doble piel de cristal que permite una refrigeración más eficiente de las instalaciones y un punto de reciclaje con seis contenedores para distintos tipos de materiales.



< New York 5690 km

Edinburgh 1412 km. >

< Sao Paulo 8667 km.

**El viento no tiene fronteras.
Nuestra energía tampoco.
Iberdrola. Líder mundial en energía eólica.**

Nuestra energía cruza fronteras llegando a más de 28 millones de clientes en 40 países. Porque sólo la primera compañía energética española es capaz de llegar tan lejos para estar tan cerca.



ADOP

Patrocinador
del Equipo
Paralímpico
Español




IBERDROLA

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

**ESTA SEMANA SANTA VIVE CASTILLA Y LEÓN
PASO A PASO.**

www.turismocastillayleon.com

 Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN