



DECIBELIOS DE MODA

Nos vamos al Primavera Sound, el festival que mejor fusiona la música con las tendencias de moda. Los amantes de ambas posan con su ropa más vistosa y lo captamos con *look* Instagram.



imaginamás



Bósforo - İstanbul



Oficina de Turismo de Turquía
Antonio Maura, 18 - 2º D 28014 Madrid
Tel.: 915 597 014 www.turismodeturquia.com



Edita: Multiprensa y Más, S. L.
CEO: Eduardo Díez-Hochleitner
20 MINUTOS ESPAÑA
Presidente: Sverre Muncik
Director: Arsenio Escolar
Directora adjunta: Raquel Pérez Ejerique
Director de el mensual: Josán Contreras
Diseño: David Velasco
Redacción: Juanfran de la Cruz
Producción: Francisco F. Perea
Distribución: Héctor M. Benito
Publicidad: Antonio Verdera (director general)
Marketing: Rafael Martín
Administración: Luis Oñate
Sistemas: Juan J. Alonso
Imprime: Rotocayfo (Impresia Ibérica)
20 minutos. Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 200 020
FOTO PORTADA: MARÍA JESÚS MATEO Y REBECA QUEIMALIÑOS
DEPÓSITO LEGAL: M-14348-2012



Entrevista 16
El Guaje de la videoconsola

A sus 24 años, el asturiano Alfonso Ramos Cuevas es bicampeón mundial de fútbol virtual. Fan confeso de David Beckham, manifiesta: «Ya llevo ganados más de 50.000 euros».



Rumbo hacia el ecocoche

Las marcas automovilísticas mantienen su confianza por los vehículos eléctricos, pero en el presente aceleran su apuesta híbrida.

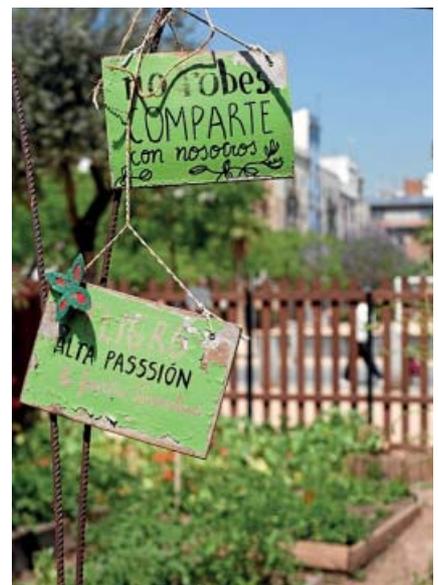
> **Cuestión de gomas: ojo con los neumáticos**

Música & Moda 10



A LA ÚLTIMA DE CONCIERTOS

La moda en el Primavera Sound, el festival de cabecera para los amantes de la música pop, rock y underground. Viajamos hasta Barcelona para retratar en Instagram las últimas tendencias.



Reportaje 18

Crecen los huertos urbanos

Una respuesta a la crisis, una forma de conectar las ciudades con el origen de muchos de sus habitantes y un instructivo modo de afrontar lo cotidiano de una manera ecológica. Así son.

Secciones

6 > **TECNOLOGÍA** El número de accesorios que nos hacen más amenas y cómodas nuestras vacaciones crece año a año. Un repaso a algunos **gadgets**, indispensables en la maleta.

8 > **EMERGENTES** **Andrés Barba** es, según la revista *Granta*, uno de los 22 escritores más importantes del panorama

hispano parlante. Nacido en Madrid en 1975, reside en Buenos Aires por amor.

26 > **RELACIONES PERSONALES** Es curioso, pero **nos conocemos menos** de lo que nos creemos. ¿Sabemos cómo somos?

28 > **VIAJES** Desde Turku, la ciudad más vieja de **Finlandia**, de isla en isla con mucha luz.

30 > **MODA** Ya sea para la playa, ya para la piscina, no hay que descuidar **los complementos**.



31 > **GASTRONOMÍA Y NUTRICIÓN** Los **restaurantes temáticos**, mucho más que simple comida.

31 > **NUTRICIÓN** En *Somos lo que comemos*, un acercamiento al debate permanente sobre si es **mejor la fruta o el zumo**.

32 > **DECORACIÓN** El auge de la **estética chic-lady**, coqueta y funcional, útil y bella.

34 > **LA PREGUNTA DEL MILLÓN** ¿Cuál es el mejor invento de la historia? Los **lectores** hablan.



Escríbenos. Manda tus opiniones sobre este número y sugerencias sobre lo que te gustaría ver publicado en los próximos a **elmensual@2ominutos.es** o déjanoslas en nuestra cuenta de Twitter: **@2omelmensual**

Un descubrimiento en un viaje, un seguidor más

Soy segoviano y en un viaje reciente a Madrid tuve la oportunidad de tener en mis manos un ejemplar del primero número de *el mensual de 20 minutos*, el de los hermanos León, y quedé gratamente sorprendido. Los contenidos me parecieron magníficos y la maquetación estupenda. No he podido hacerme con el número 2, pero intentaré pedirselo a algún amigo madrileño. Ya tenéis un fan, aunque sea a 100 kilómetros de Madrid. Un abrazo y enhorabuena a todos los implicados en su creación. Un gran trabajo, sí señor.

ENVIADO POR **JUAN CARLOS MONROY (E-MAIL)**

Reclamando contenidos sobre biología y moda

Ante todo quería felicitaros por una publicación gratuita tan amena como la vuestra. Sin duda mejoráis día a día y con la revista *el mensual* todo es mucho mejor. Me gustaría comentaros, sin embargo, que, como bióloga y *personal shopper* que soy, hecho en falta una sección de salud y, por supuesto, de moda.

ENVIADO POR **JOANA ALBERTI (E-MAIL)**

De Miguel Poveda y su gran futuro artístico

Miguel Poveda tiene la responsabilidad de ser referente en el flamenco en estos tiempos que corren, en los que es difícil mantenerse y ser uno de los grandes. Aún no tiene ni 40 años... Tenemos Poveda para rato y escribirá una página extensa en el mundo del flamenco... ¡Enorme Poveda!

ENVIADO POR **LINENSE (VÍA 20MINUTOS.ES)**

'Epilogable.com' es una buena idea

¡Cosas peores se han visto! Los allegados de los fallecidos pueden encontrar en *Epilogable.com* un alivio y una forma de expresión. Y poniendo las memorias que cada uno tiene en común se puede hacer una idea más detallada de la vida de la persona fallecida que, por ejemplo, para un hijo puede ser importante. Además, es una forma de mantener su espíritu vivo. Mi madre me tuvo a mí siendo ella mayor y me he perdido una gran parte de su vida. Disfruto mucho cuando me cuenta o me cuentan cosas de su juventud, de un tiempo tan lejano que no conocí pero al que



Vía **@2omelmensual**

— **Excelente publicación** y apuesta de 20min. Sigán así. Y por favor, continuad con la versión digital para quienes estamos lejos. **@FABILOGOMEZCOM**

— **Leyendo el número 2** @2omelmensual. Muy interesante el reportaje *Mujeres al ciberpoder*. **@KGA_SPAIN**

— **«Los viejos son indispensables»**, dice Karsten Thormaehlen en @2omelmensual, un reportaje sobre seis ancianos alemanes con más de 100 años. **@JRUBENLOPEZ**

— **¿Sobrevivirán** a la tercera? En la que estamos, digo, en la guerra financiera. [reflexión al reportaje sobre los retratos de los abuelos centenarios, que han superado dos guerras mundiales]. **@CMERLODIMENNA**

— **@MPOVEDAOoficial** Hoy se me ha pasado rápida la mañana leyendo una buena entrevista en *el mensual* [Nota: se refiere a la entrevista a Miguel Poveda: «No es justo que muera la gente en los hospitales porque no haya para atenderlos»]. **@CARLITOSCANOE**

— **Eso va a ser una realidad** y más adelante verás más por esos recortes... **@JGUARDIA9**

— **Sí para #Bankia**, que sigue embargando y expropiando. **@_JSANT_**

— **El flamenco** no es solo de un territorio, no caigáis en el fallo de siempre. Flamenco no es solo Andalucía. **@CAHTUOBORROKA**

— **El primer #FF** de hoy es para @2omelmensual por darle la alegría de descubrirlo. **@PALOMADR85**



pertenecen gran parte de sus vivencias. La idea no deja de ser un poco *frikí*, pero me parece de lo más válida. Hay que ponerse en el lugar.

COMENTARIO DE **CRISLU (VÍA 20MINUTOS.ES)**

Reflexiones sobre la cultura 'hacker' en femenino

Un artículo extenso y muy detallado. Me gusta. Lo que no me gusta es el sambenito feminista que todos los males de la mujer se deben a la acción del hombre. Más autocrítica y menos culpabilizar al género masculino. Las mujeres tienen tantas oportunidades y habilidades para

triunfar en el mundo tecnológico como los hombres. Si no lo hacen será porque, en general, les interesan otras cosas y punto. Que yo sepa, ninguna plataforma en defensa de los hombres (creo que ni existen) se queja de que los hombres no quieran ser enfermeros y que en general haya más mujeres en ese sector. Es tan sencillo como que cada cual haga lo que le interese, sin culpabilizar al otro sexo. No todo tiene que ser 50% hombres, 50% mujeres. Por mucho que las feministas quieran imponerlo a base de plazas reservadas, subvenciones y cuotas. Me apuesto la mano a que en Filipinas, donde dice el artículo que hay más mujeres licenciadas en Ciencias Informáticas, no se ha dado ninguna discriminación positiva ni nada parecido.

ENVIADO POR **DAVEPATRIOT (VÍA 20MINUTOS.ES)**

¿A quién le cambiarías tu vida durante unas horas?

Participa en la pregunta del millón. Pág. 34

Enhorabuena, Alba Muñoz

El reportaje *Mujeres al ciberpoder* me parece sencillamente impecable. Está perfectamente redactado, es didáctico y no creo que contenga ningún tipo de sustrato ideológico. Por

descontado, habrá quien encuentre «peros» al tema, no obstante, no creo que pueda decirse que este reportaje constituya un panfleto feminista. En absoluto. Lo que dice son verdades como puños, no hay ninguna afirmación que pueda cuestionarse. Mi enhorabuena, pues, a Alba Muñoz, la autora de este excelente trabajo.

ENVIADO POR **ETTOREDIAVOLO (VÍA 20MINUTOS.ES)**

Un país con muchos ancianos es un país de éxito

No sé si los viejos sirven, pero lo que sí se es que los viejos son la realización de la sociedad moderna. Todo lo que se hace en el mundo actual está encaminado precisamente a eso, a que la gente llegue a vieja. La salud, la vivienda, la seguridad, el empleo, etcétera. Todo tiene como objetivo final que más gente llegue a edad avanzada. Un país con muchos viejos es un país que ha logrado la realización, es un país de éxito.

ENVIADO POR **PONCHARELIO (VÍA 20MINUTOS.ES)**

¡POR FIN HAY ALGUIEN que llama viejos a los que somos viejos! ¡Parece que la palabra es ofensiva y a mí me satisface cuando alguien me lo dice! Por cierto, aún conservan los dientes y muelas...

ENVIADO POR **CAMINANTE JUBILETA (VÍA 20MINUTOS.ES)**

en Sevilla Rey como un Rey Siempre!



Verano 2012

En familia...



De tapas...



De compras...



Por Triana...



Con espectáculos...



Por todo lo alto...



Captura este código con tu móvil
y accede a la oferta turística de Sevilla

www.visitasevilla.es



Sevilla
TURISMO

NO8DO
AYUNTAMIENTO
DE SEVILLA



Un 'pendrive' sumergible hasta 100 metros

64 GB para guardar tus archivos y no separarte de ellos ni buceando a gran profundidad.

● LaCie XtremKey 49,90 euros.



Una cámara para los más pequeños de la casa

Esta cámara de fotos de 5 megapíxeles permite grabar vídeos, incluso debajo del agua.

● Imaginarium. 69,95 euros.



Ruta segura por el camino más corto

El GPS Montana, con navegación por satélite fiable y sencilla y pantalla TFT de 2,2 pulgadas.

● Garmin. Desde 499 €.



Videocámara sumergible y a prueba de caídas

Minivideocámara ESeeCAM150, sumergible, a prueba de caídas hasta 1,5 m y de 8 megapíxeles.

● Philips. 159 euros.

No te pierdas ni buceando

Los GPS de outdoor de la serie eTrex son totalmente resistentes al agua, además de divertidos por sus colores. Tienen una pantalla de 2,2 pulgadas.

● Garmin. Desde 119 €.



Una cámara de viaje con vídeo en alta definición

Cámara compacta PowerShot SX260 HS es tu compañera de viaje perfecta. Con un zoom óptico 20x y vídeos Full HD.

● Canon. 359 euros.



Protección para el disco duro

Funda Nomad de hasta 6,4 cm para proteger los discos duros portátiles de caídas, humedades, salpicaduras y percances similares.

● Western Digital. 19,90 euros.

Para los que hablan hasta en la ducha

Xperia Active, con pantalla resistente a arañazos, manejable incluso con los dedos mojados.

● Sony Ericsson. 299 euros.



Con la música hasta debajo del agua

MP3 Hydrox, reproduce 7 horas de música. Incluye auriculares y gafas.

● Grundig. 58,88 euros.

Vacaciones tecnológicas

Resistentes al agua, a caídas y a golpes, con GPS y diseños frescos. En los últimos años los cables y los gadgets son parte imprescindible de nuestro equipaje. Echa un último vistazo antes de cerrar la maleta.

Texto **Ana de Santos**

Hay una gran cantidad de productos tecnológicos que nos ayudan a disfrutar de las vacaciones en el mar o en la montaña. Los GPS se han puesto de moda en los dos ámbitos, para adentrarse en la naturaleza sin temor a perderse. Aunque los móviles de nueva generación lo llevan incorporado, aún son imprecisos y cometen errores, además de que la batería se descarga rápidamente cuando la pantalla está encendida. Es mejor mantener la batería del móvil para una llamada de emergencia y llevar un buen GPS para las rutas por montaña, carretera o mar. Los hay hasta de 25 horas de autonomía, además de una función muy interesante llamada *paperless* que

ofrece mayor comodidad en la práctica del *geocaching* (juegos de aventura al aire libre en los que es imprescindible una buena orientación). Afortunadamente, ya no necesitamos bolsas estancas para que no se mojen el móvil, el MP3, el *pendrive* o la cámara de fotos. Podemos llevar nuestros aparatos despreocupadamente, porque incluso resisten la incómoda arena. Y lo último llegará en breve a Europa, de la mano de la empresa estadounidense Luquipel, que impermeabiliza los *smartphones* aplicando una capa ultradelgada resistente al agua que se adhiere a la superficie del dispositivo sin modificar la estética. Pero para eso tendremos que esperar, quizá hasta las siguientes vacaciones.

Donde otros no llegan...

Vanapedal, una novedosa empresa de ecológica que se aprovecha de las bondades de la bicicleta para implementar su servicio de transporte

Ejemplo de emprendedores. Se llama Vanapedal y es una empresa dedicada al transporte. Su particularidad: que todos los envíos se hacen en bicicleta. Su fuerte: que llegan donde otros no pueden. Una apuesta por la ecológica que sigue el camino de ciudades como París o Barcelona y que se centra en las zonas urbanas con limitaciones de accesibilidad o restricciones horarias. En muchos centros, peatonalizados y con mucha presencia comercial, el acceso se complica para las furgonetas y vehículos de reparto. «Como amantes de la bici y firmes defensores de su presencia cada vez más relevante en nuestras ciudades, este sector nos presenta una oportunidad única de aventurarnos y emprender con ilusión y con visión de futuro», explica el venezolano Ronald Ugas, cofundador del proyecto junto a Jordi Gali. Y añade: «Como pisamos un terreno poco explorado, tenemos claro que nuestras posibilidades y potencialidades son múltiples, y que aún tenemos mucho camino por pedalear». Vanapedal, cuya aventura arrancó cuatro años atrás, se ha convertido en un ejemplo para los emprendedores. Las bicicletas, armadas con asistencia eléctrica al pedaleo, permiten transportar hasta 180 kg de mercancías. «Cuando la crisis se supere, solo podremos ir a mejor, porque los cimientos de esta empresa están asentados en el fondo de ella. Y si esta no pasa, seremos de los pocos que podremos mantenernos porque hemos nacido en ella», apunta Gali.



Una de las bicicletas que esta empresa emplea para sus encargos de logística. VANAPEDAL.ES

180 kg

Esta es la carga máxima que pueden transportar en su 'maletero' sus bicis, vehículos que permiten burlar las restricciones horarias de acceso de los centros urbanos.

Un país para los apátridas 'NACE' NOLAND. Más de 44 millones de humanos no pueden volver a su país por motivos políticos o religiosos. Con motivo del Día Mundial de los Refugiados (20 de junio), Interculturas promueve Noland, un país para los que no tienen país (www.noland.eu). Su meta: educación, sanidad y oportunidades.

El peligro pesticida DESDE 1982, Pesticide Action Network trabaja por un mundo sin pesticidas por su nociva influencia en la salud. En un informe que parte de los datos de la Autoridad Alimentaria Europea, las lechugas, los tomates y los pepinos son los alimentos con un mayor índice de contaminación en el Viejo Continente. Hasta 30 productos tóxicos aparecieron en los análisis.

El Planeta pierde 'inquilinos' MÁS ESPECIES EN PELIGRO. La lista roja de especies amenazadas es un informe de la IUCN (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza) donde se aborda la biodiversidad de la Tierra. El último entristece: un 41% de los anfibios, un 25% de los mamíferos y un 13% de las aves están en serio peligro de extinción.



nineteen

with Gemma Mengual

3.0

COOL DIGITAL

UNISEX

WATER RESISTANT

19 €
new model



www.marea.es
facebook.com/mareawatches
twitter.com/marea_watches

MAREA
nineteen



Además de novelista, Barba también traduce, escribe guiones y tiene una vertiente de fotógrafo.

Andrés Barba

Escritor, brillante, treintañero. Uno de los 22 más importantes, según la revista *Granta*. Premio Anagrama, Herralde y Juan March, entre muchos otros.

Texto R. P. Foto Jorge París

No lo busques en Facebook, ni en Twitter, ni te molestes en seguir sus pasos a través de su web. No tiene. «Porque me da cierta vergüenza y por indolencia, también. Internet te gasta mucha energía, sobre todo estar pendiente de lo que se dice de ti. Si estuviera en eso no tendría tiempo para escribir». Es justamente lo que lleva haciendo 10 años, si exceptuamos «la jornada garbancera de traductor». Tuvo Facebook, pero se dio de baja, aunque cayó en la tentación «de espiar fotos y perfiles de gente que ni conocía»: «Una de las fantasías humanas es mirar impunemente». Pero Andrés Barba siempre tiene una reflexión profunda a mano, e

hila ese argumento con otro: «Por eso espiar todo el tiempo que quieres el rostro de la persona a la que quieres es uno de los privilegios del amor».

Es uno de los 22 jóvenes escritores más importantes en habla hispana según la prestigiosa revista británica *Granta*. Es crítico, sesudo, habla a balazos, dispara argumentos en cada frase, aunque estemos hablando del tiempo. Parece superdotado. No se lo digo por si se acaba la conversación. Si le preguntas una frivolidad, resopla, se le aprieta la mandíbula, se revuelve en la silla. Es difícil acercarse a él y muy fácil a lo que él piensa.

Nada impersonal

- **Vive en Argentina por amor**, pero nació en Madrid en 1975. «Fui a Buenos Aires y me enamoré de una chica, Carmen. Desde hace un año vivo allí».
- **Traduce obras del inglés**, y ahora está trabajando en el guión para un largo con un amigo («que no te puedo decir quién es porque es secreto»). Estudió Filología Hispánica y Filosofía. También hace trabajos periodísticos para algunas revistas.
- **Si no lee o escribe hace fotografías**, es una de sus grandes aficiones. También toca la guitarra eléctrica. Sabe de música clásica. Eric Satie es su compositor preferido.
- **Una canción recomendable**, *The Pirate's Gospel*, de Alela Diane.

No hay rastro de nada políticamente correcto. No hay ni huella de complacencia. Como en su literatura, calificada por algunos como cruda o incluso cruel. Él dice sobre todo habla de amor. Por ejemplo, su último libro (*Ha dejado de llover*), con el que está «satisfecho», y eso, según confiesa, es raro en él, va sobre una pareja que no se entiende. Que tiene un hijo por accidente. Que no es capaz de confiar ni de conectar: «El amor está flotando en todo, es el tema que nadie puede resolver y que a todos nos interesa resolver. Es sentir la soledad ajena con la misma congoja que la propia. Y, como un cielo nublado que se despeja, de repente lo podemos comprender y es el fin del conflicto».

Ha vivido en EE UU, Italia... «Me di cuenta de que quería salir de España para tener otra perspectiva y tener la sensación de que no hay verdades unívocas. Casi siempre es sostenible una opinión y su contraria». Eso es lo que plantea en sus libros, situaciones juzgables a priori, pero la trama te lleva a comprender lo que parecía un comportamiento reprochable. Por ejemplo, en su libro *Agosto, octubre* es verano, hay un grupo de adolescentes, hay una violación... Y en realidad nadie parece una mala persona: «La literatura no aplica patrones a lo real. Te hace comprender que hay que juzgar individualmente, en contexto. No se le puede pedir eso a la ley, pero sí a la sociedad. La literatura activa la capacidad de pensar y desactiva el juicio». Ahora está escribiendo una novela sobre una mentirosa. También tiene en mente escribir sobre la disciplina férrea de las gimnastas. Así son sus historias, llenas de aristas, ternura y conflictos. Así es la vida. ¿Y cómo se ve España desde Argentina, donde vive ahora? «Veo desánimo. Hay un pesimismo fatalista en la izquierda y un autoritarismo fatalista en la derecha. Sin querer ser salvaje, creo que la crisis nos está sentando bien en algunos aspectos, porque despierta la conciencia de la clase media. El mundo que creían no existe, está basado en la codicia de los poderosos, pero también en la codicia de la clase media, que quiere tener dos coches, dos casas...». Y el último y brillante perdigonazo: «El primer mundo cree que todo el mundo se limpia el culo con papel higiénico, pero ni es así ni sería sostenible».

“REVISÉ MI AUDICIÓN
EN GAES PORQUE ME LO
RECOMENDÓ UN AMIGO.

Y YO SE LO RECOMENDARÍA
A TODO EL MUNDO.”

Todos necesitamos una correcta audición para disfrutar de la mejor calidad de vida. En Gaes ponemos a su disposición más de 500 centros, con las más avanzadas soluciones auditivas y un servicio profesional y personalizado. Todo ello con los mejores precios y condiciones económicas.



GAES

Centros Auditivos

902 026 024

**Llame y solicite su revisión
auditiva gratuita.**

www.gaes.es

facebook.com/GAESCentrosAuditivos



milenio
reino
de granada
2013-1013



Estilo a ritmo de 'flash'

Los festivales de música han conseguido armonizar géneros musicales y tendencias. Repasamos su historia y exploramos los tejidos de moda en el Primavera Sound.

TEXTO Y FOTOGRAFÍAS

MARÍA JESÚS MATEO Y REBECA QUEIMALIÑOS

Bowie rasgó Ziggy Stardust y cayó desplomado en el escenario del Hurricane Festival en junio de 2004. El vuelo en helicóptero hasta el St. George Hospital de Hamburgo no formó parte del *show*. Los médicos consiguieron restaurar su flujo sanguíneo, pero él decidió solidificarse. Fin del espectáculo. Bowie desaparecía del epicentro >>>

RAQUEL. Nació en O Grove pero vive en el barrio barcelonés de Gràcia. Encuentra su estilo en las colecciones tipo lolita de Blue Dolls (<http://blue-dolls.com>). Y acude cada año al singular foco de tendencias que es el Primavera Sound. Y eso que, nos dice, «el cartel este año ha sido más flojo». Menos mal que siempre hay honrosas excepciones: entre ellas, a sus ojos, el pop psicodélico del británico Richard Hawley.

¡Rasca y gana!  **VERANOSKI**
MILLONES en PREMIOS

Este Verano tus compras en Eroski
te dan **RASCAS**,
y puedes ganar:



€
**1000
TARJETAS
REGALO
100€**

€
**MILLONES
DE VALES
DESCUENTO**

€
**50 PREMIOS
DE 6.000€**


**200
VACACIONES
CON VIAJES
EROSKI**

Todos tienen premio, depende de ti

¡Rasca y suerte!

Además, en hipermercados Eroski,
3x2 en cientos de productos,
hasta el 11 de julio

 **EROSKI**
contigo

Consulta las bases de la promoción en tu centro
y en www.eroskies



TONI Y ÚRSULA. Camarero y diseñadora de moda, afincados en Barcelona; adoran el estilo *vintage*. Él se viste en Zara y en otras firmas del emporio Inditex, pero también en tiendas de **ropa reciclada del barrio in de la ciudad, el Born**. Ella es es fan de las colecciones de **Jeffrey Campbell**.



MIGUEL. Este periodista madrileño, que ha participado en la elaboración de la agenda del festival, es un enamorado de la **moda Desigual** (camisa). De entre lo mejorcito de esta edición, dice, el sonido sideral de los franceses **M83, grupo de cabecera** para él, con cuyos temas se descubrió dando saltos la madrugada del viernes al sábado.

>>> de su historia y se reinventaba en el bucólico epicentro de su vida, semirretirado en Nueva York ejerciendo de padre y esposo. El agitador estético del siglo xx –instigador mod, loco psicodélico, extraterrestre andrógino, rockero glam, travesti neoyorkino– salió a su último escenario con sudadera de algodón y zapatillas

de *footing*. Fue un acto revolucionario. Una fórmula para relativizar doctrinas estéticas y reivindicar el arte por antonomasia. Sin prejuicios. Poesía posmoderna de la historia del rock.

Este epílogo destroza cualquier hipótesis sobre fusión inherente entre música y estética. Pero el vínculo es indisoluble. Es posible ado-

rar a Lana del Rey y ser alérgico a la naftalina. Pero es raro. Los acordes suelen combinar con tejidos. Incluso hasta el delirio. Los incondicionales mods adoraban más la escarapela de la Real Fuerza Aérea Británica que los propios pilotos de la II Guerra Mundial. Ese movimiento, capitaneado por hijos de la deprimida clase trabaja-



LAURA Y JORDI. Esta pareja de guapos barceloneses acuden a la cita cada año. Él, locutor de la Primavera Sound Radio, recomienda en esta ocasión **el indie psicodélico de Baxter Dury**, cuyo último trabajo, *Happy Soup*, «es brutal». Ella, amante de las tiendas «buenas, bonitas y baratas», disfrutó mucho con *The Rapture* y *Wild Beasts*.



ANTONI. Es un torbellino de energía y optimismo. Regenta desde hace años junto a su hermana Elisabet un espacio de moda *vintage*, **M.O.T.E.I (Riera Baixa, 5)**, cuyo escaparate se ha trasladado en esta edición hasta el recinto del Fòrum. Su secreto: una cuidada selección de las prendas, un trato personalizado y precios asequibles.



TONI E IRIS. De Cantabria, aunque residentes desde hace años en la capital mediterránea, esta pareja cuida la estética. Y se nota. **Él se compra la ropa en casa.** Concretamente en Topshop, tienda de culto de los festivaleros entrevistados, en la que trabaja. A ella le encantan los *trapitos vintage* de algunas tiendas de segunda mano de la ciudad.



ELENA Y MARTA. Es la séptima edición en el Primavera Sound. Sus mejores conciertos: M83 –sorprendente–, Dominant Legs –divertido– y Wild Beast –muy divertido–. Y su lista de imprescindibles de Barcelona, estilo Alta Fidelidad: las editoriales **cómic Borobiltxo** y **Apa-Apa** y **tapeo en la Barceloneta.**

dora británica de los 60 se reivindicó a través de la estética. El R&B fue su himno. Fred Perry, su ADN. Esta generación abocada al fracaso burló la lógica darwinista y exigió su hueco en la historia a través de la elegancia. Su batalla no era reventar las obscenas estadísticas de desempleo e integrarse en el sistema a puñetazos, si no plan-

char hasta el infinito el traje de muaré a medida y emanar belleza sobre el asfalto a lomos de sus Lambrettas y a ritmo de *modern jazz*. Una doctrina tan punk necesitaba un enemigo contra quien descargar la rabia y a quien culpar del *stablishment*. Pero en vez de dirigir su ira hacia el Palacio de Buckingham, eligieron a los rockers.

Tipos duros que representaban los instintos más primitivos, arcaicos y reaccionarios. Y viceversa. Los rockers odiaban a los mods por frívolos, modernos y afeminados. Pero el fondo del conflicto era puramente estético. La orgía de puñetazos londinenses nada tenía que ver con Elvis Presley o Paul Weller. Era una lucha de >>>



KUNNY Y MIRJAM. Procedentes de la ciudad de Groningen (norte de Holanda), estas ilustradoras, **creadoras de collages inspirados en los años 50 y 60**, se confiesan admiradoras de la moda española –Zara y Mango, entre sus firmas predilectas– y del sol de Barcelona, adonde han acudido esta vez para dar a conocer su arte.



CANDELA. **Rebosa vitalidad** y tiene claro a qué ha ido al Primavera: a disfrutar al máximo. Es una alegre valenciana, estudiante de Interpretación y «relaciones públicas perpetua», que tiene un estilo **«muy personal»**. Lleva accesorios diseñados por ella misma, una riñonera de lentejuelas reciclada y otras prendas adquiridas entre Londres e Ibiza.



LORENA E IVÁN. Con la mejor de sus sonrisas, aguantaron el intenso chaparrón de nuestra sesión Instagram. Cámara al hombro, Iván, diseñador gráfico en Cubicat (www.cubicat.com), registró los mejores momentos del festival. Lorena nos contó que sus lugares predilectos para ir de compras están en la Red y en su ciudad, Alcoy.



ROBIN Y PAU. Ella (Robin) nació en Zimbaue, pero vive en Barcelona con Pau, que se dedica al mundillo de la posproducción. Combinan prendas *casual* con toques retro, como el pañuelo que luce Robin. Este año han asistido a los conciertos al aire libre de la Ciutadella, pero confían en volver al Fòrum en 2013, eso sí, si la crisis se lo permite.

>>> cuero vs trajes de importación. El odio se canalizaba a diario en oscuros callejones londinenses a altas horas de la madrugada, aunque la batalla épica ocurrió un fin de semana en el pueblo costero de Brighton en 1964, cuando las dos tribus no dejaron de zurrarse durante dos días. La multitudinaria pelea fue bri-

llantemente retratada en la película *Quadrophonia*, que se convertiría en hito generacional el mismo día de su estreno. Mientras tanto, en el otro cuadrante de Inglaterra, un agricultor acudía a un concierto de Led Zepellin al aire libre y se quedaba tan impresionado con el espectáculo que decidía organizar un festival en su granja

de Worthy Farm (Somerset). El primer año fue el Festival de Pilton y actuaron The Kinks. El segundo año David Bowie fue cabeza de cartel y se inauguró oficialmente el Festival de Glastonbury. Ahora es evento imprescindible de la modernidad británica, vergel de *coolhunters*, carne de papel cuché y referente universal. Pero ha-



MARÍA Y ANA. En el Parc de la Ciutadella, escuchando a Dirty Beaches, nos encontramos con estas dos simpáticas amigas, seguidoras de las colecciones retro y con aires de lolita de la marca Kling. También son asiduas de Topshop, H&M y varias tiendas de segunda mano de la Riera Baixa de Barcelona.



THOMAS, MARYSSE Y ADRIAN. Un tour por Europa los ha llevado hasta la Ciudad Condal. Thomas –procedente de Nantes (Francia)– confiesa que renuncia a las marcas y que viste ropa de su padre. Marysse –de París– dice que adora «lo hippie». En su improvisada hoja de ruta solo hay un punto marcado, el próximo destino... Andalucía.



JAN, ELIAS Y JOE (INBORN!). Los integrantes de esta banda de pop electrónico, establecidos en Luxemburgo, **no se complican a la hora de elegir vestuario.** Poco antes de su actuación en el Festival, estos tres chicos nos comentan que visten un estilo desenfadado, con ropa que ellos mismos se customizan.



JUAN PABLO Y ADAM. Los negocios los han llevado un año más hasta el Fòrum. Contratados por una conocida marca de bebidas, patrocinadora del encuentro, han disfrutado con el sonido de **Afrocubalismo y la guitarra hechizada de Bombino.** Juan Pablo presume de estilismo y estilista: «Es mi mujer la que me compra la ropa», asegura.

ce treinta años obró el milagro al fusionar en 900 hectáreas a tribus irreconciliables y estilos musicales opuestos. Johnny Cash y Rage Against the Machine o The Cure y The Prodigy. El agricultor Michael Eavis armonizó a opuestos y la fórmula se expandió. Desde entonces, los festivales de música –respetadísimos en la Penín-

sula– han sido clave para fusionar y reconciliar moda, estética y decibelios. El Primavera Sound (Barcelona) es epicentro de tendencias europeas y puerta de acceso a la elegancia. Viajamos a la última edición en modo *coolhunting*s con un iPhone para fotografiar las últimas tendencias en Instagram, aplicación *vintage* para compartir fo-

tografías en redes sociales. Allí descubrimos que la seda combina con los Creepers. Las camisas Ben Sherman con accesorios de metacrilato y los mocasines con sombreros de Panamá. Pero sin violencia. Pese al cóctel de estilos, la playa de Brighton no estaba bajo los adoquines del Fòrum de Barcelona... Pasen y vean. ■



JIHYEON Y DONGYOUNG. Estos estudiantes de **Periodismo** son de Seúl y se pasean al sol de Barcelona. Después, lucirán su **look urbano** por las calles de Madrid, donde vivirán las **costumbres más castizas:** comprar reliquias en el Rastro o recorrer los museos de la ciudad. Hopper en el Thyssen, la visita más esperada.



MARÍA. La visita a Barcelona ha intensificado su apetito por vivir una temporada en la ciudad. Su concepto de perfección sería un estudio en el Born, a escasos metros de una **tienda Kling y un bono anual para las giras de Wilco y The Rapture.** Entre tanto, exprime Madrid. La tienda Otro (www.otro.com) es un lugar al que siempre regresa.



El Cristiano Ronaldo de la consola

Alfonso Ramos Cuevas, bicampeón mundial del *FIFA 2012*, relata cómo se convirtió en todo un profesional de los videojuegos: «Ya llevo ganados más de 50.000 euros».

TEXTO **JACOBO ALCUTÉN**
FOTOGRAFÍA **MERCEDES MENÉNDEZ**

A paga la consola y ponte a estudiar de una vez!». ¿Cuántos padres o madres habrán pronunciado esa frase en un intento desesperado por rescatar a sus hijos del virtual mundo de los videojuegos? Seguramente muchos, pero... ¿qué dirían esos padres si su hijo vuelve a casa con 16.000 euros en el bolsillo por haber ganador un campeonato con la dichosa maquinita? Alfonso Ramos Cuevas puede presumir de haberlo conseguido. Y dos veces. Este asturiano de 24 años es bicampeón mundial de fútbol virtual a los mandos del popular *FIFA* de EA Sports. Cualquiera le dice ahora que apague la consola...

«**Tampoco juego tanto, de hecho en las dos semanas previas al campeonato del mundo apenas practiqué. Era mi padre el que tenía que decirme todo el rato que me pusiera a jugar un poco**», explica Alfonso, que levantó su segunda corona mundial hace solo unas semanas en Dubái. Eso sí, para llegar a la fase final de los Emiratos, donde se citaron los 24 mejores jugadores del planeta, tuvo que echar antes unas cuantas partidas por Internet. «Muchas, muchas... Hay que ganar

una burrada de partidos para poder clasificarte de forma *on line*, porque había más de un millón de participantes en todo el mundo. Prácticamente le dediqué un mes entero, pero aproveché para jugar cuando todos mis amigos estaban de exámenes. Yo estudio un grado de Educación Física los fines de semana y solo tengo exámenes a final de curso, así que allá por los meses de febrero o marzo pude dedicarle tiempo a la consola».

Pero no solo se trata de jugar mucho, también hay que ganar, claro. «Para clasificarme jugué 586 partidos y gané unos 570, un porcentaje de victorias increíble. Recuerdo que tuve una racha de 210 partidos consecutivos sin perder y terminé con una media de 4,2 goles a favor y 0,3 en contra», asegura Alfonso, que todavía retiene todas esas cifras frescas en su memoria. Echando un cálculo rápido, y teniendo en cuenta que cada partido dura 10 minutos, Ramos se pasó casi 100 horas delante de la pantalla o, lo que es lo mismo, algo más de cuatro días ininterrumpidos marcando goles desde su habitación contra rivales de Canadá, Hong Kong o Honolulu. Ser un profesional de los videojuegos también requiere su esfuerzo. «Verlo jugar en casa es un espectáculo, porque se pone

LA TENSIÓN DE LA GRAN FINAL

Alfonso y su rival francés, en la tanda de penaltis de la final del Mundial de Dubái. Esconden sus mandos para no dar pistas al rival. Celebrando el título de campeón del FIFA 2012; y junto a Xavi y Torres, en la Gala de la FIFA de 2008.



cé a competir en 2005 en un certamen que organizaron en Asturias. Vi que ganaba más o menos fácil y decidí apuntarme a torneos por Internet donde el nivel es mucho más elevado. Para adquirir destreza tienes que jugar *on line* y elegir a rivales buenos, solo así puedes aprender de ellos».

Ramos ganó su primer Mundial en 2008, gracias, en parte, a una inoportuna lesión de rodilla: «Desde pequeño siempre he jugado al fútbol en un equipo, pero al fútbol de verdad, al que tienes que correr, que luego la gente se piensa que estamos todo el día enganchados a la consola y no es así. Desgraciadamente, en 2008 me rompí los ligamentos en un entrenamiento y tuve que estar casi tres meses sin moverme de la cama. Me pasaba los días enteros jugando al *FIFA*, casi sin parar, y en esa época mejoré un montón. Me sirvió para ganar mi primer Mundial en Berlín». Por aquel título le dieron 13.000 euros, el primer 'premio gordo' que cayó en su bolsillo con apenas 20 años.

«¡Invité a cenar a todos mis amigos! Hasta la fecha solo había ganado premios menores, como mucho de 600 o 700 euros, y aquello fue la leche», recuerda. Pero aquel botín fue un punto de partida, porque a partir de entonces su cuenta corriente creció exponencialmente: «Ya llevo ganados más de 50.000 euros con la consola. Es algo increíble, nunca pensé que se podía ganar dinero cuando empezaba a jugar». Y se puede, vaya si se puede: «Hace poco estuve en un torneo en Nueva York donde el campeón ganó 150.000 euros. Yo solo pude llegar hasta los cuartos de final, pero por lo menos me llevé 2.000, que me sirvieron para pagarme el viaje y el hotel. No hay que olvidar que ir a competir por todo el mundo también conlleva sus gastos».

Alfonso, el primer y único bicampeón mundial del *FIFA*, cuenta con una ventaja, y es que puede aplicar sus tácticas en el fútbol real: «Entreno a un equipo de alevines de mi pueblo, de Sama de Langreo, y creo que eso me ayuda bastante para tener una concepción táctica que no tienen mis rivales». Pero admite que se pone más nervioso en el banquillo que delante de la pantalla: «Allí no puedes apretar un botón para que un jugador corra más. No lo tienes todo tan controlado, aunque estoy muy encima de los chavales durante todo el partido. Eso sí, celebro más sus goles que los míos con la consola».

Lo de dedicarse profesionalmente a los videojuegos aún no lo ha decidido: «No sé si me

Campeón del mundo en la tanda de penaltis

Alfonso revalidó su título mundial en Dubái al vencer en la final al francés Bruce Granec. El partido se decidió en la tanda de penaltis después de un 0-0 al término de la prórroga. Curiosamente, los dos jugaron con el Real Madrid. «Es que en el *FIFA 2012* Cristiano Ronaldo es el mejor futbolista con diferencia y Casillas, el mejor portero. Casi todos elegimos al Madrid. Yo no tengo problemas porque soy aficionado blanco», revela Ramos, aunque tampoco tuvo problemas en pasarse al eterno rival: «En 2008 gané el Mundial con el Barça porque entonces era el mejor equipo del juego. Fue un poco traición a mis colores». El campeón, además de llevarse 16.000 euros, recibe una invitación para la Gala de la FIFA, que se celebra anualmente en Zúrich. Alfonso acudirá este año por segunda vez: «En 2008 conocí a Torres, Xavi, Cristiano, Kaká... tengo fotos con casi todos. Esta vez me gustaría que invitaran a Beckham, siempre ha sido mi ídolo».

a gritar como un loco cuando marca un gol. No quiere que nadie lo moleste y a veces se encierra en la habitación y no nos deja entrar ni a su madre ni a mí», cuenta su padre, Ramón.

Alfonso empezó a jugar al *FIFA* con solo nueve años, a una de las primeras versiones que salieron del videojuego, cuando los muñequitos que entonces corrían por el campo (Mijatovic, Henry, Suker...) todavía se parecían más a un píxel que a sus modelos de carne y hueso: «A mi padre siempre le han gustado

«Cuando tenía 7 años le quité la Gameboy a mi padre y así empecé a jugar»

mucho los ordenadores, los móviles, etc., es un poco adicto a las nuevas tecnologías (ríe)... se compró una Gameboy que me apropié cuando tenía siete años y esa fue mi primera consola. Luego tuve una Supernintendo con la que empecé a jugar al *FIFA'97*, pero la verdad es que al principio era bastante malo, casi siempre perdía».

Poco a poco, sin embargo, Alfonso fue perfeccionando su técnica hasta convertirse en un genio del balón interactivo: «Empe-

gustaría, yo juego porque disfruto y si esto se convirtiera en un trabajo podría llegar a cansarme... aunque con la que está cayendo con la crisis puede ser una salida. En países como Corea o China existen verdaderos profesionales que ganan millonadas. Acuden a programas de televisión, les hacen entrevistas en los periódicos... son considerados casi, casi, como estrellas de cine. Pero ellos se dedican más a juegos de rol o de lucha, del estilo *StarCraft*, *World of Warcraft* o *Halo 2*».

FOTOS: FIFA INTERACTIVE WORLD CUP



La revolución de los tomates alegres

Los huertos urbanos son la reacción proactiva de una sociedad en crisis. Espacios verdes que crecen en las heridas de la burbuja inmobiliaria y en donde cultivar la unión ciudadana. Una revolución vecinal fértil y silenciosa.

TEXTO **JAVIER RADA** FOTOS **HUGO FERNÁNDEZ Y JORGE PARÍS**

Mujeres y hombres desarraigados huelen la tierra y escuchan la voz interior. Está asfixiada por el alboroto mecánico. Herida por las faraónicas aristas del culto al cemento. Como escuchar la llamada de la selva o el aullido de Colmillo Blanco, solo que esta vez es una lechuga quien brama... «La verdura es una excusa. Bajo un huertecito que parece recreativo, rascas y encuentras un trasfondo social», explica Pablo Llobera, educador medioambiental de 42 años y portavoz de la Red de Huertos Urbanos Comunitarios de Madrid. Plantarlos es un acto de apoderamiento, dicen. Es palpar nuestro

origen en la tierra. Compartir la vida con otros. Volverse empático y soñarse autosuficiente. Lograr crecer en la tierra inculta y en los páramos del ladrillo. Ciudades huertos. Retorno al principio. El sueño de una polis sostenible.

Esta es la praxis de muchos de los que participan en los huertos urbanos que emergen en nuestras ciudades como una respuesta activa a un mundo en crisis. Plantan la filia, la raíz de la unión, para matar la acedia, la enredadera del tedio. Participan en una revolución silenciosa focalizada en un sencillo huerto. «Está en el inconsciente colectivo, en tiempos de crisis los humanos

regresan a la tierra», añade Pablo. No se ha dado un fenómeno similar, por masivo, desde la II Guerra Mundial. Entonces los huertos urbanos europeos se convirtieron en la fuente de abastecimiento de una sociedad que no creía en el futuro.

Hoy las respuestas están en una mayor preocupación ecológica, la reapropiación del espacio público, y en la búsqueda de una respuesta personal a la desorientación provocada por un déficit democrático. «Olemos un cambio de época. El individuo intuye que no tiene posibilidades de sobrevivir desarraigado. Es un regeneración basada en rela- >>>



Dos mujeres riegan e inspeccionan la frondosa plantación de verduras del Hortet del Forat, en el céntrico barrio de la Ribera de Barcelona.

ciones humanas y en generar redes de apoyo», explica Pablo. Quieren propagar la unión neolítica para que todos sintamos el asombro del último recolector frente al primer hortícola. Usan terrenos abandonados surgidos de las cicatrices inmobiliarias. Son fuerzas con vocación vecinal y abiertos a cualquiera que quiera echar una mano. Unen generaciones, pues son los ancianos quienes conocen la tierra. «Los mayores son pozos de sabiduría», alega Pablo.

Representa una vía de escape para muchos parados y una escuela para los más pequeños. No aspiran a la soberanía alimentaria. Solo quieren ser conscientes del proce-

so vital. Decidir el espacio en el que vivir ante la desidia o imposibilidad económica de las administraciones.

Solo en Madrid hay unos 30 en situación ilegal, siguiendo la estela de huertos como *La Piluka*, en el del barrio del Pilar, o *Esta es una plaza*, en Lavapiés. Otros tantos se encuentran en Barcelona, con el decano *Can Masdeu* a la cabeza. Y han arraigado en Valencia, Sevilla y otras capitales. En ocasiones ganaron la batalla a la Administración mediante la cesión temporal de terrenos. Algunos han sido desmantelados. Pero los focos prosiguen, los organizan pirómanos inversos.

Tiene un paralelismo inesperado con el huerto del filósofo Epicuro, surgido en un cosmos helénico que vio derrumbarse el sueño globalizador de Alejandro Magno (323 a. C.). «Los griegos quedaron desorientados por la caída de la ciudad-Estado y por todos los cambios políticos», explica Montserrat Jufresa, catedrática en Filología Griega de la UB, y experta en Epicuro. «Los epicúreos buscaron alrededor del huerto de Atenas el remedio para encontrar la felicidad a pesar de toda la confusión creada por la destrucción de la comunidad política», añade.

Para los griegos el huerto era una excusa, y lo mismo ocurre con los hortícolas modernos. Un lugar en el que organizar la hermandad y la *chará* (la alegría). Un espacio *farmakon* (medicina) en el que curar los males del espíritu. Estos males los identifican los hortícolas actuales con el individualismo, el consumismo, la avaricia y la desconexión con la tierra. Es un retorno a ser conscientes del proceso alimentario. Un grito ecologista en una etapa crítica. Pequeña ágora espiritual. Espacio en el que brotan viejas palabras que saben a nuevas: común, de todos, público, gratuito, democrático, nuestro... La huerta se ha convertido en símbolo universal. Es una necesidad humana, con propuestas que van desde los huertos comunitarios a la hortaliza en el balcón, el huerto universitario o los creados en las azoteas

Estos huertos representan una vía de escape para muchos parados y una escuela para los pequeños

de los edificios como los que propugna Food From Sky (Comida desde el cielo) en el Reino Unido. «Cultivar alimentos ecológicos y crear comunidad es un camino sostenible para nuestras ciudades. Necesitamos animar a la gente para que cultive su comida y repensar los modelos de distribución», explica Sarah McFadden, coordinadora de este proyecto. En Argentina, el colectivo Articuladores busca nuevos usos sociales en la huerta, e incluso organizan guerrillas con ataques de bombas de semillas que después crecen en los espacios públicos. En Nueva York y el Reino Unido, los movimientos de guerrilla *gardening* realizan acciones nocturnas creando huertos espontáneos en lugares insospechados.

En España la tendencia es el huerto comunitario, relacionado con movimientos vecinales y sociales, y con el 15-M. «Antes todo esto eran huertas, y el *boom* inmobiliario se las llevó», explica Fermín Alegría, portavoz del huerto de Benimaclet, un barrio del extrarradio de Valencia. «Ahora son los abuelos los que quieren llevar a sus nietos para que aprendan algo, aunque sea simbólico, de la tierra», dice. Tras 17 años de ver cómo no se construía en las más de 200.000 hectáreas previstas en un plan urbanístico, los vecinos decidieron actuar. Y plantaron su huerto. «Que apareciera en los solares un cadáver en una maleta ha sido la gota que colmó el vaso», cuenta Fermín. >>>



Un hombre trabaja en el huerto *Esto es una plaza*, un espacio en el madrileño barrio de Lavapiés.

>>> Los propietarios de la finca, el BBVA, derribaron el huerto y vallaron la zona. Así apareció el huerto vertical, que es el símbolo de su lucha, situado en las vallas que les impiden el acceso. «Queremos que se plante todo ecológico. Esto era un estercolero. Seguiremos regando con nuestra garrafas hasta que nos lo cedan, como se comprometió la Administración», dice Fermín.

Un caso similar es el del Hortet del Forat, en el barrio de la Ribera, en la ciudad vieja de Barcelona. Se trata de un pequeño oasis en una plaza, conocida como *El agujero de la vergüenza*, y que tras muchas luchas consiguió la cesión del terreno. Es entrañable por su tamaño y poderoso por la inspiración. En la zona estaba previsto la edificación de un *parking*. «Este era un barrio degradado e iniciamos esta lucha contra la especulación inmobiliaria», explica Paco Roldán, un parado de 54 años cuya situación hace que esté «más volcado». En el año 2005, los vecinos saltaron las vallas de la empresa Procvisa y crearon su huerto, que fue destruido. Pero la Administración acabó por ceder. Desde entonces el huerto se autogestiona comunitariamente. «Hacemos asambleas mensuales en las que tratamos los temas en común», explica Paco.

Bea trabaja junto a su compañera, que va ataviada con unas gafas de pasta rojas y un gorro campero. Muestra orgullosa el huerto mientras riega. «Aquí tenemos las plantas aromáticas y medicinales. Allá las tomates. El problema es que en verano es difícil trabajar al mediodía», espeta bajo un sol de justicia. Se transmiten los conocimientos unos a otros. Sus habitantes engloban un banal en el que florecen niños, inmigrantes, universitarios, parados, jubilados...

Una mezcla que converge en el *Hort del Xino*, situado en el Raval de Barcelona, en una zona gris, densa en población y conflictos. Tras un muro, un espacio verde ocupado, en lo que era un solar olvidado –solaz de yonkis y hampas–, roba ahora la sonrisa de los vecinos. Los hortícolas fueron los que limpiaron el lugar de escombros y eliminaron la siembra de jeringuillas. Un gigantesco di-

Tu propio huerto en un pequeño balcón

Los huertos caseros, en balcones y terrazas, han empezado a formar parte del escenario urbano. «Para crear tu huerto no es necesario un gran gasto», explica Bertrán Escolà, que disfruta de su huerto reciclado en casa.

EL RECIPIENTE. Con un cubo de plástico o unas cajas de fruta se puede crear el recinto. Es necesario hacer unos agujeros en la base, o en el caso de la caja poner una tela que filtre el agua. El recipiente debe ser opaco para que no se quemen las raíces.

LA TIERRA. Después debes incluir tierra rica, o sustratos. Lo mejor es comprar la tierra en algún vivero, supermercado, floristería, bazar o en un *garden*.

LA SIEMBRA. Al plantar las semillas, el proceso más sencillo es utilizar plantales o germinarlas en agua con la semilla dentro de algodón. Regar y esperar los efectos del sol.



nosaurio preside las paredes de los bloques contiguos. En la puerta, en otro grafiti, se lee: «Máquinas generando oxígeno». Dos niñas marroquíes corretean entre las coles mientras otros chavales intentan plantar unas fresas. El trájín de rocas y ladrillos, extraídos para adecentar la tierra, es frenético. «Es una tierra muy pobre», se lamenta un chico. Los niños sonríen, y uno pregunta cómo plantar la zanahoria. «No, al revés. Tiene que crecer hacia arriba», le advierte una joven que vive en un centro social *okupado*. A unos metros, un hombre de unos 50 años mira con una lupa el pulgón de una planta. Acto seguido se sienta en una vieja silla y se sumerge en un libro de hortalizas.

En la puerta dos abuelos sonríen. Lo observan como un espejismo. Alguien los invita a pasar. Dan tímidos pasos. Recuerdan con emoción su huerto de antaño. El compostero reúne a su alrededor un caos simpático. Hay más preguntas que respuestas. Un joven alemán indica cuál sería la mejor posición. «Hay que sellarlo para que no atraiga a los animales», dice con aire categórico. En la pared una chica rubia va culminando su grafiti. Muchos hablan de ecología y semillas. Intercambian agendas. Y se invitan a participar en las asambleas.

«Nosotras llegamos al huerto con mi hija porque no sabíamos donde poner una plan-tas», explica Inma Trabal, una bibliotecaria

«Lo mires por donde lo mires, este espacio es sano, sostenible, une, enseña, los niños respiran...»

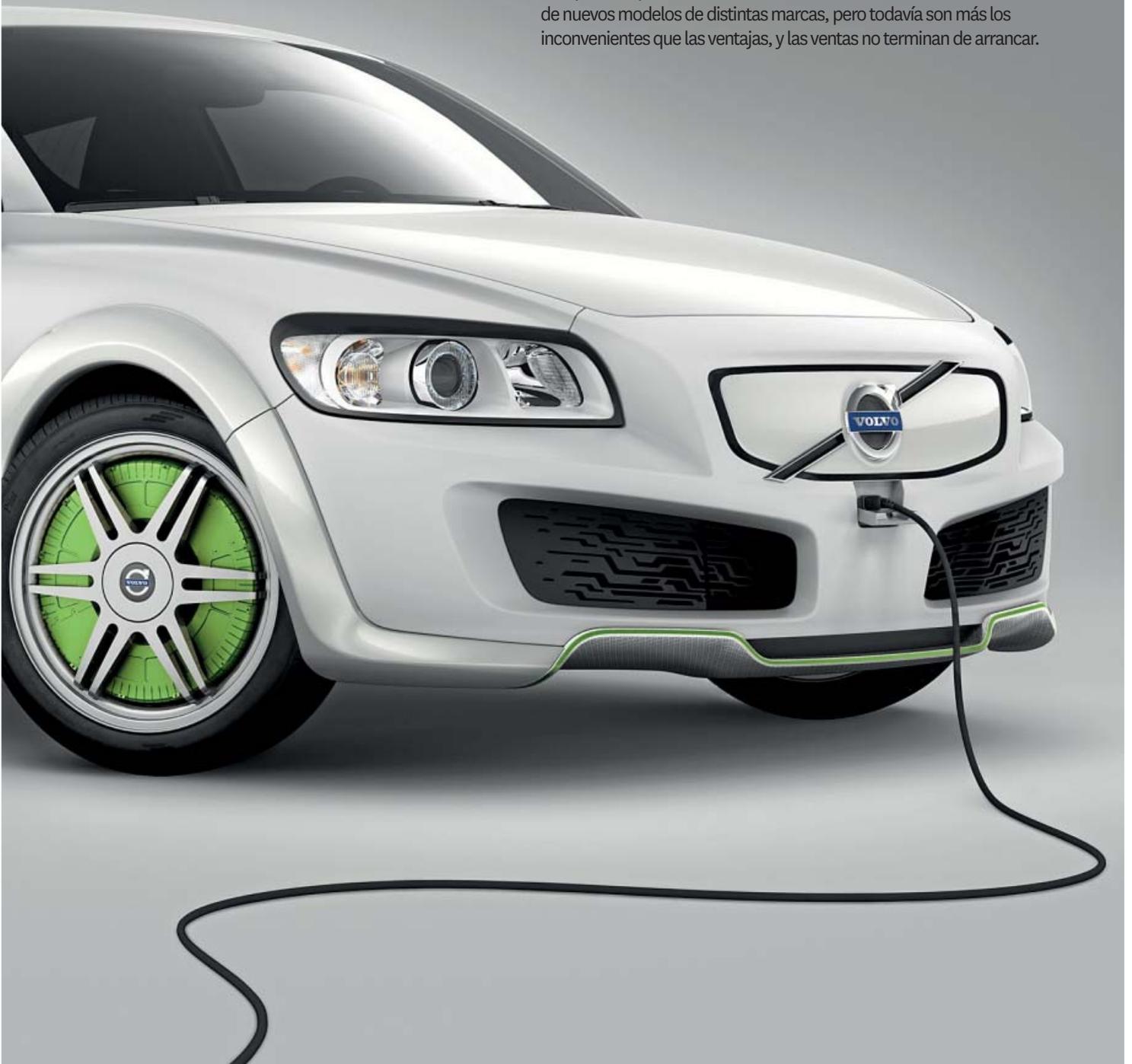
que se enamoró del huerto. «Pronto me di cuenta de que lo de menos eran los tomates, sino que esto tenía un sentido profundo. ¡Es que es correcto! Lo mires por donde lo mires, este espacio es sano, sostenible, une, enseña, los niños respiran, ¡es correcto!», alega.

Una unión también fertilizada por los habitantes del *Huerto Ambulante de Montecarmelo*, en Madrid. Un huerto que fue ocupado para poner sobre la palestra el hecho de que en esos solares no se construyera un ambulatorio desde hacía tiempo. «Genera vida, yo estaba metido en mi sofá, hastiado, quejándome y sin hacer nada. Estaba alestargado. Sintonizas de pronto con la tierra. Es una terapia. Queremos sacar a la gente de sus casas, compartir, debatir, conocernos. Es un camino», explica Vidal, un comercial de 43 años inspirado por el 15-M. A los pocos días de realizar la entrevista este huerto fue desmantelado por el Ayuntamiento.

Patro, director de la antigua escuela epicúrea en Atenas (70 d. C.), emitió sus quejas al notable romano Memmio, que había comprado el huerto de Epicuro. Le exigía que no cumplierse con su determinación de construir viviendas. La historia nos ha ocultado el final. Pero sí ha transmitido el secreto hortícola: las lechugas no son inocentes. Tampoco los tubérculos, o la menta. Todas las huertas urbanas esconden este secreto. Fertilizadas por cientos de espíritus. Unidos en una escuela, juntos por un pretexto. ■

Conducir con enchufe

Este parecía que iba a ser el año del coche eléctrico, con el lanzamiento de nuevos modelos de distintas marcas, pero todavía son más los inconvenientes que las ventajas, y las ventas no terminan de arrancar.





Los híbridos siguen dominando el mercado de los coches menos contaminantes. Los eléctricos tienen aún demasiados inconvenientes.

Una conducción más limpia

No contaminan, no hacen ruido, no vibran, no se calientan, pero aún son más las pegas que las ventajas de los coches eléctricos. Por eso, el lugar que se suponía que iban a ocupar lo están llenando los híbridos. TEXTO **LUIS MIGUEL GARCÍA**

Ponerse al volante de un coche eléctrico tiene poco que ver con hacerlo en un coche convencional. En algunos modelos la sensación recuerda más a dirigir un carricoche que a circular en automóvil. Es lo que conlleva no disponer de embrague ni tener que cambiar de marcha, no sentir vibraciones o no oír el ruido del motor. Sin embargo, aún son más las pegas que las ventajas y es el coche híbrido quien está ocupando un terreno que se le suponía al eléctrico, que no termina de despegar.

Las ventas de los eléctricos no terminan de despegar, pero aumentan en el caso de los híbridos

La apuesta por el híbrido viene a solventar en parte los malos resultados de ventas de eléctricos, y en ello se están centrandos ahora los fabricantes. Algunos, como Renault, no se rinden, y siguen empeñados en dar salida al eléctrico a toda costa. Otros, como Seat, que solo tiene el Altea eléctrico en el mercado, siguen otros caminos.

VENTAJAS (DEL ELÉCTRICO). El coche eléctrico cambia radicalmente el concepto del automóvil. Su única fuente de energía es la electricidad. Se acabaron las gasolineras,

los cambios de aceite, el embrague, los cambios de marcha... Incluso arrancar resulta enigmático, pues los coches eléctricos suelen indicarlo con un pitido y/o un testigo luminoso. No existe el ruido del motor que nos alerta de su encendido.

Un eléctrico no contamina, al no disponer de un motor que necesite quemar combustible. Tampoco se calienta, no produce humo, ni vibraciones ni ruidos. Necesita poco mantenimiento y a la hora de comprarlo se reciben ayudas del Gobierno y se pagan menos impuestos debido a que la legislación medioambiental se basa únicamente en las emisiones de CO₂, y las de los coches eléctricos son cero.

INCONVENIENTES. Los inconvenientes tienen más peso, y buena prueba de ello es que en 2011 se vendieron en España menos de 250 coches eléctricos. En primer lugar, el principal problema sigue siendo su alto precio. Aunque están llegando al mercado modelos más económicos, los eléctricos aún resultan excesivamente caros para las prestaciones que la mayoría ofrecen.

La autonomía es otro hándicap, pues solo en casos contados superan los 150 kilómetros sin necesidad de ser recargados, y la recarga tampoco es fácil, pues aún no abundan los puntos donde hacerlo, y para viajar hay que planificar bien dónde cargar-



Motos eléctricas, hechas para la ciudad

Al contrario que con el coche, la moto eléctrica está teniendo más ventas de lo previsto: se han incrementado en el primer trimestre de este año en un 65% con respecto al mismo periodo de 2011, con unas ventas totales de 298 vehículos. Las motos enchufables más vendidas en estos tres meses fueron de las marcas Yadea, Sanya, Zero y Vectrix. Los problemas de los vehículos eléctricos son menores en el caso de las motos, pues se están destinando exclusivamente a un uso en ciudad y podemos encontrarlas a unos precios desde poco más de 2.000 euros. De ahí su éxito.

lo, y hay rutas imposibles por no existir puntos de recarga. Incluso los diferentes tipos de enchufes son un problema, ya que podremos encontrarnos con que un punto de recarga tiene conexiones incompatibles con la nuestra. Además, una recarga completa supone un mínimo de un par de horas de espera.

Pese a todo, se ha avanzado mucho, y los últimos modelos eléctricos disponibles pueden utilizar enchufes domésticos y recargar parte de sus baterías en un plazo de entre 15 y 30 minutos para poder recorrer unos 50 kilómetros. Por último, la potencia es escasa en los eléctricos, como el *reprise* y la velocidad punta, de entre 80 y 120 kilómetros/hora.

POCAS VENTAS. Lo más preocupante es que no parece que este tipo de coches de baterías recargables vayan a tener éxito a corto plazo. A modo de ejemplo, el pasado mes de enero solo se vendieron 37 coches eléctricos en toda España, pero, aun así, el dato supuso casi un 185% más de eléctricos vendidos que en enero de 2011.

La escasez de ventas están llevando a los fabricantes de coches a apostar por modelos que utilizan combustible pero que han reducido de manera importante las emisiones de CO₂, con lo cual resultan más atractivos para el comprador, o bien por vehículos híbridos, que combinan combustible y electricidad.

HÍBRIDOS, A MEDIO CAMINO. Los híbridos combinan electricidad y combustible, tienen un precio razonable, aunque en general más alto que los automóviles convencionales, y el concepto de conducción varía poco con respecto a un coche de gasolina o diésel.

Las ventas de híbridos marchan a buen ritmo y entre ellos hay referencias de gran éxito en todo el mundo, como es el caso del Toyota Prius. La mayoría de los fabricantes se han lanzado al desarrollo de sus híbridos, incluidas firmas especializadas en vehículos de alta gama, como Lexus, que en su caso tiene un banco de pruebas envidiable con su matriz, Toyota.

LOS MÁS VENDIDOS. La firma japonesa Toyota es líder a nivel mundial en venta de híbridos, y también en España. Los datos de ventas de los primeros meses de este 2012 ponen de manifiesto que el híbrido más vendido en nuestro país vuelve a ser el Prius, seguido de otro modelo de Toyota, el Auris, y otro coche de la casa, el Lexus CT200h.

Tras estos, destacan por ventas el Honda CR-Z, el Lexus RX450, Peugeot 3008 Hybrid4, Audi Q5, Lexus GS450h, Citroën DS5 Hybrid4, Infiniti M35h, Lexus LS600h, Volkswagen Touareg Hybrid y Porsche Cayenne. En las ventas queda reflejado el poderío de Toyota en el segmento del híbrido. Sus ventas de híbridos suponen el 18% del total, pero en su filial de gama alta, Lexus, estas ventas de híbridos aumentan hasta el 84% del total.

Otras firmas japonesas se han fijado en el éxito de Toyota y están apostando por los híbridos, como Subaru, reticente desde siempre pero que se ha unido finalmente a esta corriente y ya ha anunciado que para el año que viene tendrá su primer híbrido.

ÚLTIMOS MODELOS EN EL MERCADO

ELÉCTRICOS. Es un sector que no termina de arrancar. A pesar de los descuentos en impuestos por ser los más limpios, los inconvenientes pesan demasiado: autonomía, tiempo de recarga y precio. Eso sí, son la alternativa para la ciudad: poco consumo, menor tamaño y están exentos de pagar en zonas de aparcamiento regulado.



A1 eTRON, un Audi por los cuatro costados. Irradia calidad en acabados y tecnología. Como algunos otros modelos eléctricos, el eTron puede transformar la energía de las frenadas en electricidad, que pasa a acumularse en su sistema eléctrico. Tiene 103 cv de potencia y lleva entre nosotros solo unos meses. A la hora de pagar, también es un Audi: a partir de unos 38.000 euros.



OPEL AMPERA, familiar. Disponible desde 43.900 euros, está construido con materiales muy ligeros, como el policarbonato transparente, y concebido como un coche familiar. Por ello resalta por su comodidad y por su maletero, de 300 litros. Sus baterías pueden recargarse en un enchufe convencional.



NISSAN LEAF, todo a la vista. Sorprende por su velocidad punta, de 145 km/hora con sus 108 cv de potencia, y por su gran equipamiento, que incluye un ordenador de a bordo que puede programarse con los puntos de recarga, de tal modo que el coche nos avisará cuando esté descargándose y nos dirá el punto de recarga más cercano. Desde 36.250 euros.



RENAULT ZOE, listo en 10 minutos. La gran apuesta de Renault para un coche con apariencia de coche y propulsión únicamente eléctrica. Alcanza los 135 km/hora, se recarga por completo en unas siete horas en un enchufe doméstico, pero tiene la opción de poder recargarse en diez minutos para obtener 50 kilómetros de autonomía. A partir de 14.700 euros.



MITSUBISHI IMIEV, clásico reciente. Primer coche eléctrico fabricado en serie. Tiene unas excelentes prestaciones, una estabilidad envidiable y un precio desde 34.500 euros. Pero este pequeño vehículo ofrece un interior confortable con muchas posibilidades, como transformar el coche en un arcón de 860 litros. Destaca también por sus sistemas de seguridad: ASTC, ABS y BAS.

HÍBRIDOS. Combinan electricidad y combustible. Hay tres tipos. En serie: motor principal eléctrico; el térmico solo para recargar las baterías. En paralelo: motor convencional de impulsor principal y eléctrico para ganar potencia. Combinados: motor de combustible, y al alcanzar una alta velocidad funciona el sistema eléctrico.



TOYOTA PRIUS, estrella y apuesta segura. Toyota lleva años distinguiéndose como referencia y ha alcanzado sus mejores cifras con el modelo Prius. De hecho, es el híbrido más vendido en España. De los cuatro millones de híbridos que Toyota ha vendido, 2,63 millones corresponden a su modelo Prius. Desde 23.600 euros.



CHEVROLET VOLT, buena suerte. Es un coche eléctrico, pero también es un híbrido. Este coche de cerca de 44.000 euros es la gran apuesta de la compañía estadounidense y sus ventas marchan a muy buen ritmo, contra todo pronóstico, pues están sorprendiendo incluso a su fabricante. Gracias a ello, Chevrolet se prepara para relanzarlo a nivel mundial.



VOLVO V60 PHEV, altas prestaciones. El V60 es una potente berlina que llegará tras el verano. Es el primer coche híbrido diésel enchufable y viene con tres opciones: híbrido, eléctrico y deportivo. Con motor eléctrico de 70 cv y uno turbodiésel de 2.400 cc y 215 cv de potencia. Su autonomía es de 1.200 km y su precio, desde 29.450 euros.

Novedades Modelos de antes con equipamientos de hoy

Clásicos renovados

Llevan décadas entre nosotros, son clásicos cotidianos. Desde este año se renuevan varios modelos de siempre, en los que han confiado ya millones de personas.

Texto **L.M.G.**

España es el país europeo donde más coches usados se compran y venden, lo que ha provocado que nuestro parque automovilístico sea de los más vetustos. Por eso también es buen momento para adquirir un coche nuevo, porque los fabricantes deben hilar fino para ofrecer mejores incentivos que sus competidores. El primer paso a la hora de comprar un coche nuevo debe ser tener muy claro cuál queremos. Conviene evitar las prisas. Los concesionarios de una misma marca tienen precios y promociones diferentes. Hay muchas maneras de comprar un coche, y también de pagarlo, pero todas deben conducirnos a un precio final cerrado, que

808.059

turismos se matricularon en España en 2011, un 17,7% menos que en el año anterior, con 982.015 vehículos matriculados

incluya impuestos y papeleos. En lo que resta de 2012 la oferta comenzará a ser amplia, especialmente en el último trimestre. Estos son los modelos de siempre, los clásicos que se renuevan y que en breve estarán circulando por nuestras carreteras.



Ford Fiesta

Se ha renovado en 2012 y será espectacular el año próximo, especialmente con su modo ST, que incluye una versión SW y motor EcoBoost de 180 cv. Poca cilindrada, pero mucha potencia.

● El actual modelo está disponible desde 12.100 €.



Seat Toledo

Llega un Toledo muy diferente y que vuelve a tener personalidad, un coche muy esperado, con argumentos para alcanzar y superar las cotas que tuvo este modelo hace una década. ● Desde 18.000 €.



Fiat 500

El Fiat 500 ha vuelto a ser bien aceptado y la firma transalpina ha decidido dar otra vuelta de tuerca con el nuevo 500L, la versión más equipada de toda la gama, con techo solar, ABS, EBD y ESP ● El actual modelo cuesta desde 11.650 €.



Volkswagen Beetle

Ha cambiado en 2012 y se ha estrenado como modelo TDI, y se renovará aún más en 2013. La versión actual estrena motores 1.6 TDI de 105 cv y 1.4 TSI de 160 cv ● De 105 a 200 cv. Desde 21.120 €.



Mini

El próximo en llegar al club de los pequeños será el Countryman John Cooper Works, de 211 cv, capaz de alcanzar los 238 km/hora, con un consumo medio cercano a los siete litros ● El modelo 122 cv actual está a la venta desde 21.600 €.



Renault Twingo

El nuevo Twingo nos sorprendió hace ya unos meses. El modelo más potente, el 1.6 de 133 cv, tiene una variante deportiva denominada RS que no deja indiferente ● De 75 a 133 cv. Desde 9.750 € en gasolina.



Golf Cabriolet

Un clásico de los setenta y los ochenta. El de 2013 tendrá más potencia que nunca. Actualmente, la versión más potente del Golf Cabriolet es el 2.0 TDI, que ha debutado en el mercado esta primavera ● 211 cv. Desde 35.270 €.

Neumáticos El mejor agarre



Sobre ruedas

Rodar con unos neumáticos en malas condiciones puede convertirse en una película de terror. En España somos cada vez más perezosos a la hora de cambiarlos, a pesar de las recomendaciones de los expertos.

Texto **L. M. G.**

Las ruedas no solo se desgastan por su uso, pueden deformarse, cuartearse y perder adherencia por muchos otros motivos. Una vez más, para elegir unos neumáticos de confianza se hace necesario contrastar calidad y precio y escoger los que más se adaptan a nuestra conducción. La mayoría de los fabricantes recomiendan cambiarlos cada 30.000 kilómetros, incluso cada menos, pero se suele alargar mucho más su vida. El desgaste es la principal causa de su sustitución, pero también debemos tener en cuenta otros aspectos, como la deformación de la rueda, que puede llegar por un impacto o incluso por el poco uso del vehículo. La escasa rodadura propicia que la goma se deforme y se cuarte y con ello el neumático pierda adherencia y se deslice a su antojo. También influye en la durabilidad de los neumáticos la manera de pilotar de cada conductor, el tipo de carreteras por las que se suele circular, la climatología e incluso el correcto almacenaje de los mismos antes de ponerse a la venta, con lo cual el número de kilómetros que se recorran no siempre será una referencia válida. España es el país europeo donde más se tarda en sustituir los neumáticos y también donde se siguen más pautas en ocasiones poco recomendables, como cambiar únicamente dos ruedas cuando realmente sea necesario

sustituir las cuatro. Los coches montan de fábrica ruedas cada vez más anchas y por lo tanto más caras, aunque lo que está claro es que un neumático de calidad permite ahorrar en gasolina. Asetra, patronal madrileña de los talleres, incluye en su decálogo para mantener el coche a punto que los neumáticos se encuentren en perfectas condicio-

La aparición de vibraciones o ruidos evidencia que la rueda se está deformando



nes, pues son las piezas que ponen en contacto el coche con la carretera. La patronal recomienda comprobar la presión e hinchar las ruedas lo que marcan los fabricantes, ni más ni menos, pues existen muchas teorías erróneas sobre este aspecto. También alerta sobre la aparición de ruidos o vibraciones que evidencien que la rueda se está deformando o desgastando en exceso, y sobre la necesidad

de asegurarse de que no hay comportamientos extraños en las frenadas. En cualquier caso, un buen agarre no suele ser compatible con una prolongada duración. Según un estudio realizado por la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios) en cinco países europeos, incluido España, con 33.000 conductores entrevistados, los neumáticos que más duran son los Michelin, seguidos de Good Year, Sava, BF Goodrich, Kumho, Pirelli, Continental y Bridgestone, mientras que las que menos duran son Nankang, Nokian, Fulda y Barum. Ojo, porque calidad no siempre va unida a precio y podemos encontrar neumáticos mediocres por mucho más dinero que otros de buena calidad, por lo que es fundamental comparar precios. La misma rueda en un concesionario oficial y en un taller rápido puede llegar a tener una variación de precio de hasta un 30%.

El mayor fabricante mundial de ruedas no es japonés, ni estadounidense, ni italiano, ni francés, sino danés. No se trata de Bridgestone, ni de Good Year, ni de Pirelli... Sorprendentemente, ni siquiera se dedica al sector de los neumáticos. Según apunta Tecmovia, el mayor fabricante de ruedas a nivel mundial es Lego, que desde 1962 fabrica un total de 380 millones de ruedas al año, de entre uno y diez centímetros de grosor, para sus vehículos de juguete.

Área de descanso

Buen conductor HASTA 15 EN EL CARNÉ. Si usted es uno de los 16 millones de españoles que no ha perdido puntos de su carné de conducir sepa que desde este 1 de julio será premiado con un punto que se suma a los 2 que se otorgaron en julio de 2009. ¡Ya tiene 15!

Desde 2006, cuando se instauró el sistema, han sido sancionados 5 de los 26 millones de conductores de España y se han retirado 21 millones de puntos.

Alas de gaviota MERCEDES. En 1952 Mercedes lanzó su modelo 300 SL, el



El nuevo Mercedes SLS AM G GT60 acelera de 0 a 100 km/h en solo 3,7 segundos.

primero de la historia cuyas puertas llevaban el sistema de alas de gaviota (o de

mariposa). Para conmemorar aquel lanzamiento, la firma alemana lanza 60

años después el SLS AMG GT60, de 591 cv. El coche está fabricado en buena parte en fibra de carbono, tiene siete marchas y es capaz de acelerar de 0 a 100 km/h en 3,7 segundos.

Más vías seguras BARRERAS PARA MOTORISTAS. La Comunidad de Madrid ya cuenta con 240 km de sus vías principa-

les, secundarias y locales con barreras de protección. El modelo, además es el 70 km/h y Nivel 1, el más seguro. El Gobierno regional ha prometido continuar con su instalación a pesar de la crisis reinante y se prevé que en tres años las tengan todas las rutas madrileñas de la red principal y la mitad de las de la secundaria.

En general, nos conocemos menos de lo que creemos, y resulta muy ilustrativo ver cómo mucha gente se queda impactada cuando empieza a conocerse de verdad.

Por **María Jesús Álava**, psicóloga



¿Sabemos cómo somos de verdad?

Los psicólogos damos muchos cursos sobre comunicación, autoconocimiento, gestión del estrés... y cuando grabamos determinadas conductas, y las proyectamos posteriormente a las personas que las han protagonizado, vemos cómo se miran con cara de incredulidad. No se reconocen en sus manifestaciones ni en su forma de comportarse o dirigirse a los demás.

¿Los adultos, sabemos cómo somos?

La realidad es que no, aunque la mayoría pensemos que nos conocemos bien y que conocemos nuestros puntos fuertes y débiles. Lo que sí admitimos es que a veces nos falta la fuerza, la capacidad o la habilidad para actuar como deseáramos. Por otra parte, los adultos, con cierta ingenuidad o con mucha arrogancia, creemos saber lo que piensan los demás, pero con frecuencia nos equivocamos.

¿Se conocen mejor jóvenes y adolescentes?

No se conocen mejor, aunque curiosamente trabajan más en ello y muestran mucho interés por profundizar en cómo son de verdad. En general, muchos jóvenes y adolescentes confiesan que están hechos un lío. Reconocen que con frecuencia no saben muy bien lo que quieren ni lo que sienten. A los adolescentes particularmente, les encanta que les hablen sobre ellos mismos, que les digan cómo los ven, cómo influyen sobre los demás, qué sentimientos pueden originar, qué emociones parecen traslucir... Están en una permanente búsqueda de sí mismos.

Los niños son más espontáneos y transparentes, y aunque nos cueste asumirlo, mejores observadores que los adultos

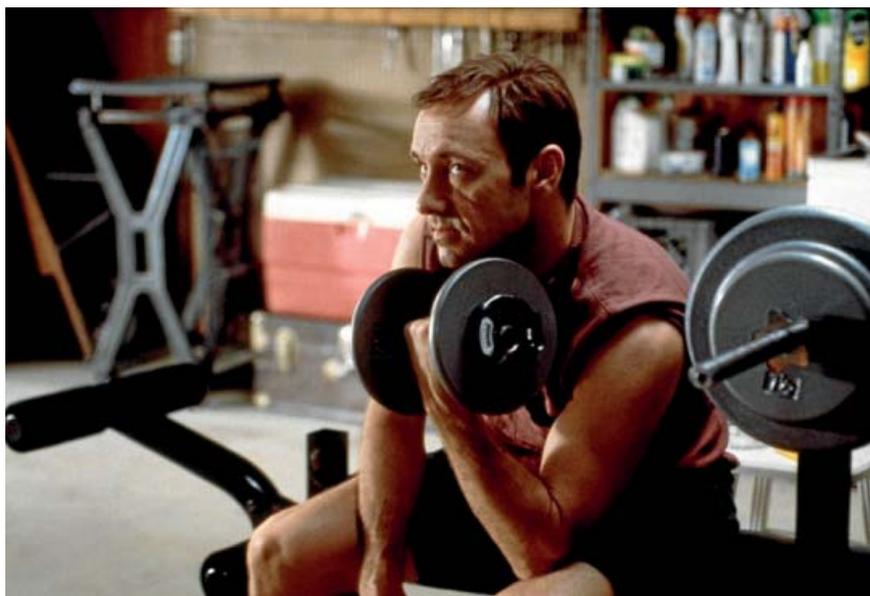
¿Los niños, se muestran como son?

Los niños son más espontáneos y más transparentes en sus manifestaciones, y aunque nos cueste

asumirlo, la realidad es que observan mejor que los adultos. A pesar de que están en los primeros años de su vida, normalmente saben bien lo que quieren.

Los que mejor nos conocen son los niños

Los psicólogos estamos muy acostumbrados a analizar las conductas, los pensamientos y las emociones de las personas, y con frecuencia comprobamos lo bien que nos conocen los niños que nos rodean. Los niños nos perciben con mucha transparencia. Ellos ven lo que podemos esconder. Son conscientes de lo que sentimos; saben cuándo estamos bien o mal, cuándo actuamos con seguridad y determinación o cuándo lo hacemos desde la duda y el



American Beauty. El protagonista (Kevin Spacey), un hombre de mediana edad con una vida confortable pero anodina, sufre una fuerte crisis de personalidad en la que salen a la luz todos sus anhelos personales insatisfechos.

Observar para conocernos

Si queremos conocernos de verdad y profundizar en el conocimiento de los que nos rodean, tenemos que aprender a observar. Para conseguirlo vamos a ofrecer un instrumento, aparentemente sencillo, pero que nos resultará muy útil.

DÍA Y HORA	SITUACIÓN (Dónde estamos, con quién y qué estamos haciendo)	PENSAMIENTOS (Qué pensamos en esos momentos)	EMOCIÓN (Qué emoción sentimos)

Lo fundamental de este ejercicio es que lo hagamos en el preciso momento en que nos sentimos bien o mal, y no después. A veces nos costará ser conscientes de lo que estamos pensando o de la emoción que sentimos justo en ese instante, pero con un poco de práctica lo lograremos. Y nos daremos cuenta de lo que realmente nos mueve a actuar de determinada forma. Entonces estaremos avanzando hacia nuestro propio conocimiento. Ese será nuestro punto de partida. Por último, recordemos que si sabemos dónde estamos será más sencillo llegar donde queremos.

miedo. Ellos conocen nuestras emociones, nuestros anhelos, lo que nos ilusiona y lo que nos desespera, por eso a veces nos llevan tanta ventaja. Cuánto aprenderíamos si supiéramos todo lo que ellos piensan de nosotros. Y cuánto mejoraríamos si recuperaríamos la capacidad de observación que teníamos de pequeños.

El caso de Ana

Ana estaba muy enfadada cuando vino a vernos. Tenía 26 años y sentía que la gente no respondía como ella esperaba. Sus amigos parecían ir a lo suyo, su familia la agobiaba y su pareja no la escuchaba lo que ella necesitaba. Cuando profundizamos en su caso, Ana se definió a sí

misma como una chica sensible, a la que le gustaba ayudar a sus amigos. Le pedimos que hiciera registros durante dos semanas (con la plantilla que reproducimos más arriba). Cuando la analizamos, ella misma se sorprendió al comprobar que estaba casi siempre enfadada, que nunca parecía satisfecha con lo que hacían los otros y que en realidad pretendía imponer siempre su criterio. Lo que Ana creía que era ayudar, se traducían en una actitud exigente, inflexible e intolerante. Solo cuando aceptó cómo era en realidad pudo empezar a cambiar.

20m.es/**relaciones**

CONSULTORIO DE **M. JESÚS ÁLAVA** EN NUESTRA WEB

AQUÍ TIENES **20 minutos** GRATIS.
NOSOTROS TE DAMOS
GRATIS TODOS **LOS MINUTOS**
QUE QUIERAS PARA HABLAR
POR TU MÓVIL.



TARIFA CERO

TODAS TUS LLAMADAS
 PARA TODA LA VIDA A

0

CÉNTIMOS
 /MINUTO

Y ADEMÁS

1GB POR SÓLO **9** €/MES



TE VAS
 CUANDO
 QUIERAS



TIENES
 LA MEJOR
 COBERTURA



AHORRAS
 SIN
 PARAR

LLAMA **1473** O ENTRA EN
 GRATIS AL **WWW.MASMOVIL.ES**

Tarifa con impuestos indirectos:

	Canarias	Melilla	Ceuta	Península /Baleares
Establecimiento de llamada (cts)	15,00	15,60	16,20	17,70
Internet 1GB (€)	9,00	9,72	9,72	10,62
Internet tráfico adicional (cts)	3,00	3,12	3,24	3,54

Tarifa contratable hasta el 31 de julio de 2012. Tarifa válida en todo el territorio nacional para clientes existentes y nuevas portabilidades en modalidad de contrato para llamadas nacionales a fijos y móviles (excluido servicios de tarificación especial, internacional, roaming y tráfico WAP). Política de uso con sentido común. Consulta el resto de condiciones en www.masmovil.es

MÁSMÓV!L

LA TELEFONÍA CON SENTIDO COMÚN

El mar de los días eternos

El verano marca un nuevo tiempo en el Báltico. En los confines occidentales de Finlandia, miles de personas celebran durante semanas la experiencia de los días eternos. Un marco incomparable para un sinfín de actividades al aire libre. **María Jesús Mateo**

No hay rastro de hielo. Y un sol generoso preside la escena. En el corazón del Báltico, la frontera entre Suecia y Finlandia es invisible: una sucesión de 25.000 islas descansa sobre las aguas para constituir un único conjunto, un refugio para miles de personas –autótonas y foráneas– que acuden a celebrar la experiencia de los *días eternos* durante la fiesta estival.

Los archipiélagos de Turku y Åland son estos días una postal. Una estampa de luz tamizada, donde el sol se acuesta apenas un par de horas y ofrece, a su sombra, un marco incomparable en el que es posible realizar un sinfín de actividades al aire libre. El sueño puede esperar en este remanso de paz, de aspecto bucólico y virginal, en el que el idilio con el entorno natural está garantizado.

HORIZONTES DEL NUEVO SOLSTICIO. En el archipiélago de Turku, punto de partida de nuestro trayecto, el verano dibuja nuevos horizontes. Desde allí, una travesía por mar y tierra conecta a centenares de islas mediante decenas de puentes y ferrys a lo largo de 150 kilómetros de carreteras y 50 kilómetros de vías acuáticas. Aunque el recorrido es una realidad,

solo durante tres meses –entre junio y agosto–, ya que, poco después, el invierno solidifica las aguas y las vías quedan selladas. Quizá por ello, los lugareños, conscientes de la caducidad del privilegio, disfrutan sin reservas el momento en una suerte de homenaje a Ukko, el antiguo dios del tiempo y las cosechas, al que los

finlandeses honraban ya en la era precristiana encendiendo hogueras en la playa.

Desde Turku, la ruta por el suroeste finlandés puede comenzarse en coche o a dos ruedas, en bicicleta, ya que es posible alquilar una en cualquiera de las localidades del llamado *archipiélago trail*.

Tras cruzar varios puentes, accedemos en ferry a las aldeas de Pargas y Nagu, dos de los rincones predilectos de los artistas que estos días se trasladan a las islas en busca de inspiración al abrigo del nuevo sol. En el pueblecito de Nagu, las embarcaciones amarradas a su muelle invitan al viajero a adentrarse en su interior y disfrutar de una de las actividades preferidas de los finlandeses: la navegación. Un paseo en kayak, o unas horas de pesca o de inmersión submarina son otras de las propuestas al alcance del visitante en este medio *anfíbio*, a caballo entre el agua y la tierra.

El trayecto continúa hasta Korpo y Houtskär, donde es posible hospedarse en uno de los idílicos hotelitos de la zona. A orillas del mar, Hyppeis Vårdshush, una antigua escuela reconvertida hoy en hostel, nos ofrece el reposo



La llegada del solsticio de verano es una de las celebraciones más arraigadas de Finlandia. En la página contigua, excursionistas con sus canoas y la iglesia del Arcángel San Miguel en Turku. FOTOS: VISIT FINLAND

Datos
prácticos



CÓMO LLEGAR La aerolínea Finnair opera a diario vuelos a Helsinki desde Madrid y Barcelona. Durante el verano, existen conexiones con otras ciudades españolas como Málaga, Las Palmas, Tenerife o Lanzarote. Una vez en Helsinki, es posible volar hasta Turku con la misma compañía, o bien desplazarse en barco. Para acceder y recorrer los archipiélagos de Turku y Åland es posible utilizar los transbordadores gratuitos –de color amarillo– que subvenciona el Gobierno finlandés. **ALOJAMIENTO** La oferta

Noticias

Pinceladas turísticas

Un país (de) notable

ESPAÑA SATISFACE. Según la encuesta de hábitos recreacionales elaborada por el Instituto de Estudios Turístico (IET), España obtiene una consideración de 8,5 sobre 10 en lo que se refiere al grado de satisfacción de los visitantes extranjeros. El dato, mejor que el del ejercicio anterior, viene reforzado por la estima que se obtiene en el mercado británico (8,7 puntos), el alemán y el nórdico (8,6). Un buen dato para la que se ha convertido en la principal industria del país en estos tiempos de crisis.

Hito en el hemisferio norte

MÁS BANDERAS AZULES QUE NUNCA.

La Federación Europea de Educación Ambiental (FEE) le otorgó a España 638 banderas azules, una cifra récord para el país y un hito en todo el hemisferio norte del planeta. De esta cantidad, que crece en 35 nominaciones con respecto al año pasado, 540 son de playas (una, además, es la playa interior de Orellana, en Badajoz) y 98 de puertos deportivos. En el año en que esta clasificación celebra su 25 aniversario, una de cada seis banderas se encuentra en España.

Con inversión privada

EL MIRADOR DEL VALLE DEL PAS.

Unirá la aldea de Pandillo con la cima del Alto de Dujos, un privilegiado otero sobre el entorno a poco más de 1.000 m sobre el mar. El proyecto de 'comercializar' este mirador natural a través del nuevo teleférico sigue. El Gobierno cántabro ya ha licitado la redacción del anteproyecto de esta iniciativa que el Ejecutivo, recalca, implementará con iniciativa privada, generará un impacto de hasta 3,5 millones de euros y creará más de 300 empleos en la comarca.

Ciudades en 48 horas

ESCAPADAS VÍA REPSOL.

Más adelante irá creciendo la familia, pero de momento son 34 las ciudades en las que Guía Repsol, a través de su web, ofrece hasta 48 horas de intensa visita. Un repertorio fundamentado en la mayoría de las capitales de provincia donde tampoco falta la sobrecogedora Santiago de Compostela y una visita al extranjero cercano en Lisboa.

Una apuesta turca

MARDIN SE REINVENTA.

Dado su interés por ser nombrada Patrimonio de la Humanidad, los edificios modernos que desentonan en el casco antiguo de esta urbe turca serán demolidos y sustituidos por otros más respetuosos con el entorno. Todo por el *sky-line* y por recuperar el aspecto de antaño.

necesario para continuar con el viaje. Durante la estancia, se confirma una sospecha: la excelencia de esta tierra rebasa a sus paisajes. Y alcanza también a su mesa. Guisos de pescados como el salmón o la perca se sirven acompañados de las exquisitas patatas y tomates que los isleños cultivan. En los postres no faltan las manzanas ni las *berrys* –frambuesas, grosellas...-. Ni tampoco los brindis con vodka que los lugareños verbalizan con un sentido «skåll!», el vocablo sueco –lengua materna para la mayoría de los insulares– equivalente al «¡salud!» de los convites españoles. Una guerra sin cuartel en pro de los sentidos que fulmina el tópico del hedonismo como patrimonio exclusivo del Mediterráneo.

UN DESIERTO DE MAR. De nuevo a bordo, la ruta prosigue hacia el segundo archipiélago señalado en el mapa, Åland, una región finlandesa aunque autónoma desde 1921.

En los 75 kilómetros de trayecto, la lancha en la que nos trasladamos se abre paso por entre un azul infinito salpicado de forma casi ininterrumpida por centenares de islas deshabitadas –el 90%, privadas-. En esta especie de desierto marino solo emerge, aunque rara vez, alguna de las casas rojizas de madera características de la zona. Es la antítesis absoluta del ya arruinado *boom del ladrillo* a orillas del castigado Mediterráneo.

Ya en tierra firme, el ritmo se apresura –aunque solo un poco– en la capital de Åland, Mariehamn, donde los veraneantes disfrutan del buen tiempo en las numerosas terrazas de sus bares y restaurantes. El propietario de uno de ellos, Christian Ekstroem, nos recibe en su local con una degustación de 13 tipos distintos de cerveza local. Si bien, la *gracia* del encuentro no radica tanto en la cata –deliciosa, por cierto– como en la popularidad del personaje. Y es que Ekstroem, además de restaurador, es el buzo que halló en 2010, en las ruinas de un barco hundido del siglo XIX, 30 botellas intactas del champán más antiguo del mundo.

La cita soñada llega horas después en un rincón privilegiado del norte de estas islas finlandesas en las que sin embargo se habla sueco. La noche crepuscular adquiere tintes paradisíacos en el hotel Havsvidden (www.havsvidden.com), donde la velada puede culminar con una sauna o, mejor aún, en un jacuzzi que, con vistas al mar, permite contemplar el espectáculo lumínico de la madrugada estival.

El trayecto circular nos lleva de vuelta en crucero al lugar de origen, Turku, la ciudad más antigua de Finlandia. Declarada Capital Cultural Europea en 2011, Turku –que significa «mercado» en finés– rememora todavía hoy su pasado como enclave de comerciantes y navegantes desde su fundación, en 1229.

Pero además de su pasado marinero, un paseo por los animados cafés y los transitados mercados en torno a las orillas del Aura, el río que vertebró la ciudad, pueden despertar en el viajero una sensación: la de que los habitantes de Turku –al igual que los de las regiones insulares vecinas– profesan con veneración la religión epicúrea y reivindican en estos *días eternos* el placer sobre todas las cosas.

20m.es/viajes

El punto de encuentro de los mejores destinos y las mejores propuestas



En el corazón del mar Báltico

Los archipiélagos de Turku y Åland se encuentran a mitad de camino entre Suecia y Finlandia. La ciudad de Turku, la más antigua de Finlandia, está situada a unos 170 kilómetros al oeste de Helsinki, la capital del país. Unas 20.000 islas e islotes componen un archipiélago que es, junto a Helsinki y Tampere, una de las regiones más pobladas de este país, que cuenta con una población de 5,3 millones de personas. Las conexiones, tanto con Helsinki como con Estocolmo, son continuas por mar y tierra. Las compañías Tallin Silja y Viking Lines zarpan cruceros a diario desde la capital sueca hacia la finlandesa, con escalas, durante el trayecto, en el archipiélago de Åland. Este grupo de islas, cuya capital es Mariehamn, se localiza tan solo a pocos kilómetros de la costa oriental de Suecia.

hostelería es óptima tanto en la ciudad de Turku como en las islas. Son numerosos los pequeños hotelitos emplazados a orillas del mar. **CONSEJOS** La mejor forma de disfrutar del paisaje es sobre las ruedas de una bici. Para más información sobre transportes, alojamientos y otras cuestiones, visita www.scandinavianislands.com, www.turkutouring.fi, www.visitfinland.com, www.visitaland.com

A la playa bien equipados

Sandalias, bolsos, gafas de sol... en verano también se cuidan los *outfits*. A la playa, o la piscina, también hay que ir muy bien equipados.

Texto **Claudia Rizzo**

Sol, tumbona, chiringuito... ¡*Stop!*, rebobinemos un momento, porque no todo vale para pasar un día en la playita o darse un chapuzón en la piscina. Aviso a navegantes: debemos salir de casa bien equipados. Y después de la elección del bikini, los complementos son el mayor aliado para rematar un *outfit* veraniego. Para eso, no puedes olvidarte de las gafas de sol. Siguen de moda las grandes, aunque también puedes optar por las de estilo aviador. Tanto unas como otras se llevan en atrevidos tonos flúor. Otro aspecto que no hay que descuidar es el sombrero: panamás, borsalinos, pamelas... vuelven a verse esta temporada. ¿Y

qué pasa con los pies? Hay vida más allá de las flip flop, así que unas alpargatas o unas sandalias planas, en cualquiera de sus variantes, son imprescindibles. Las hay sencillas, con piedras, cordones, animal *print*... Otras prendas estrellas son fulares y pareos que nos ayudan a combatir el calor, pero también a conseguir multitud de *looks* distintos. Mención especial para el bolso: el mejor amigo de una mujer y, por lo tanto, el accesorio por excelencia. Los estilos propuestos por los diseñadores son infinitos: desde los *clutch vintage* para llevar en la mano, pasando por las bandoleras con flecos hasta el maxibolso en el que puedes llevar tu vida a cuestas.



El 'look' más 'nice'

Las toallas pareo son todo un *must* del verano. La firma Nice Things propone diseños con *prints* de ropa tendida.

● Pareo de Nice Things. 49,50 €



Divertido y vivo

La sencillez se mezcla con la originalidad en este reloj resistente al agua. Disponible en varios colores.

● Reloj Prism de Roxy. 62,00 €

Para destacar sobre la arena

Fiel a su particular estilo, Desigual lanza para el verano un bolso lo suficientemente grande como para llevar en él todo lo necesario para un día de playa o piscina.

● Bolso de Desigual. 44 €



Libertad de movimientos

Ligeras y suaves, estas aletas de entrenamiento tienen agujeros ergonómicos para los pies y un diseño con el talón abierto.

● Aletas de Arena. 38 €



Buscando la ola perfecta

Toalla de la colección New&Good con estampado 100% surfero y un guiño a la playa de Santa Mónica: paraíso de este deporte.

● Toalla de Desigual. 44 €



100% resistentes al agua

Gorro de natación para adulto con impresión gráfica de unos auriculares, inspirados en el movimiento del Pop Art.

● Gorro de silicona de Arena. 8,50€



Aviador en versión colorista

Reedición de un clásico indiscutible. Las gafas de sol de estilo aviador se contagian de los tonos flúor este verano.

● Gafas de sol de Roxy. 52 €



Pasajeros con destino a...

Práctica funda para el pasaporte, inspirada en las aerolíneas clásicas, en la que podrás llevar tus documentos sin perder el estilo.

● Funda pasaporte de Nice Things. 32 €



Totalmente ajustables

Coquetas sandalias con tiras de piel y pañuelo rojo de estampado bandana. Además de un toque muy chic, estilizarán tus piernas.

● Sandalia de Replay. 79 €



Hamburguesas de 23 centímetros de diámetro (dos más que el ancho de esta página), en uno de los restaurantes Brutus.

Mesa, mantel y... un toque de ingenio

Parecen locales normales, pero no lo son. Guardan un misterio, ofrecen platos gigantes o disfrazan a los comensales. Son restaurantes temáticos, y saborean las mieles del éxito. Texto **Marta Ortiz Ginestal**

Los restaurantes temáticos forman parte de una oferta poco común en la que a la gastronomía se le suma un aliciente basado en la decoración, el espectáculo o alguna otra peculiaridad del local. Y es que en tiempos de crisis, casi todo vale. Según la última Encuesta de Presupuestos Familiares del INE, cada hogar gasta una media de 2.716 euros anuales en hoteles y restauración (un 4,7% interanual menos desde 2006), por lo que la industria hostelera tiene que reinventarse para hacerse un hueco en los bolsillos del ciudadano. «Los restaurantes temáticos existen desde hace años, pero últimamente se ha acrecentado su implantación»,

cuenta Vanessa López, del departamento de Márketing de Brutus, una cadena de restaurantes donde las gigantescas raciones sacian los apetitos más pantagruélicos. Aunque no todo es cuestión de tamaño: espectáculos macabros, tramas de misterio o entornos insólitos son algunos de los atractivos que convierten una velada en estos comedores en una experiencia más allá de lo estrictamente gastronómico.

PARA COMER DE MIEDO

► El Castillo de las Tinieblas (Barcelona)

Quienes reserven mesa en este local –«Un lugar muy terrorífico donde cenar», advierte la página

mucho del recomendable. Más allá de todo esto, lo que verdaderamente quiero comentar es que el posible sustituto de una ración de fruta no es más que –solo– otra fruta. Ni siquiera un zumo de esas mismas frutas. Y hay numerosas y poderosas razones para justificarlo. Entre ellas:

► La cantidad de fibra que se ingiere cuando se come fruta es muy superior a la presente en un vaso de zumo. La fibra es un elemento sobre el que la población española tiene una ingesta diaria muy alejada de las recomendaciones (unos 18 g/día, frente a los 25 g/día para mujeres y los 38 g/día para hombres recomendados). En este sentido, 100 g de naranja aportan unos 2,4 g de fibra, frente a los 0,1 g que aportaría 100 g de zumo de naranja (y por tanto, en un vaso unos 0,25 g)

► Existe una posible relación entre el consumo de zumos de fruta y el sobrepeso-obesidad. Muchas instituciones de prestigio establecen ese vínculo, hasta el punto de que la Organización Mundial de la Salud, en un documento de 2003, indicó que existía un alto nivel de evidencia en el papel protector del consumo de fruta (no en zumo) frente a la obesidad. Sin embargo, y en sentido contrario, la misma OMS afirma que los datos

web del restaurante– asistirán a una velada que le quitaría el hambre a cualquiera. Guerreros con espada en mano o cocineros que darían lo que fuera por servir tu cabeza en bandeja de plata son solo parte del espectáculo que rodea a un sugerente menú con cierto gusto a medievo.

PARA ESTÓMAGOS XXL

► Restaurantes Brutus

La originalidad es clave para salir a flote. Y de esto los restaurantes Brutus saben mucho; repartidos por media España en forma de franquicia –Alicante, Madrid, Málaga, Zaragoza...–, sacian el hambre de los más glotones con hamburguesas de 23 cm de diámetro (el huevo frito, evidentemente, no es de gallina) o perritos calientes que rozan el medio metro de largo. Afortunadamente, los platos se pueden compartir.

CENAS CON INTRIGA

► Enigmatium (Madrid)

La de este restaurante es otra fórmula de éxito: cenas acompañadas de un intrigante juego de misterio que el comensal tendrá que resolver durante la velada, empezando por descubrir la propia ubicación del local, primera pieza del rompecabezas.

BAJO TIERRA, ENTRE EL HIELO...

Entre las rarezas más curiosas se encuentra el restaurante **El Diablo**, en el Parque Nacional del Timanfaya (Lanzarote), cuyas carnes a la parrilla se asan con el propio calor emitido por el volcán y se degustan rodeados de las llamadas Montañas de Fuego. En los **IceBar** de Benalmádena, Madrid o Barcelona todo está fabricado en hielo, así que hay que abrigarse, y la cadena **Tommy Mel's** (León, Sevilla, Jaén, Valencia...) te sumerge de lleno en los *american diners* al más puro estilo *Grease*. En el restaurante **Submarino** del Oceanográfico de Valencia, las paredes, lejos de ser de ladrillo, son en realidad un acuario gigante que permite disfrutar de la experiencia de comer bajo el agua, y ya puestos, por qué no comer también bajo tierra: en la zamorana localidad de El Perdigón hay **bodegas subterráneas** reconvertidas en cantinas en las que se puede disfrutar del tapeo castellano. Bajar sus interminables escalones es tarea fácil; subirlos con unos cuantos vinos encima ya es otro asunto.

SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

¿Mejor la fruta o el zumo?



Legar el verano y con él la errónea posibilidad –para mucha gente– de comer fruta. Digo esto porque, para muchos, las frutas son ‘para el verano’... como las bicicletas; que tampoco. No obstante, no seré yo el que eche piedras sobre el tejado de aquellos que se ‘aficionen’ al consumo de este grupo de alimentos a partir de ahora. Al contrario, a ver si así se logra que la rutina frutal se prolongue todo el año, durante todos los años. Es cierto que el veranito, con sus altas temperaturas, favorece el consumo de frutas. Además, no será por casualidad que las variedades típicas de esta temporada sean más jugosas que las de otras épocas, lo que invita a incluirlas más a menudo en nuestros menús. Pero no olvidemos que hay frutas todo el año y que nuestro actual patrón de consumo dista

científicos muestran una relación probable entre el consumo de zumos de fruta y el aumento de peso. Una opinión semejante tienen la Asociación Americana del Corazón y la Asociación Americana de Diabetes, que afirman que tomar bebidas azucaradas, como algunas bebidas carbonatadas o algunos zumos de fruta, podría aumentar el riesgo de obesidad. Así, tome en consideración que un zumo de frutas natural:

► Aporta un número de calorías muy semejante a la misma cantidad de refresco azucarado. El consumo de las llamadas ‘calorías líquidas’ está relacionado con el aumento del riesgo de padecer obesidad.

► Contiene mucha menos fibra que una ración de la misma fruta y, por lo tanto, aporta menor sensación de saciedad.

► No sustituye al ‘comer’ fruta. Hay fruta de verano, de otoño, de invierno y de primavera; aficiónense si quieren ahora pero ‘coman’ fruta todo el año. Su salud se lo agradecerá.

20m.es/nutricion

SIGUE EL BLOG DE **JUAN REVENGA** EN NUESTRA WEB



MEZCLAS ATREVIDAS

Atrévete a mezclar flores con rayas como hacen en esta cama con dosel para soñar y crea un universo azul y blanco. Tela 1,40 m de ancho en 100% algodón, de la colección Viant Tissus.

● Gancedo. 47,26 euros.



BELLEZA NATURAL

Todo lo necesario para montar un espectacular arreglo floral con sencillísimas instrucciones.

● Florkit. Desde 35 euros.

PÁJAROS IMAGINARIOS

Las jaulas ya no son lo que eran. Ahora se ha puesto de moda buscar ocupantes de tela, o plástico. Las rejas de metal fino solo encierran pájaros de mentira, velas, flores, incluso las más insólitas variedades de plantas.

● Maison du Monde. 59,90 euros.



ILUMINACIÓN CRISTALINA

Las lámparas son un elemento fundamental en las salas, son casi los más visibles, sobre todo cuando oscurece. Las de cristales con bombillas de vela son las que mejor confieren ese aire chic a un salón.

● Ikea. 39,99 euros.



FORMAS Y COLORES

Otro de los elementos en esta decoración es el cristal, su fragilidad lo convierte en imprescindible. Busca jarrones de diferentes formas y colores y coloca flores naturales.

● Zarahome. Desde 15,99 euros.



RECUERDOS ENMARCADOS

Crea espacios con cuadros de diferentes tamaños y formas con tus imágenes favoritas. Es un *must* de la decoración que te permite visualizar quién eres y con quién lo compartes.

● Ikea. Marcos desde 5,99 euros y cómoda Birkelan, 169 €.

VELAS CON AROMA

Añade un toque sensorial con esta vela de nardos y cristal soplado que al encenderse impregna la estancia de personalidad.

● Dyptique. 65 euros.



DESCANSOS REALES

Las sillas, como esta de aire Luis XVI, son otro mobiliario fundamental para dar un aspecto romántico a nuestra sala.

● Maison du Monde. 159 euros.

Apúntate a la decoración 'chic-lady'

Detalles que colman las estancias de coquetería 'vintage'. Tonos pastel, aromas románticos, flores y muebles retro... Una lección de cómo se pueden compaginar utilidad y belleza.

Texto **Ana de Santos**

Por un lado ponemos el acento en el aspecto artesanal, con cuadros, fotos, velas, lámparas de araña. Y por otro, en una decoración comercial: productos nuevos que recuerdan al pasado. En el dormitorio no puede faltar un maniquí decorativo para colgar ropa. Si es antiguo puedes darle un toque entelándolo o con un poco de pintura para adaptarlo a los colores que predominen en la estancia. Si es nuevo, elígelo de aspecto antiguo, que no sea de plástico. Los pajaritos, los nidos y las jaulas son uno de los temas más dulces para la decoración *chic-lady*, al igual que velas y flores. Agrupar marcos con pulcritud es otra idea bastante sencilla para decorar cualquier pared, si no sabes qué poner en su interior, elige un papel pintado de florecitas liberty que servirá de nexo de unión entre todos ellos, dando un sabor dulce y cautivador. Los toques flúor son el

mejor golpe de efecto en esta decoración, para romper con tanto clasicismo y seguir siendo *lady*. Si tienes un espacio de trabajo en casa no olvides colocar un panel de inspiración frente a la mesa, con recortes de las cosas que mas te gustan: *cupcakes*, diseños de moda, fotos de amigos, entradas de conciertos... Y las portadas de tus revistas favoritas. Literalmente coloca todo lo que te ilumina la cabeza y te hace ser creativa. En las ventanas añade cortinas de encaje, que difuminan la luz y crean un efecto muy acorde con el resto de la decoración. Y para rematar con esta estética, busca una pieza de mercadillo, como una cómoda (o mesilla, silla, sillón...), píntala en blanco con un *spray* de los grafiteros y añádele tiradores elegantes o un toque personal con un espejo barroco y dorado en la pared, es un acierto seguro.

julio 2012

El zoom



FESTIVAL TEATRO CLÁSICO DE MÉRIDA

Festival de Teatro Clásico de Mérida

Una 58.ª edición dedicada a la escena griega. Con el vizcaíno Jesús Cimarro en la dirección tras los últimos cambios en el organigrama, y pese al contexto de premuras económicas que amenazó su celebración, las noches estivales de la capital de Extremadura vuelven a ser una meca de las tablas. *Hélade* (del 5 al 8), *Anfitrión* (del 11 al 15) y *Electra* (del 20 al 22; del 24 al 29), las obras del mes de julio.

Del 5 de julio al 26 de agosto. En Mérida (Badajoz). Entrada: desde 12 euros. Más información: www.festivaldemerida.es

Exposiciones

‘MURILLO Y JUSTINO DE NEVE: EL ARTE DE LA AMISTAD’. En el edificio de los Jerónimos se exhibirán algunas de las obras nacidas de la relación entre el pintor sevillano y el que fuera canónigo de la catedral de la capital andaluza. Varias han sido restauradas para la ocasión. Hasta el 30 de septiembre. Museo del Prado (Madrid). Entrada: 12 euros. www.museodelprado.es

FRANK STELLA. Casi cien obras forman la mejor muestra organizada en España sobre el trabajo de este estadounidense (1936) referente del abstracto. Del 12 de julio al 14 de octubre. Instituto Valenciano de Arte Moderno (IVAM). Entrada: 2 euros. Más info.: www.ivam.es

VLADIMIR LÉBEDEV. La Fundación Juan March impulsa la primera muestra monográfica sobre este ruso (1891-1967) en España, un claro exponente de la vanguardia revolucionaria. Hasta el 9 de septiembre. Museo de Arte Abstracto Español (Cuenca). Entrada: 3 euros. Más información: <http://www.march.es/arte/cuenca/>

PROYECCIÓN. Casi 40 propuestas (fotos, vídeos, esculturas,...) para conocer más la obra de la artista palestino-británica Mona Hatoum. Hasta el 24 de septiembre. Fundación Juan March (Barcelona). Entrada general: 10 euros. Más información: www.march.es

‘MONACATUS’. El espíritu de Las Edades del Hombre impulsa otra exposición de inspiración religiosa. Hasta 138 obras de artistas de la talla de Ribera, Zurbarán, Goya, El Greco o

Gregorio Fernández, expuestas en la localidad burgalesa de Oña. Hasta el 4 de noviembre. Monasterio San Salvador de Oña (Oña, Burgos). Entrada: 3 euros.

Música

LOS ENEMIGOS + LOVE OF LESBIAN. La banda madrileña comparte escenario con los catalanes Love of Lesbian. 6 de julio. Jardines de Viveros (Valencia). Entradas desde 25 euros.

THE CRANBERRIES. Los irlandeses afrontan dos paradas españolas en su actual gira europea. 9 (Barcelona) y 10 de julio (Madrid). Entradas desde 40 euros.

BOB DYLAN. El trovador de Minesotta, ante un aforo limitado. 11 de julio. Bilbao. Entradas desde 45 euros.

BILBAO BBK LIVE. Radiohead, The Cure, Vetusta Morla, Garbaje, Corizonas... Uno de los festivales con mejor cartel. Del 12 al 14 de julio. Bilbao. Abono (3 días): 105 euros. Entradas desde 50 euros. www.bilbaobbklive.com

FIB. La cita de Benicassim es otra clásica del verano: Bob Dylan, The Stone Roses, Noel Gallagher's High Flying Birds, Pony Bravo, New Order, David Guetta... Del 12 al 15 de julio. Abono (cuatro días): 165 euros. Entradas: 75 euros. Más información: <http://fiberfib.com>

PINK MARTINI. La banda estadounidense regresa a España para presentar en dos únicas actuaciones su nuevo trabajo *A retrospective*. 23 de julio (Teatro Coliseum, Barcelona). 25 de julio (Circo Price, Madrid). Entradas desde 22 euros.

CONTEMPORRANEA. Lo mejor de la escena indie en Extremadura. Del 19 al 21 de julio. Alburquerque (Badajoz). Abonos: 60 euros. Entradas: 40 euros.

CHAMBAO. Los malagueños, que andan celebrando su décimo aniversario como grupo, cierran la Feria de Julio de Valencia. 20 de julio. Jardines de Viveros (Valencia). Entradas desde 22 euros.

JOAQUÍN SABINA. Su gira estival visita Alcoy, Valencia, Córdoba, Palma de Mallorca, Gijón, Valladolid... 1, 3, 5, 7, 12, 14, 19, 24, 26 y 28 de julio. Más información: www.jsabina.com

Danza

‘CARMEN’. La mítica composición de Georges Bizet, puesta en escena por una compañía de 25 bailarines con los que colabora Sara Lezana. Hasta el 20 de septiembre. Teatro Nuevo Apolo (Madrid). Entradas desde 10 euros.

Teatro

FESTIVAL DE ALMAGRO. La 35.ª edición ofrecerá hasta 18 estrenos (6 absolutos, 11 en España y uno en idioma castellano) y participarán 49 compañías (15 de ellas extranjeras). Como siempre, el hermosísimo Corral de Comedias del siglo xvii será el centro de las representaciones. Pero no el único. Del 5 al 29 de julio. Almagro (Ciudad Real). Más información: www.festivaldealmagro.com

Cine

‘CARMINA O REVIENTA’. Tras sufrir el robo de 80 jamones, Carmina idea un plan para recuperarlos que la llevará a reflexionar sobre la vida. Estreno: 6 de julio. Con Carmina Barrios, María León. Dirección: Paco León.

‘LA DELICADEZA’. Nathalie pierde a su amor en un accidente y hallará una segunda oportunidad en un compañero de trabajo. Estreno: 6 de julio. Con Audrey Tautou, François Damiens. Dirección: David y Stéphane Foenkinos.

‘EL DICTADOR’. El creador de *Ali G* y *Borat* es ahora un dictador que no quiere que la democracia llegue a su país. Estreno: 13 de julio. Con S. Baron Cohen, Megan Fox. Dirección: S. Baron Cohen.

‘EL CABALLERO OSCURO: LA LEYENDA RENACE’. Nueva entrega del mítico superhéroe Batman. Estreno: 20 de julio. Con Christian Bale, Anne Hathaway, Morgan Freeman, Gary Oldman. Dirección: Christopher Nolan.

‘IMPÁVIDO’. Tal es su sinopsis: «Si te das una hostia con un coche robado, hasta arriba de pasta que le traes al mayor hijo de puta de la historia del hombre, entonces la has cagado». Estreno: 27 de julio. Con Julián Villagrán, Nacho Vidal, Marta Torné, Manolo Solo, Pepón Nieto. Dirección: Carlos Theron.

‘PIRATAS’. Cinta de animación de temática filibustera en la que Hugh Grant, Brendan Gleeson y Salma Hayek prestan sus voces. Estreno: 29 de julio. Dirección: Peter Lord y Jeff Newitt.

3 ¿Cuál es el mejor invento de todos los tiempos?

TRANSCENDENTALES Y PRÁCTICOS.

El hielo y el fuego. La píldora, la anestesia, la financiación... Para muchos, la rueda, la electricidad o Internet y, para otros, el váter. Comprueba por qué los lectores no sabrían vivir sin estos inventos.

Texto **el mensual**

Ilustración **Carlos Pan**

En el gran invento de la «vida» –que es el que elige **Jesús** «con sus dulces momentos y los que no lo son tanto»– coexisten personas de vena práctica, otras transcendentales, algunas dotadas de la gracia del humor y muchas de combativo espíritu revolucionario... virtudes que nos permiten clasificar a los lectores de *el mensual* según su elección del mejor invento de la historia. En el grupo de los revolucionarios –los que son capaces de atisbar los grandes cambios sociales tras unos cacharros–, sorprende que sean mayoritariamente mujeres. A ellas les han cambiado la vida objetos tan ligeros como «la compresa» o tan pesados «como la lavadora». «Las que tenemos una edad precompresora/lavadora, sabemos de qué hablamos... y las afortunadas que ya nacieron con estos inventos, por favor, que les pregunten a sus madres cómo era antes», pide **Violeta**. No se olvidan, tampoco, de «la píldora». Como dice **María Dolores**, «de no existir, viviríamos en una especie de Edad Media tecnificada». Ahora en el foro surgen varones blandiendo ese otro invento profiláctico de similar función, el condón. «Da mucha tranquilidad, ¿no?», dice a través de Twitter **Javier Fernández**. A medio camino entre los revolucionarios y los que viven con el humor por bandera se ubican **@Kenjorato** y **@LordShink**, quienes no contemplan su existencia sin «el papel higiénico» o sin «el váter», primero porque «lo pasaríamos mal en invierno sin hojas para limpiarnos» y segundo porque «cagar sentado no tiene precio». No les falta razón. El retrete, ahí donde lo veis, una simple taza de porcelana con sifón incorporado, es un invento que necesitó siglos para ser perfeccionado. Las primeras letrinas datan de hace más de diez mil años, pero los inodoros no se popularizaron en los hogares europeos hasta principios del siglo pasado. Fue entonces cuando los hermanos Scott empezaron a comercializar esos rollos higiénicos que colocamos ahí al lado, y sin los cuales seguiríamos usando lechuga, trapos, pieles y hojas.

LOS VISILLOS... ¿QUÉ INVENTO!

Con guasa irrumpe **Francisca** para exponer que «ni el televisor, ni el teléfono ni nada de eso, que el invento del millón son los visillos», dice rotunda, «sin ellos no sé cómo podrían mis vecinas ver cuándo llego o con quién estoy». **Jlojo** elige «la rueda». No porque este objeto revolucionara el transporte terrestre, sino porque gracias a ella lleva viviendo mucho

>>> Los lectores de *el mensual* responden a la pregunta del número anterior, y tres personalidades del mundo del arte adelantan la propuesta del mes siguiente para que participéis con vuestras respuestas.



Y la pregunta del mes que viene...

4 ¿A quién le cambiarías tu vida durante unas horas?



La cantante malagueña **VANESA MARTÍN** se cambiaría sin dudarlo por **Adele**. «Me pregunto qué sentirá esa mujer ante el mogollón que tiene ahora mismo. Me gustaría averiguar qué maquinaria tiene detrás y cómo desconecta y disfruta de la gente y del día a día». El DJ y productor musical **CARLOS JEAN** fantasea con estar en la piel de **Barack Obama**. «Cambiaría unas cuantas cosas del mundo, total como son solo unas horas...». Mientras que el escritor **JAVIER SIERRA** se cambiaría con **Joseph Acabá**, un astronauta de origen puertorriqueño que hasta el próximo 1 de julio vivirá en la Estación Espacial Internacional dando vueltas a la Tierra. «Me fascinaría tener un tiempo de contemplación de la 'canica azul' que es la Tierra».

¿Y tú qué harías?

¿A quién le cambiarías tu vida unas horas? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerlo en la siguiente entrega. Escribebnos a...

Twitter: **#preguntamillon20m**

email: **preguntadelmillon@20minutos.es**

tiempo. «¿Que por qué? Porque las vendo», se despide. Nos ponemos transcendentales de la mano de **María**, para quien la anestesia es el mayor hallazgo de todos los tiempos. «La local, la regional, la epidural, la general, cualquiera. No puedo imaginar sentir dolor por quitarte una simple muela. O que te abran vivo de arriba abajo, te corten una pierna, te quiten una bala [lo de las pelis de vaqueros duros no se lo creen ni ellos] o te pongan un tornillo en un hueso fracturado sin anestesia». Pues sepa **María** que la cirugía a las bravas siguió siendo algo bastante común incluso años después de que en 1842 se realizara la primera intervención con éter.

ORDENADORES ORGÁNICOS

«El fuego», «la electricidad» e «Internet» son la troika de los inventos, si nos ceñimos al número de menciones. **Patricia**, por ejemplo, no entiende su vida «sin tele, sin música, sin agua caliente, sin bebidas fresquitas, sin ventiladores o sin Internet» y por ello escoge la electricidad. Mientras, **Kateryna** valora más la escritura. «Piensas, ¿será el jabón o la electricidad?» –reflexiona– «pero luego te das cuenta de que si no hubiera una forma de registrar esos inventos se perderían y daría igual incluso que se descubriese la cura del cáncer», argumenta. Además están los que piensan que el mayor hallazgo aún está por llegar. **Juan Saldaña** cita el «ordenador orgánico, creado a base de biomoléculas». Parecería una invención suya, pero dicen las hemerotecas digitales que en Japón ya trabajan en un procesador capaz de conectar neuronas y chips. Mención futurista aparte, hay personas que encuentran la grandeza en las pequeñas cosas que hacen la vida más amable: esos «cubitos de hielo» que enfrían un refresco, el «colchón» sobre el que descansamos, «la financiación» para bienes de valor, el «pan» o el onanismo... y lo dicen los lectores. Que no me invento nada.

disfrutarás de tus **vacaciones** porque seguimos de estreno

tenerife

H. Chimisay ***

8 días / 7 noches

364€

Alojamiento y desayuno

punta cana

H. Natura Park *****

9 días / 7 noches

890€

todo incluido

riviera maya

H. Catalonia Yucatan Beach ****

9 días / 7 noches

940€

todo incluido

Salidas en avión desde Madrid. Precios por persona, en habitación doble y régimen indicado, válidos para determinadas salidas de la temporada Verano 2012, consulte fechas exactas. Gastos de gestión por reserva (10€).

Ahora Viajes Iberia es



902 108 108 | viboviajes.com

De viaje con Lola: la Ruta del Sur



11:00 La Guía nos descubre una playa perfecta.



14:00 Alto en el camino, ¿qué restaurante nos recomienda la Guía?



21:30 ¿Qué plan buscamos esta noche para nuestra amiga Lola?

Todavía te queda mucho por conocer del lugar que ya conoces.



Guía Repsol 2012