

Hora Punta



N.98 Octubre 14



1... 2...
iChef!

Entrevistas Cine Lo + Puntero Estrenos Música Tecnología Naturaleza HOT or NOT Salud
JUSTIN BIEBER CALVIN HARRIS ROKO DEMI LOVATO IGGU AZALEA SOFIA VERGARA y mucho más

Staff

DIRECTOR GENERAL Y EDITORIAL

Rafa Bernaldo de Quirós
rafa@horapunta.com

JEFAS DE EDICIÓN

Gema Martín-Serrano
Alba Maldonado

ADMINISTRACIÓN

Rafael Hernández
contacto@horapunta.com

COLABORAN

Álvaro Espinosa
David Rodríguez
Elena González
Héctor López
Joaquín Abad
José Tomás Cruz
Mayte Sastre
Pamela Navarrete

Hora Punta es una
publicación editada por
Cibeles Group.

Hora Punta no se hace
responsable de las firmas que en
ella aparecen, ni de sus opiniones,
artículos o comentarios.



Hora punta.com

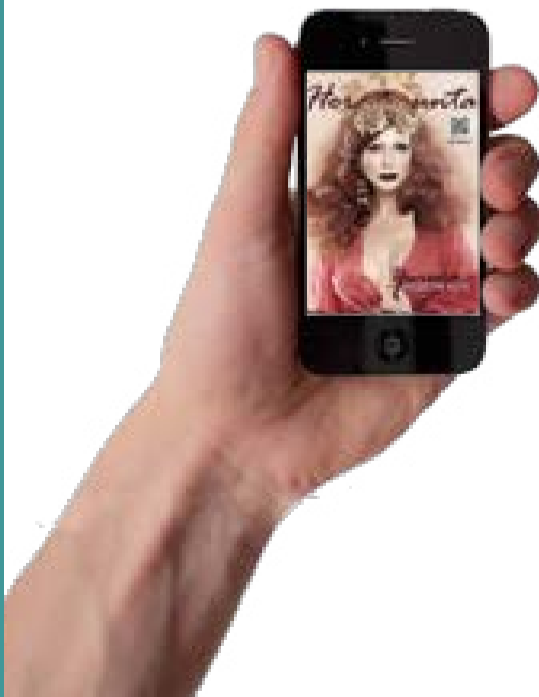
Sumario



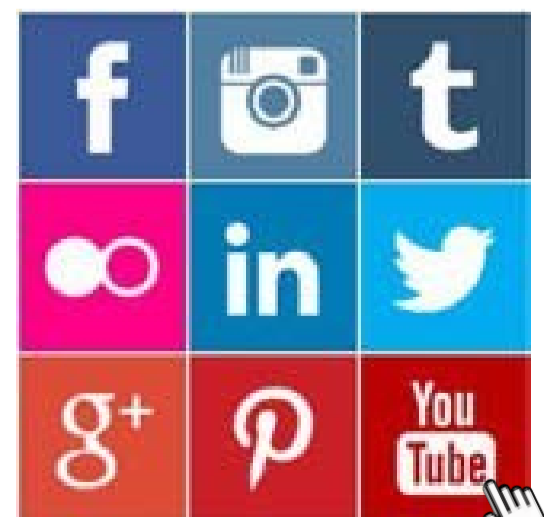
- 05. 1,2... ¡Chef!
- 12. Entrevista
- 16. La Guillotina
- 20. De mi puño y tekla
- 24. Opinión
- 32. Lo + leído
- 44. Llegó la hora...
- 48. Cultureando
- 55. Hora de cine
- 62. Se Rueda
- 68. Estrenos de la semana
- 98. Lo más puntero
- 122. Lanzamientos
- 167. Marcapáginas
- 170. Seriéfilos
- 177. Curiosidades
de la Naturaleza
- 180. Hemos probado
- 184. Hot or Not
- 198. Las 5W
- 204. Armario de cine
- 210. Star Rush
- 224. Hablamos de...
- 230. Dos Rombos



disponible en todos
los formatos



Editores
del año
2014





La revista de
Hora Punta
disponible en



Accede al Kiosco



Hora punta.com



doopress

Disney

UN DOS

ISCALTE



Disney CHANNEL

Disney CHANNEL

Disney CHANNEL

Disney CHANNEL

Disney CHANNEL

Disney
DR. DRS.
iCHIEF!



Disney
DR. DRS.
iCHIEF!

Ingredientes para toda la familia

Un, Dos, ¡Chef! es la apuesta culinaria de la cadena Disney Channel para promover una alimentación saludable para toda la familia.

Cada viernes a partir del 17 de octubre, Aimar, el conocido ex concursante de Masterchef Junior, y Luis Piedrahita nos traerán una nueva receta original y asequible para disfrutar de la cocina junto con los más pequeños de la casa.



A todo comensal, incluidas a nuestras más conocidas celebrities, hay un ingrediente que se le atraviesa y del que no puede ni oír hablar. Precisamente, son con estos “ingredientes difíciles” con los que el pequeño chef Aimar y su divertido pinche Luis Piedrahita se han propuesto trabajar, aceptando para ello el desafío que cada semana les propondrá un famoso invitado. Carlos Latre, Sweet California, Gemeliers o Fernando Tejero son algunas de las estrellas que se dejarán sorprender por las deliciosas recetas que Aimar preparará para ellas.

<<Nuestro objetivo es ofrecer un programa familiar que dé una segunda oportunidad a los ingredientes menos queridos por el público. Para ello, Aimar y Luis presentarán recetas sanas, equilibradas y ricas>>, explica Ezequiel Seguí, productor ejecutivo de Disney Channel España. Refiriéndose a los dos protagonistas, Seguí afirma que Aimar

y Luis fueron siempre la primera opción. La espontaneidad de Aimar conquistó al público en la primera edición de Masterchef Junior y los productores están seguros de que los espectadores del programa se sentirán muy identificados con él. Luis Piedrahita completa un dúo que funciona de maravilla delante y detrás de las cámaras.

La temporada, producida por Shine Iberia, cuenta con 13 episodios de 12 minutos de duración que se emitirán los viernes a las 20:15 horas desde octubre hasta enero. Con un formato dinámico y didáctico, niños y mayores disfrutarán de la naturalidad y desparpajo del joven Aimar y de su avanzado pinche.

Además, la cadena ha habilitado un apartado en su web en la que colgarán los programas para todos aquellos que quieran volver a ver y realizar unas sencillas y ricas recetas al alcance de todos.







Todos los números de *Hora Punta* en...

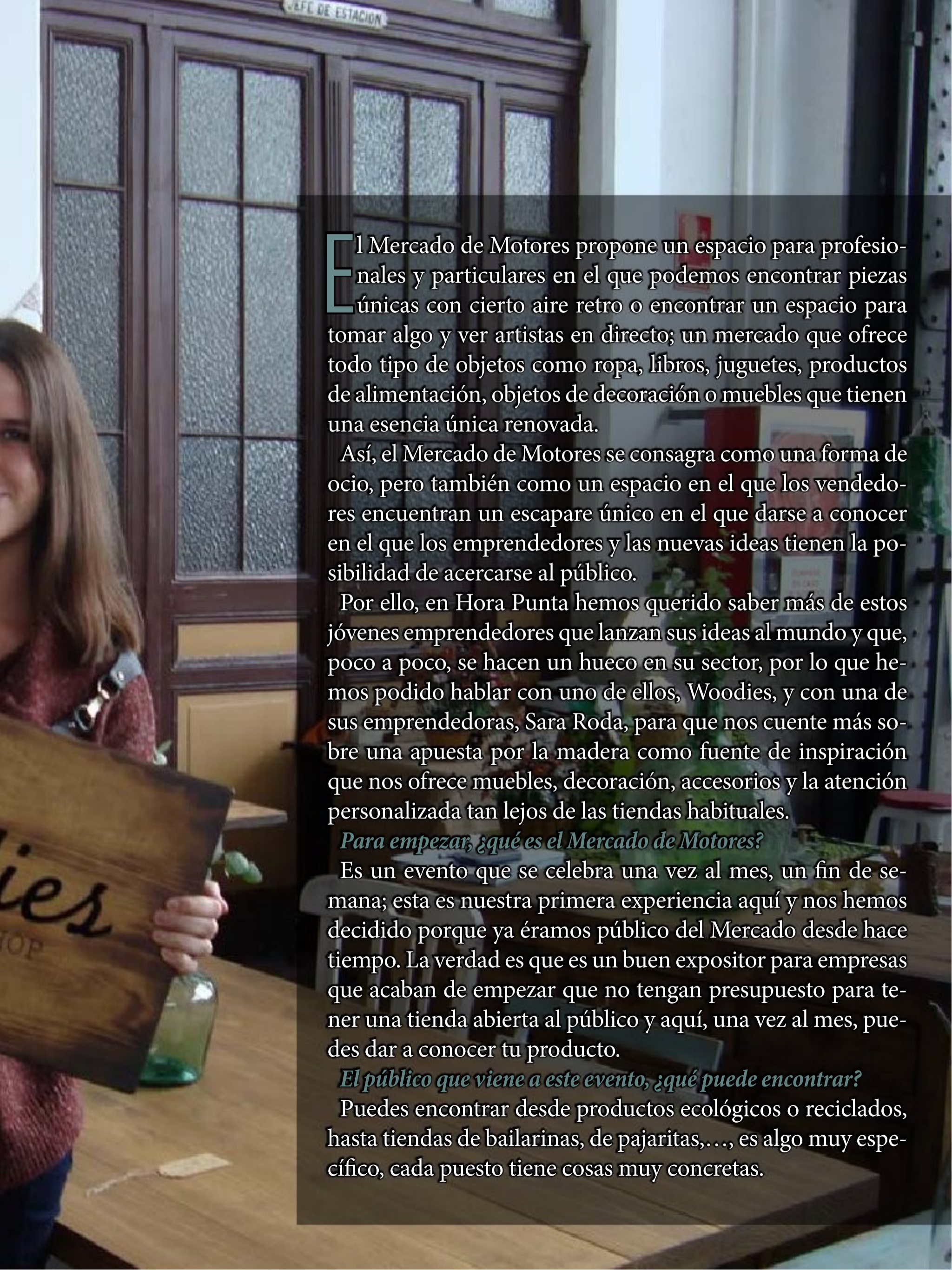


Entrevistas Cine La + Puntero Estrenos Música Tecnología Historias HOT or NOT Salud
ABRAHAM MATED LA PELOPONY TAKE THAT EL PESCADO ANGELINA JOLIE LADY GAGA y mucho más

El mercado de motores Woodies y los emprendedores

El Museo del Ferrocarril de Madrid, ubicado en la antigua estación de Delicias, ofrece distintas alternativas de ocio durante los fines de semana, así, el pasado fin de semana del 11 y 12 de octubre se celebró el Mercado de Motores, una apuesta por un mercado distinto, único y original donde encontramos el universo de los emprendedores con Woodies.





El Mercado de Motores propone un espacio para profesionales y particulares en el que podemos encontrar piezas únicas con cierto aire retro o encontrar un espacio para tomar algo y ver artistas en directo; un mercado que ofrece todo tipo de objetos como ropa, libros, juguetes, productos de alimentación, objetos de decoración o muebles que tienen una esencia única renovada.

Así, el Mercado de Motores se consagra como una forma de ocio, pero también como un espacio en el que los vendedores encuentran un escaparate único en el que darse a conocer en el que los emprendedores y las nuevas ideas tienen la posibilidad de acercarse al público.

Por ello, en Hora Punta hemos querido saber más de estos jóvenes emprendedores que lanzan sus ideas al mundo y que, poco a poco, se hacen un hueco en su sector, por lo que hemos podido hablar con uno de ellos, Woodies, y con una de sus emprendedoras, Sara Roda, para que nos cuente más sobre una apuesta por la madera como fuente de inspiración que nos ofrece muebles, decoración, accesorios y la atención personalizada tan lejos de las tiendas habituales.

Para empezar, ¿qué es el Mercado de Motores?

Es un evento que se celebra una vez al mes, un fin de semana; esta es nuestra primera experiencia aquí y nos hemos decidido porque ya éramos público del Mercado desde hace tiempo. La verdad es que es un buen expositor para empresas que acaban de empezar que no tengan presupuesto para tener una tienda abierta al público y aquí, una vez al mes, puedes dar a conocer tu producto.

El público que viene a este evento, ¿qué puede encontrar?

Puedes encontrar desde productos ecológicos o reciclados, hasta tiendas de bailarinas, de pajaritas, ..., es algo muy específico, cada puesto tiene cosas muy concretas.

¿Por qué aconsejarías a la gente que viniera?

Por las cosas tan curiosas que puedes ver, son cosas que no encuentras en un centro comercial o te tienes que ir a sitios muy concretos. Además, hay muchas empresas pequeñas de fuera de Madrid que buscan aquí su público y aquí ahora estamos un poco en estilo vintage, la gente busca cosas distintas que se salgan de lo común, que no sea todo IKEA o las tiendas típicas; aquí está todo muy enfocado a lo original, la vuelta a hacer las cosas con las manos, cosas únicas.

En Woodies, ¿os consideráis emprendedores?

Yo me considero emprendedora a la fuerza porque hay gente que empieza con una idea, quiere hacer una empresa de lo que sea y lo hace, pero a nosotros nos vino a la fuerza; todo empezó porque nos acabábamos de mudar y al amueblar la casa me di cuenta de que quería que mi casa tuviera personalidad y cogí un carpintero y empezamos a trabajar en los diseños de lo que quería y nos funcionó bien.

Y, ¿cuál es el paso de decorar tu casa a decorar la de los demás?

Pues el paso lo dimos cuando la gente venía a nuestra casa y nos decía que querían

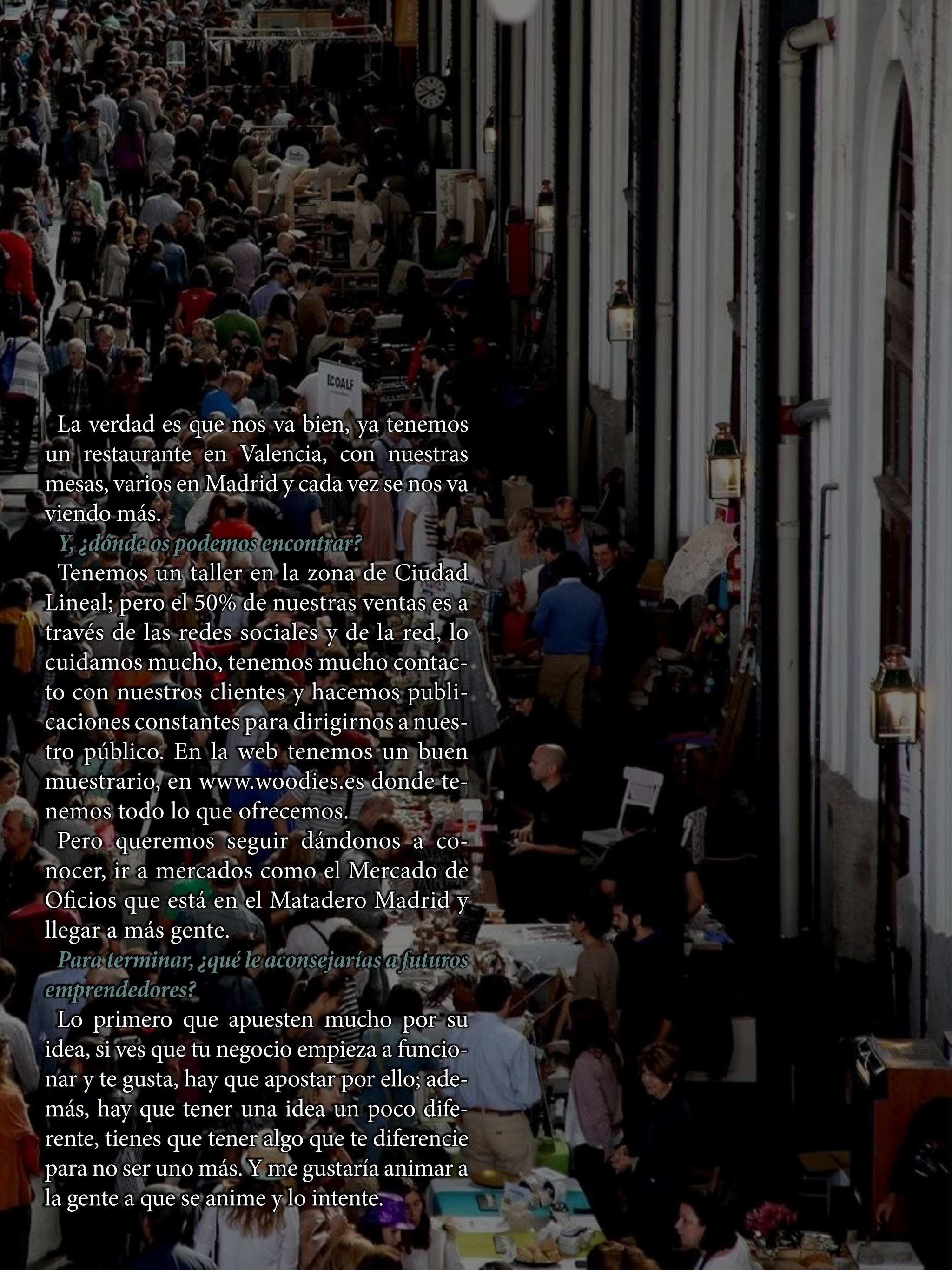
una mesa igual, así que acabamos vendiendo nuestros muebles, hasta que decidimos montar un taller e ir haciendo piezas a medida, que somos partidarios de hacer las cosas a medida porque aunque las mesas de dos metros quedan estupendas en las revistas, a lo mejor nuestro público no puede permitirse un salón de 200 metros, por lo que hacemos mesas desde 1'20.

¿Por qué "Woodies"?

Porque todo lo que tenemos tiene una inspiración muy rústica, la madera lo es todo para nosotros y creemos que transmite mucho calor, un hogar sin madera no me lo imagino; es un poco una vuelta a los orígenes, a lo artesano. Pero Woodies respira madera.

¿Qué es lo que ofrecéis que sea distinto?

Nos hemos centrado en un estilo que nos identifica y con el que nos sentimos muy cómodos que se llama "Rustic Chic" que viene de EE.UU. y al que somos muy fieles. Tenemos objetos de decoración, sillas, luces, lámparas, mesas, ..., todo esto; también, desde hace poco hemos empezado a sacar un servicio de alquiler de mobiliario para eventos, que es una locura, pero nos alquilan los muebles de este estilo para un día especial.

A photograph of a busy outdoor market stall. The stall is filled with people, mostly men, sitting at long tables covered with white cloths. They appear to be engaged in conversation or a meal. The stall is set up in a narrow alleyway between buildings. The buildings have a classic architectural style with arched windows and doorways. The lighting is warm, suggesting it might be late afternoon or early evening. The overall atmosphere is lively and social.

La verdad es que nos va bien, ya tenemos un restaurante en Valencia, con nuestras mesas, varios en Madrid y cada vez se nos va viendo más.

Y, ¿dónde os podemos encontrar?

Tenemos un taller en la zona de Ciudad Lineal; pero el 50% de nuestras ventas es a través de las redes sociales y de la red, lo cuidamos mucho, tenemos mucho contacto con nuestros clientes y hacemos publicaciones constantes para dirigirnos a nuestro público. En la web tenemos un buen muestrario, en www.woodies.es donde tenemos todo lo que ofrecemos.

Pero queremos seguir dándonos a conocer, ir a mercados como el Mercado de Oficios que está en el Matadero Madrid y llegar a más gente.

Para terminar, ¿qué le aconsejarías a futuros emprendedores?

Lo primero que apuesten mucho por su idea, si ves que tu negocio empieza a funcionar y te gusta, hay que apostar por ello; además, hay que tener una idea un poco diferente, tienes que tener algo que te diferencie para no ser uno más. Y me gustaría animar a la gente a que se anime y lo intente.

Lo de Cataluña huele a tongo

Me da en la nariz que las alcantarillas del Estado, los servicios secretos, han hecho su trabajo y han pillado a Artur Mas.

Era fácil porque fue Consejero de Economía con Jordi Pujol desde el año 1997 al 2001, y luego consejero primero, durante dos años, también con ese honorable presidente cuyo partido cobraba un tres, cuatro o cinco por ciento de comisión a las empresas que hacían negocio con la Generalidad.

POR *Joaquín Abad*

Y claro, el dinero deja rastro. Y para que don Jordi se lucrara de esas comisiones, tenía que permitir que su equipo se llevara su parte.



Rajoy pactó con Artur hacer cada uno su papel pero que la sangre no llegara al río. Como así ha sido. Ambos presidentes han mantenido su papel, han jugado con la ciudadanía que estaba atemorizada con la secesión que ambos sabían no se iba a producir. Por supuesto que, lo vamos a ver con estos ojitos que nos dio Dios, no se hará leña del tema Pujol y de los dineros de Artur Mas que pudiera haberse llevado crudo, quedará oculto en el baúl de las sospechas.

El Estado siempre juega con ventaja. Tiene fontaneros, tiene espías, tiene policías, fiscales y jueces, tiene abogados y todo un aparato imposible de frenar. Es como una locomotora, que avanza imparable y muy pocas veces, en su historia, descarrila. Descarriló con Felipe González, porque ya era muy difícil tapar tanta y tanta corrupción. Ahora, esa locomotora ha detenido, sin chocar, el movimiento secesionista que preocupaba a nuestros vecinos europeos, mientras el inquilino de la Moncloa, Mariano Rajoy, se fumaba un puro porque había sido el muñidor del tongo.

Y llegados a este momento podemos asegurar que toda esta comedia ha servido para comprobar como funcionan, como actúan, las fuerzas cívicas y económicas catalanas. Para comprobar como los empresarios de esa región veían el harakiri secesionista y se callaban, como putas, porque no querían incomodar al presidente Artur Mas. Porque han sido muchos los cómplices de ese movimiento secesionista que ahora se ven descubiertos. O a lo mejor había mucho pillo que se hacía el tonto sabiendo que no habría secesión. Que todo era puro teatro.





Imparable descapitalización moral

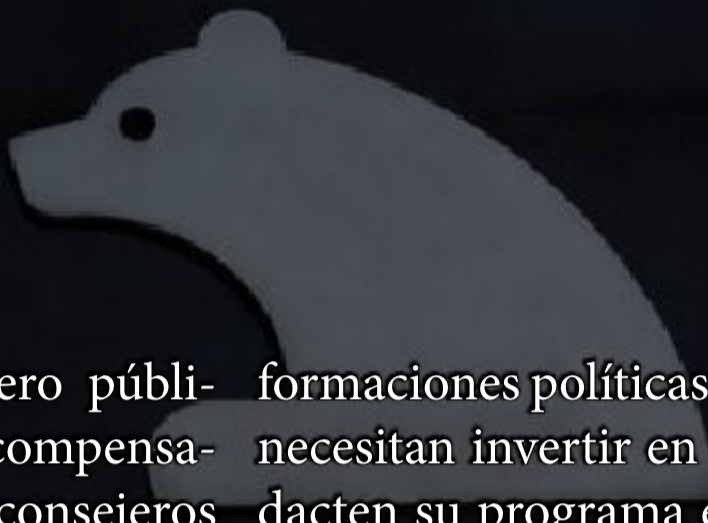
¿Será por ventura el fraude de las tarjetas de Caja Madrid-Bankia a los que los partidos políticos, o mejor dicho alguno de sus miembros, definen como “regeneración”?

Hace falta ser muy ruin para que personajes como Rodrigo Rato, aspirante a la presidencia del Gobierno de España, ex ministro de Economía y ex director del FMI, percibiendo un sueldo superior a los dos millones de euros, actuase como un presunto delincuente cualquiera, recurriendo reiteradamente al uso y abuso de las citadas tarjetas mágicas conocidas por el slogan de “compre hoy y pague nunca”. Por lo visto, cada vez que uno de los 86 consejeros de la entidad acudían a un cajero para obtener efectivo gratis total, experimentaban un placer especial.

La impunidad con que ha actuado este colectivo, constituye toda una muestra de la catadura y caradura de una parte de nuestra clase dirigente y su deleznable forma de comportarse. Cuando uno le coge el gusto a no pagarse los trajes, comer en restaurantes de 5 tenedores, viajar en primera, regalar artículos de Leowe y Vuitton y reponer el dinero de bolsillo a golpe de tar-

jetazo, llamarle trincón casi supone un halago. ¿Qué calificativo merecerían algunos personajes como, Blesa, Amat, Spottorno, etc?. Sería recordar que el nombre de Rato ya apareció en la lista de sobresueldos del ex tesorero del PP, actualmente en prisión, Luis Barcenas. Además y para mayor escarnio es preciso aclarar que cada unos de estos altos ejecutivos, disponían de otra tarjeta oficial para cubrir los llamados “gastos de representación” por un valor de 108.000 euros anuales (9.000 euros mensuales). Las manifestaciones de autodefensa realizadas por el economista Juan Iranzo, como poseedor de una tarjeta de Caja Madrid en la tertulia de TV-13 (El Cascabel) en la noche del lunes 13, unido a su estado de nervios resultaron patéticas.

Esperemos que cuando pase el desdichado suceso del virus “Ébola”, los organismos competentes, ministerio de Hacienda, Fiscalía, Guardia Civil, etc retomen las investigaciones incluyendo a las restantes Cajas



de Ahorro, rescatadas con dinero público, para averiguar que tipo de compensaciones y canonjías percibían sus consejeros y directivos...El Portavoz del PP, Alfonso Alonso, aboga por limpiar el pasado, cuando en realidad debería aludir e incluir también el presente.

Ante tanta desfachatez cabría preguntarse que tipo de sociedad estamos fomentando donde crece la violencia, se incrementa la desigualdad, multiplica la corrupción, empeora la economía, no se crea empleo y la deuda se dispara. Nos hemos descapitalizado moral y éticamente. Al envilecimiento le llamamos eufemísticamente “deterioro del sistema” pero cada vez son más los que habiendo multiplicado sus ingresos no se sienten totalmente satisfechos y continúan buscando nuevos nichos de enriquecimiento ilegal, y si además lo logran sin pagar impuestos...¡doble satisfacción!!

Con este panorama de depravación y no otro el que está motivando que prosperen

formaciones políticas como “Podemos”. No necesitan invertir en asesores para que redacten su programa electoral de cara a los comicios del 2015. Simplemente con dedicarse a leer la prensa, de papel y esencialmente la digital y pulsar el ambiente ciudadano lo tienen resuelto. Todos hemos observado que en los bares prácticamente no se habla de política, pero si sale a colación el tema de “los jetas de tarjeta”, todos quieren intervenir y normalmente, el llamarles ladrones, suele ser el calificativo más suave....Del resto ya se encargará Pablo Iglesias en su periplo por todas las cadenas de TV, quien con su mantra de lo malos que son los ricos, los banqueros, los capitalistas, reclamar la bajada de impuestos y proporcionar un sueldo a todos los pobres que lógicamente deberá salir del bolsillo de los ricos, y todo ello gratis total unido a la insufrible sarta de pamplinas que repite hasta el aburrimiento, y en muchos casos hasta cobrando.



Bankia

Bankia

Bankia

Bankia

Bankia

Bankia

Bankia

Bankia

Bankia

Bankia

Bankia

Bankia

Ban

Bankia

B

R

A



Ucrania, límites territoriales

He creído necesario explicar antes los conceptos de Límites territoriales, etnias, Reinos y Naciones, para poder explicar el concepto de estado.

Esta es una idea mucho más moderna, más avanzada y que requiere un determinado nivel de desarrollo intelectual de la humanidad. Solo pudo y puede aplicarse sobre sociedades cultas. Intelectualmente medianamente formadas y con un conocimiento muy amplio del mundo del derecho.

Del concepto de ley, de su aplicación por tribunales y del respeto a unas reglas del juego totalmente prácticas y que pueden comprobarse cada día, pero a las que se defiende como si fuesen... Sagradas. Pero a su vez han de ser lo más equilibradas posibles, por eso se le llama "Justas".

El concepto de "Estado" y su aplicación inmediata les surgió a los Romanos cuando tuvieron que organizar la administración de sus territorios con criterios más o menos racionales. Entendiendo por racionales el huir de conceptos míticos, religiosos, étnicos, territoriales, raciales....y aplicar soluciones prácticas a problemas reales, que, a la vez, eran comunes a todos los habitantes, tales como: Resolver problemas de transporte, abastecimiento de alimentos, traídas de agua, garantizar seguridad a los habitantes, defender las fronteras del imperio. Proteger a colonos cercanos a enemigos. Etc. Etc. Etc. De esta forma prefirieron hablar de la propia organización política y por eso le llamaron, "Estado". Desde ese momento se habla de la seguridad del estado, del abastecimiento del estado. De las políticas de estado. Y ya no importa de qué raza sea un ciudadano, a que dios le rece –crearon y construyeron el Panteón (Todos los dioses)- ya no podía alegarse la etnia, simplemente o se era o no se era "Ciudadano Romano".

Con este gran avance, que no tenía ninguna otra organización política en su época, llegamos al parón de toda la edad media, y es con el renacimiento, en el siglo XIV, XV, cuando surgen los mismos problemas de gobernabilidad de los estados modernos, con La España de Fernando el Católico como abanderado del mundo. Como ya estamos hablando de ciudadanos en territorios estables, y han desaparecido las etnias, pueblos o tribus, a estos hay que administrarlos con criterios de justicia. Se recurre a las enseñanzas romanas y se vuelve a hablar del estado. Todo esto queda ya plasmado en la práctica después de la Paz de Westfalia (1.648) que da lugar al nacimiento de Holanda y Suiza, precisamente, como estados fuera del poder –finca- de unos re-

yes. Allí se crean las organizaciones políticas modernas basadas en la estructura de la República de Roma. Desde ese momento se acuña los intereses de los estados. Recuerdo que allí nació el concepto de soberanía de los estados. Estos son defendidos, organizados y representados por sus parlamentos nacionales y demás órganos de toma de decisión y poder.

Este si es un concepto moderno, práctico, manejable y entendible. Solo desde el concepto de estado, el cual implica unos poderes legislativos, unas leyes a dictar y cumplir. Un derecho a aplicar. Y, más importante, unas autoridades que deben exigir y rendir responsabilidades a todos los miembros de ese estado, que, una vez más, lo son o no lo son por leyes concretas y aplicables de ese estado. Un ciudadano es, o no, miembro de ese estado. Y no es "Nacional" o no de no se sabe que nación porque esta se define intelectual o espiritualmente. El estado es algo real, tangible, aplicable, y no una "entelequia" como la "Nación".

Los otros estados necesitan tratar y

comprometerse con las autoridades de ese estado para entenderse. Y lo harán con tratados sometidos a leyes y tribunales. Con presupuestos estatales que paguen a esos funcionarios o corran con los gastos de esas actuaciones. Cuando hablamos de los estados todo está claro y sabemos a qué atenernos.

Por eso cuando empezamos con juegos de naciones sí o no, en realidad lo que queremos es crear otro estado con otras autoridades, otros presupuestos y otros miembros de ese nuevo estado. Lo mismo sucede con las etnias, o los reinos, al final tenemos que hablar, o de un estado o de otro. Donde termina un estado y donde comienza el otro.

De esta forma todo nos cuadra, ya llegamos a ver, en la práctica, qué era lo primero que nos preguntábamos... ¿Qué son los límites territoriales?. Con el concepto y la aplicación del término estado, entendemos la aplicación de las leyes y podemos entendernos entre humanos porque manejamos realidades, y no meros...Sueños.



SUBSIDIOS

AHORRO

RIQUEZA

INVERSIÓN

E

E

E

E

GASTOS SOCIALES

PATRIMONIO

EDUCACIÓN



IMPUESTOS

SERVICIOS





El desarme y la golosina del dinero ajeno

Cuando en Asturias se habla del “Desarme”, no se refieren al hecho de haber descubierto que un sindicalista de toda la vida, José Ángel Fernández Villa, líder indiscutible de SOMA-UGT durante los últimos treinta y cuatro años, pertenece también al clan del tringue, el de la mordida, el de hacer lo que siempre han dicho que han hecho los otros. No.

Cuando en Asturias hablan del “Desarme” se refieren a una copiosa comilona –tratándose de Asturias, se comprende- que tiene su tradición y su origen en los tiempos de las guerras carlistas.

No es que los carlistas fueran comilones, que dado que en muchos casos son mocetones navarros, también se entiende, sino que según cuentan los cronistas, todo comenzó con motivo de una expedición de los seguidores de Don Carlos a Asturias. Los ovetenses, dispusieron una copiosa comilona para agasajar a las tropas del Pretendiente. Y pensaron celebrar en el alfoz de la vetusta ciudad para evitar que aquel ejército entrara en Oviedo. Tras el ágape, y como consecuencia del elegido menú, ese tópico español, tan criticado por los envidiosos del Norte de Europa, que es la siesta (ahora dicen los médicos que practicar la siesta es, además de bueno para la salud del cuerpo, necesario para la salud del alma), llevó al ejército carlista a relajar su atención, momento que aprovecharon los ovetenses para quitarles las armas y enviarlos de vuelta a casa. Para los curiosos, el menú del “Desarme” consiste en garbanzos con bacalao, callos y arroz con leche.

En aquellos tiempos, no habían inventado todavía las tarjetas negras de Caja Madrid, por lo que la intención de la comilona tuvo el efecto que debía tener. Porque de haber sido hoy, además de la andorga, algunos hubieran llenado el bolsillo.. ¡ay! de los Virgilio Zapatero, Rato, Rodríguez Ponga y demás... y por el afán de gastar, hubieran llevado a los requetés a la mismísima sombra de El Carbayón, para vaciar las tiendas, restaurantes, espichas, los escaparates de Peñalba y Camilo de Blas y hasta los moscovitas, que no son soviéticos, de Rialto... pues ya sabemos que el dinero es goloso, o eso dicen los que lo manejan.

El escándalo descubierto ahora, y que tie-

ne como protagonista a Fernández Villa, con un millón cuatrocientos mil euros de los que no se conoce, hasta el momento, la procedencia, pone en entredicho no sólo al que fuera líder indiscutible durante los “últimos cuarenta años” (¿a que les suena esta frase?), sino a la estructura del sindicato, el Montepío y los Fondos mineros, que será lo que investiguen desde la Fiscalía Anticorrupción según los expertos. No es la primera vez que un alto representante sindical, del SOMA-UGT, salta a los medios implicado en un asunto feo, dinero por medio. En 2001, sin ir más lejos, ya hubo denuncias por extorsión de algunos empresarios contra el lugarteniente de Villa en el sindicato, Laudelino Campelo.

Por otra parte, otro líder sindical, en este caso Antón Saavedra, ex secretario general de la Federación estatal de la minería de UGT, al que pertenece el SOMA, y ex diputado a la Junta General del Principado, compareció ante los medios de información sin mostrar ningunasombra, y asegurando que, a medida que avance la investigación de la Fiscalía Anticorrupción, irán saliendo más sorpresas... es más, ha dicho que lo aparecido hasta ahora no es ni el cinco por ciento (supongo que no se refiere al dinero, sino al escándalo).

Se ve que, con independencia de la ideología, de la militancia, del compromiso para con los votantes... dinero negro, tarjetas negras, dólares o pesetes, como decía el botones de aquel hotel de la película del Oscar de José Luis Garci, el money gusta a los de izquierdas tanto como a los de derechas y, a los de norte tanto como a los de sur. ¡Mardito parné!







lo + leído

LOS MEJORES SECRETOS DE *bellesa*

Los productos de belleza son muy beneficiosos para nuestra imagen, pero a veces pueden resultar caros.

Te presentamos unos simples y accesibles secretos tomados de diferentes partes del mundo que te ayudarán a estar más guapa: 1. *El secreto de Zimbague para tener más energías e impulsar el metabolismo* es el té caliente con limón, puede no parecer una técnica de belleza, pero lo necesitas para estar guapa. Olvídate de las bebidas energizantes, confía más en el té. Esto limpia nuestro sistema metabólico. 2. **La cura española para las ojeras:** Mientras que en América los pepinos quitan las ojeras, las mujeres españolas tenemos una mejor solución, aplicar en la zona finas rodajas de patatas durante 10 minutos. Esto realmente aclara la piel haciendo que las ojeras desaparezcan. 3. *Secreto chino para el anti envejecimiento:* ¿Qué mejor que envejecer bellamente y sin necesidad de productos como el botox y el colágeno? En China, las mujeres toman té blanco, esto protege la piel de radicales libres que te hacen envejecer. 4. *La solución brasileña para la celulitis:* Todas hemos dudado más de alguna vez si de verdad hay alguna cura para nuestra peor enemiga: la celulitis. Pero las mujeres brasileñas tienen la solución, si alguna vez has visto a las mujeres de Brasil frotándose arena en sus cuerpos, pues has presenciado la cura. Frotar arena en tu cuerpo te ayudara a eliminar la celulitis y a estimular la piel. 5. *El secreto hindú para el cuidado del cabello:* Las mujeres de la India tienen un cabello increíble; es grueso, lustroso y brillante. Uno de sus trucos es el aceite de coco, esto incluso te puede ayudar a fortalecer tu cabello si se empieza a debilitar. Calienta el aceite de coco y masajea con él tu cuero cabelludo para conseguir un cabello brillante y más grueso.

Duerme con él y lávatelo a la mañana siguiente, notarás un cabello más saludable al instante. 6. *El cuidado del cabello en Australia:* La mayoría de tips de belleza de las australianas involucra remedios naturales, tales como la cura para la caspa; todo lo que tienes que hacer es agregarle unas gotitas de aceite de eucalipto a tu champú, y dile adiós a este mal. 7. *Remedios para los labios de las italianas:* Este es uno de los trucos que prueba que no tenemos que gastar para lucir bellas. En Italia, las mujeres usan un ingrediente accesible para relajar y acondicionar los labios. Ellas aplican aceite de oliva en los labios, el cual también ofrece un extra brillo. 8. *Secreto escandinavo para el cuidado de la piel:* Las mujeres escandinavas son otras que tienen una piel asombrosa. ¿Cómo la consiguen? Sencillo, no solo toman muchísima agua mineral de manantial, sino también se lavan la cara con ella. Esto deja la piel hidratada y saludable, y ayuda a eliminar la hinchazón. La clave es que debe de estar tan fría como el hielo.





UNA DIETA DE REINAS: *Perricone*

¿Aún no te has dejado llevar por la dieta de moda? Descubre este menú, a la altura de la mismísima Reina.

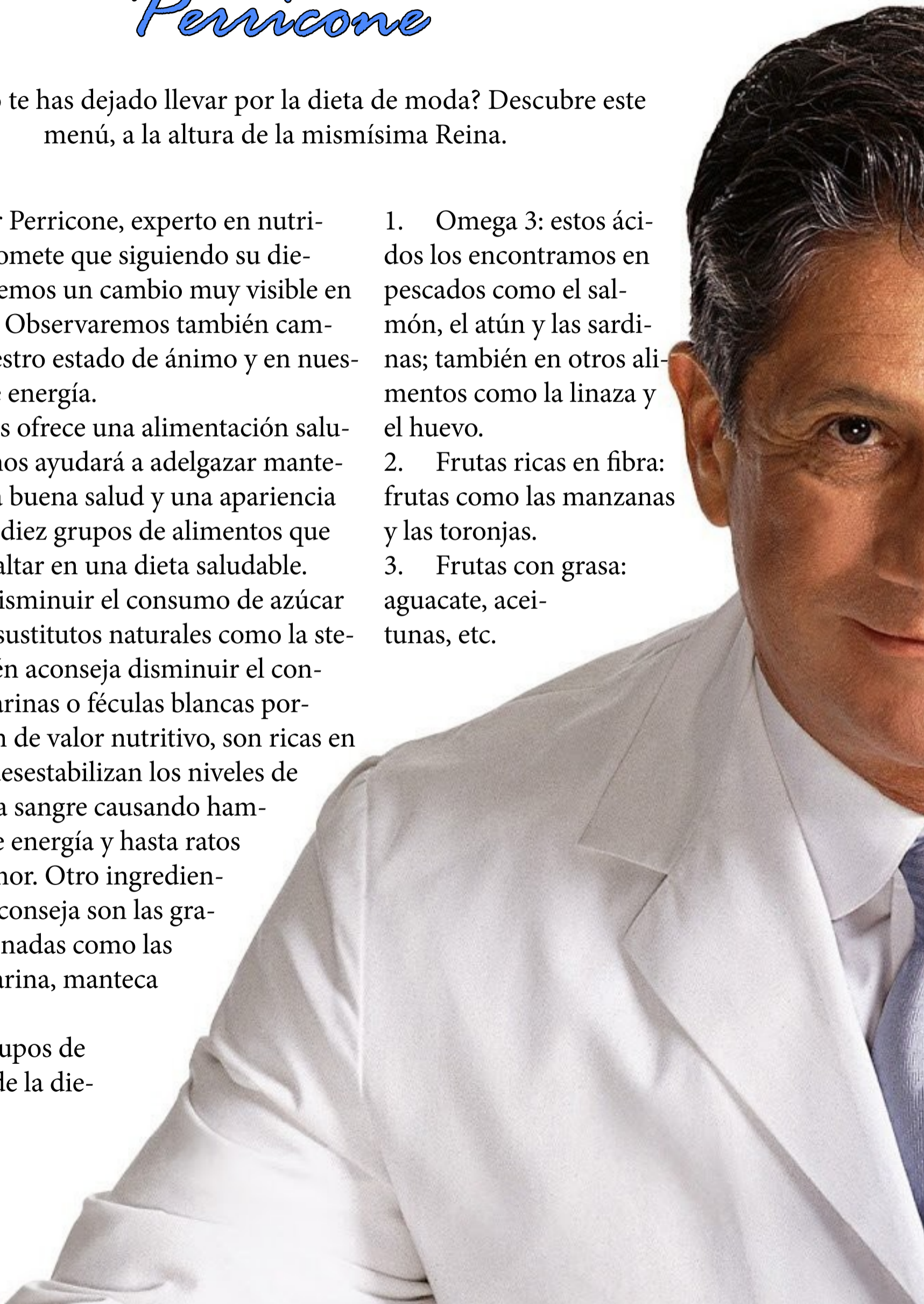
El Doctor Perricone, experto en nutrición, promete que siguiendo su dieta notaremos un cambio muy visible en pocos días. Observaremos también cambios en nuestro estado de ánimo y en nuestro nivel de energía.


La dieta nos ofrece una alimentación saludable que nos ayudará a adelgazar manteniendo una buena salud y una apariencia joven. Hay diez grupos de alimentos que no deben faltar en una dieta saludable.

Aconseja disminuir el consumo de azúcar utilizando sustitutos naturales como la stevia. También aconseja disminuir el consumo de harinas o féculas blancas porque carecen de valor nutritivo, son ricas en calorías y desestabilizan los niveles de azúcar en la sangre causando hambre, falta de energía y hasta ratos de mal humor. Otro ingrediente que no aconseja son las grasas hidrogenadas como las de la margarina, manteca y aceites.

Los diez grupos de alimentos de la dieta son:

1. Omega 3: estos ácidos los encontramos en pescados como el salmón, el atún y las sardinas; también en otros alimentos como la linaza y el huevo.
2. Frutas ricas en fibra: frutas como las manzanas y las toronjas.
3. Frutas con grasa: aguacate, aceitunas, etc.



A close-up portrait of a middle-aged man with dark hair, wearing a white lab coat over a light blue shirt and a grey tie. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is plain white.

Estas frutas ayudan a controlar el colesterol y son ricas en vitaminas y minerales.

4. Especies: canela, cúrcuma, clavo, nuez moscada o laurel. Según el Doctor Perricone estas especies ayudan a combatir la microinflamación y a mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

5. Chiles: son antioxidantes,

combaten la inflamación, ayudan a suprimir el apetito y aceleran el metabolismo.

6. Semillas y nueces: las más recomendadas de la dieta Perricone son el ajonjolí, la linaza, nueces, almendras, avellanas semillas de girasol y de calabaza. Son ricas en proteínas y grasas buenas.

7. Frijoles y lentejas: son ricas en fibra, proteínas, antioxidantes y ayudan a quemar grasas y controlar los niveles de azúcar en sangre.

8. Productos probióticos: como el yogurt y otros similares. Son ricos en calcio y proteínas.

9. Cereales enteros: como la avena y la cebada (no debemos usar las de cocimiento rápido). Estos cereales, además de ser nutritivos, dan una sensación de saciedad.

10. Vegetales: ajo, brócoli, repollo, espinacas, otras hojas verdes y las hierbas culinarias. Son bajas en calorías y ricas en vitaminas y fibra.

N. V. Perricone, MD



Ejemplo de menú de la dieta Perricone

Al despertar

- 1 ½ o 2 vasos de agua.

Desayuno

- Una tortilla con tres claras y una yema de huevo, o un trozo de salmón a la plancha de 110 a 170 g. El salmón no se recomienda que sea ahumado pues contiene mucha sal.
 - Media taza de avena hervida, que no sea instantánea.
 - Una rebanada de melón y 1/3 de taza de moras frescas.
 - 1 ½ vasos de agua.
- No tomar zumos, café ni pan.

Almuerzo:

- De 110 a 170 gramos de salmón a la plancha. Podemos usar salmón enlatado con un poco de limón.
- 2 tazas de ensalada verde, la podemos aliñar con aceite de oliva extra virgen o con zumo de limón.
- Una rebanada de melón y 1/3 de taza de moras frescas.
- 1 y ½ vasos de agua.

Merienda:

- 60 gramos de pechuga de pollo o 170 gramos de yogurt natural.
- 1/3 de taza de moras frescas.
- 1 y ½ vasos de agua.

Cena:

- De 110 a 170 g. de salmón a la plancha.
- 2 tazas de ensalada verde, con aceite de oliva extra virgen o zumo de limón.
- ½ taza de verduras al vapor.
- Espárragos, brócoli o espinacas con aceite de oliva extra virgen.
- Una rebanada de melón y 1/3 de taza de moras frescas.
- 1 y ½ vasos de agua.

Alguna colación

- 60 gramos de pechuga de pavo o pollo.
- 1/3 de taza de nueces o almendras.
- ½ manzana verde.
- 1 y ½ vasos de agua.

Es aconsejable:

- Beber de 8 a 10 vasos de agua al día.
- Comer las proteínas primero.
- No sustituir los alimentos aconsejados.

Inconvenientes de la dieta Perricone:

Esta dieta ofrece adelgazar 8 kilos en 28 días, lo cual es mucho peso en muy poco tiempo. Es posible que una vez que se finalice la dieta se recupere el peso perdido. Para evitarlo debemos cambiar nuestros hábitos alimenticios y seguir llevando una alimentación lo más sana y equilibrada posible.

Para conseguir mejores resultados es conveniente acompañar las dietas con la realización de algún tipo de ejercicio físico.



De militar del ejército a hombre más guapo del mundo

A sus 22 años, Rubén López dejó sus estudios de educación física y su trabajo en el cuartel de Jaén para disfrutar de su coronación como el hombre más guapo del mundo.

Rubén López nació hace 22 años en la localidad jienense de Navas de San Juan; su madre es limpiadora en un centro de ancianos y su padre responsable de mantenimiento de carreteras en una empresa. Además, su corazón está ocupado desde hace un año por una sevillana, Laura Martín, de 21 años, también modelo. De militar del ejército a hombre más guapo del mundo. El español Rubén López ha ganado el certamen Mister Universo Mundial 2014, celebrado en la ciudad de Lima. Este jiennense trabajaba en el cuartel de El Goloso en Madrid mientras compaginaba sus estudios en educación física. Ahora abandona durante un año sus rutinas para ejercer el nuevo cargo que le ha brindado su coronación como la mejor belleza masculina. El certamen se celebró en la capital peruana y contó con la participación de un total de 40 candidatos. De todos ellos, el joven español destacó por su físico y sus rasgos hispanos. Gracias al triunfo, ahora López podrá emprender su carrera en el mundo de la moda, un sector que él mismo ha asegurado que siempre le ha atraído. En el programa apuntó que su paso por el ejército solo era su vía para mantener una estabilidad económica, pero que nunca se había planteado hacer carrera dentro de él. Esta no es la primera vez que un español se alza con el título a mayor belleza masculina universal. En 2012, el ganadito Carlos Maturana también ganó la misma competición.

o + leído





MISHER

GUAPO

GUAPANA



MR. MISSISSIPPI

MR. MISSISSIPPI

MR.

MR. MISSISSIPPI

MR. UNIVERSO 2014

MR. MISSISSIPPI

MR. MISSISSIPPI



LA BATALLA DE LEPANTO

La Batalla de Lepanto es considerada la mayor batalla naval de la historia y supuso el final de su expansión hacia Occidente, su freno en Europa. Hoy en “llegó la hora” la analizamos



llegó la hora

POR *Álvaro Espinosa*

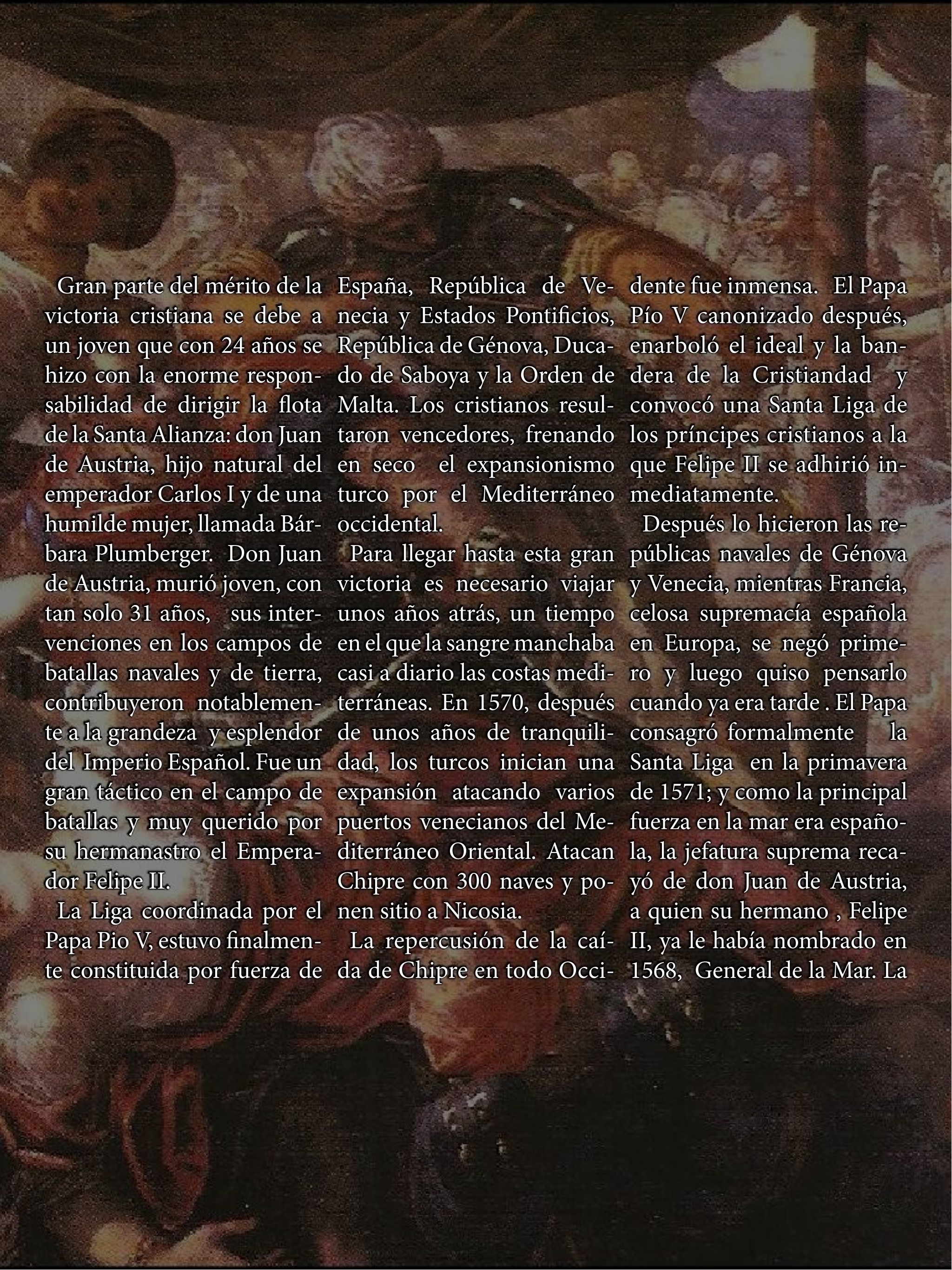
Amanecía el 7 de octubre de 1561 cuando se inició una de las más grandes batallas de la Historia de la humanidad. En esta fecha, en Lepanto se reunieron más del 75 % de las galeras, galeazas, galeotas y fragatas disponibles en todas las flotas del mundo, 580 naves y más de 100.000 hombres. Cifras asombrosas para la época. Esta inmensa fuerza naval

, iba a decidir el destino de dos imperios representantes de dos civilizaciones una emergente y otra consolidada en su territorio, oriente y occidente.

La batalla de Lepanto se suele considerar como la batalla naval más sangrienta de todos los tiempos. Los turcos estaban decididos a conquistar occidente y llegar hasta Gibraltar. Acosaban sin

piedad a las naves cristianas e iban apoderándose poco a poco de territorios y plazas cristianas. Con esta batallas, la Liga Santa rompió con la superioridad naval del Imperio Otomano y su mito de invencibilidad quedó absolutamente olvidado para el resto de la Historia. Después de Lepanto, ya nunca más se recuperó la hegemonía naval turca en el Mediterráneo.





Gran parte del mérito de la victoria cristiana se debe a un joven que con 24 años se hizo con la enorme responsabilidad de dirigir la flota de la Santa Alianza: don Juan de Austria, hijo natural del emperador Carlos I y de una humilde mujer, llamada Bárbara Plumberger. Don Juan de Austria, murió joven, con tan solo 31 años, sus intervenciones en los campos de batallas navales y de tierra, contribuyeron notablemente a la grandeza y esplendor del Imperio Español. Fue un gran táctico en el campo de batallas y muy querido por su hermanastro el Emperador Felipe II.

La Liga coordinada por el Papa Pío V, estuvo finalmente constituida por fuerza de

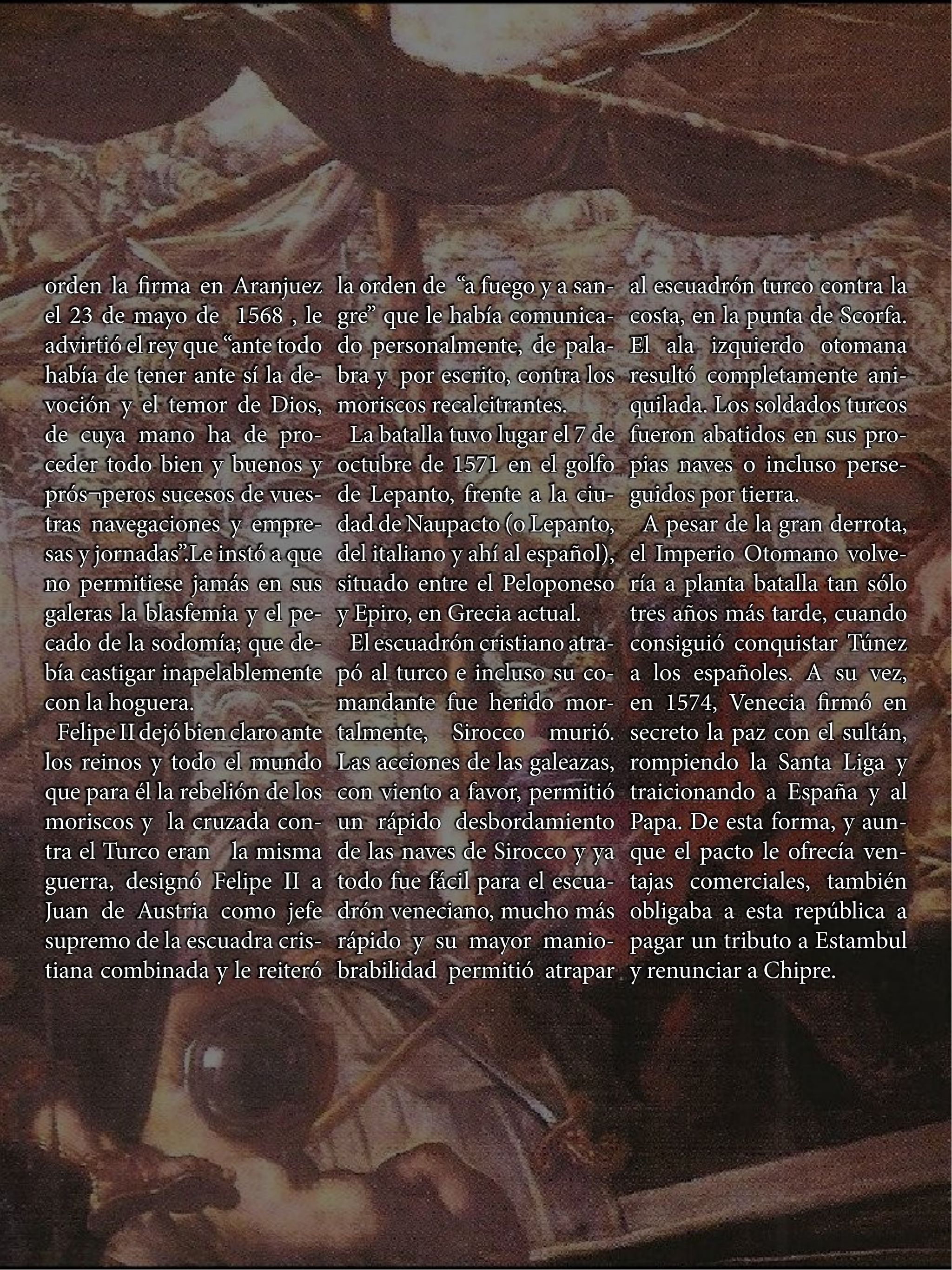
España, República de Venecia y Estados Pontificios, República de Génova, Ducado de Saboya y la Orden de Malta. Los cristianos resultaron vencedores, frenando en seco el expansionismo turco por el Mediterráneo occidental.

Para llegar hasta esta gran victoria es necesario viajar unos años atrás, un tiempo en el que la sangre manchaba casi a diario las costas mediterráneas. En 1570, después de unos años de tranquilidad, los turcos inician una expansión atacando varios puertos venecianos del Mediterráneo Oriental. Atacan Chipre con 300 naves y ponen sitio a Nicosia.

La repercusión de la caída de Chipre en todo Occi-

dente fue inmensa. El Papa Pío V canonizado después, enarboló el ideal y la bandera de la Cristiandad y convocó una Santa Liga de los príncipes cristianos a la que Felipe II se adhirió inmediatamente.

Después lo hicieron las repúblicas navales de Génova y Venecia, mientras Francia, celosa supremacía española en Europa, se negó primero y luego quiso pensarlo cuando ya era tarde. El Papa consagró formalmente la Santa Liga en la primavera de 1571; y como la principal fuerza en la mar era española, la jefatura suprema recayó de don Juan de Austria, a quien su hermano, Felipe II, ya le había nombrado en 1568, General de la Mar. La



orden la firma en Aranjuez el 23 de mayo de 1568, le advirtió el rey que “ante todo había de tener ante sí la devoción y el temor de Dios, de cuya mano ha de proceder todo bien y buenos y prósperos sucesos de vuestras navegaciones y empresas y jornadas”. Le instó a que no permitiese jamás en sus galeras la blasfemia y el pecado de la sodomía; que debía castigar inapelablemente con la hoguera.

Felipe II dejó bien claro ante los reinos y todo el mundo que para él la rebelión de los moriscos y la cruzada contra el Turco eran la misma guerra, designó Felipe II a Juan de Austria como jefe supremo de la escuadra cristiana combinada y le reiteró

la orden de “a fuego y a sangre” que le había comunicado personalmente, de palabra y por escrito, contra los moriscos recalcitrantes.

La batalla tuvo lugar el 7 de octubre de 1571 en el golfo de Lepanto, frente a la ciudad de Naupacto (o Lepanto, del italiano y ahí al español), situado entre el Peloponeso y Epiro, en Grecia actual.

El escuadrón cristiano atrapó al turco e incluso su comandante fue herido mortalmente, Sirocco murió. Las acciones de las galeazas, con viento a favor, permitió un rápido desbordamiento de las naves de Sirocco y ya todo fue fácil para el escuadrón veneciano, mucho más rápido y su mayor maniobrabilidad permitió atrapar

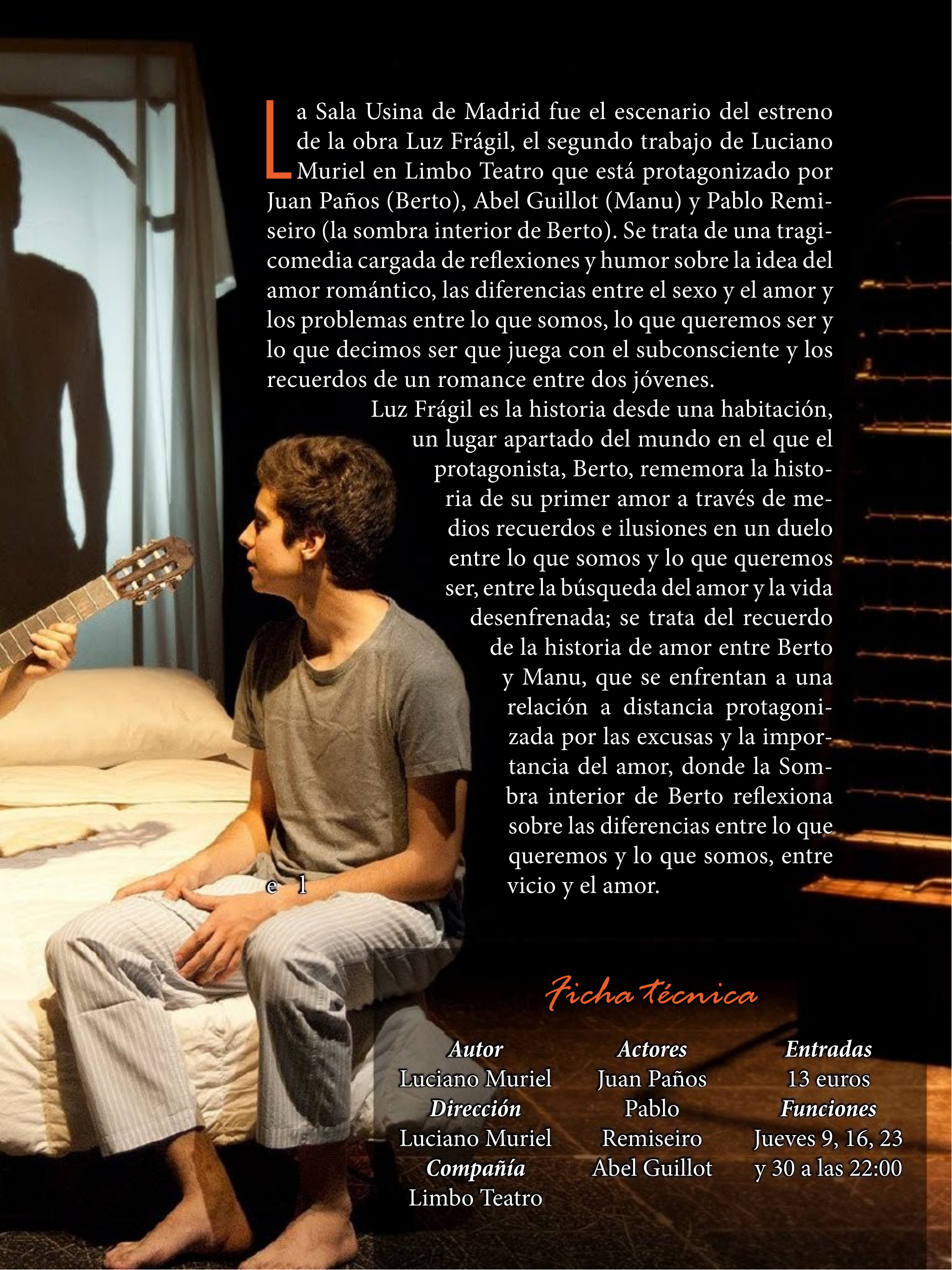
al escuadrón turco contra la costa, en la punta de Scorfa. El ala izquierdo otomana resultó completamente aniquilada. Los soldados turcos fueron abatidos en sus propias naves o incluso perseguidos por tierra.

A pesar de la gran derrota, el Imperio Otomano volvería a planta batalla tan sólo tres años más tarde, cuando consiguió conquistar Túnez a los españoles. A su vez, en 1574, Venecia firmó en secreto la paz con el sultán, rompiendo la Santa Liga y traicionando a España y al Papa. De esta forma, y aunque el pacto le ofrecía ventajas comerciales, también obligaba a esta república a pagar un tributo a Estambul y renunciar a Chipre.

A man with curly hair, wearing a white t-shirt and a dark scarf, is sitting on a white cushion on a stage. He is playing an acoustic guitar and looking towards the right. The background is dark, with a large shadow of a person on a screen behind him. To the left, there is a large, dark, grid-like structure. The floor is dark and reflective.

Luz Frágil, las luces y sombras del amor romántico

El pasado 9 de noviembre, la madrileña Sala Usina acogió el estreno de la obra Luz Frágil, que relata el romance entre dos jóvenes y las luces y sombras que hay entre la idea del amor romántico y el sexo y entre lo que somos y lo que queremos ser.



La Sala Usina de Madrid fue el escenario del estreno de la obra Luz Frágil, el segundo trabajo de Luciano Muriel en Limbo Teatro que está protagonizado por Juan Paños (Berto), Abel Guillot (Manu) y Pablo Remiseiro (la sombra interior de Berto). Se trata de una tragi-comedia cargada de reflexiones y humor sobre la idea del amor romántico, las diferencias entre el sexo y el amor y los problemas entre lo que somos, lo que queremos ser y lo que decimos ser que juega con el subconsciente y los recuerdos de un romance entre dos jóvenes.

Luz Frágil es la historia desde una habitación, un lugar apartado del mundo en el que el protagonista, Berto, rememora la historia de su primer amor a través de medios recuerdos e ilusiones en un duelo entre lo que somos y lo que queremos ser, entre la búsqueda del amor y la vida desenfrenada; se trata del recuerdo de la historia de amor entre Berto y Manu, que se enfrentan a una relación a distancia protagonizada por las excusas y la importancia del amor, donde la Sombra interior de Berto reflexiona sobre las diferencias entre lo que queremos y lo que somos, entre vicio y el amor.

Ficha técnica


Autor	Actores	Entradas
Luciano Muriel	Juan Paños	13 euros
Dirección	Pablo	Funciones
Luciano Muriel	Remiseiro	Jueves 9, 16, 23
Compañía	Abel Guillot	y 30 a las 22:00
Limbo Teatro		



“Génesis” y la carta de amor a la Tierra

CaixaForum Barcelona acoge la exposición del fotógrafo Sebastião Salgado, “Génesis”, una reflexión en blanco y negro sobre los orígenes del planeta en un mosaico de la naturaleza de todo el mundo recogida a través de la cámara.

CulturaPOR Pamela Navarrete creando



Tras su paso por Madrid y Santa Cruz de Tenerife, “Génesis” llega a CaixaForum Barcelona y podremos disfrutar de ella entre este 23 de octubre y el próximo 8 de febrero de 2015. “Genesis” es la exposición protagonizada por el fotógrafo Sebastião Salgado que propone una reflexión sobre los orígenes de nuestro planeta, que ha estado en constante cambio durante miles de años.

La exposición está formada por 245 fotografías en blanco y negro que nos muestran paisajes, animales y personas que se encuentran aparte del mundo moderno actual, en lugares remotos cargados de silencio y lejos de la acción del hombre. Estas 245 fotografías son el resultado de los 32 viajes que Salgado realizó durante 8 años y que comenzaron en el 2004, viajes a lugares vírgenes de las regiones polares, bosques y sabanas tropicales, desiertos, montañas de glaciares o islas solitarias que forman un gran mosaico de la naturaleza.

“Génesis” es un homenaje al planeta y una reflexión sobre el estilo de vida del ser humano y su impacto en el mundo, es una muestra de la fragilidad de la naturaleza y una llamada de socorro en una “carta de amor a la naturaleza”. Todo esto está envuelto en una dimensión en blanco

y negro con contrastes de luz y tonos que recuerdan a la pintura.

Esta serie es el tercer proyecto a largo plazo de Sebastião Salgado, tras “Trabajadores” y “Éxodos”, que trataban sobre la condición humana y las desigualdades en otro ejemplo de su compromiso social y su concienciación con la belleza de la Tierra. Este fotógrafo comenzó su carrera en París y trabajó en agencias como Sygma, Gamma o Magnum Photos, hasta que en 1994 creó, junto con su mujer Lélia, Amazonas Images, con proyectos fotográficos y publicación de libros.

En cualquier caso, CaixaForum Barcelona nos da la posibilidad de ver especies animales, volvanes de las Galápagos, pingüinos, leones marinos, elefantes, icebergs o tribus apartadas del mundo. la exposición está dividida en cinco apartados con la representación de una gran región con ecosistemas y colectivos humanos diferentes que van desde la Antártida y los confines del sur hasta la Amazonia y el pantanal, pasando por los santuarios, África y las tierras del Norte. Es una invitación a la reflexión sobre nuestra forma de vida y nuestra convivencia con el Planeta Tierra y una evocación al amor por la naturaleza.









Hora de Cine

PRIMERAS IMÁGENES DE
La señorita Julia



cinema



Una noche de verano en una mansión del campo irlandés en 1880. La película explora la lucha de poder entre una joven aristócrata y el criado de su padre. En un ambiente festivo donde han desaparecido las barreras sociales, Julia y John bailan y beben, se seducen y manipulan. Ella, llena de altivez, desea rebajarse; él es educado, pero basto. A los dos les une un deseo y una repulsión mutua. Seductores y tiernos, o brutales y salvajes, sus momentos íntimos les empujan a hacer planes desesperados y a soñar con una vida juntos. Sin saber si la mañana traerá esperanza o desesperanza.

La obra de August Strindberg

“La señorita Julia” es una obra de teatro escrita por el dramaturgo sueco en 1888 y representada por primera vez en Copenhague en 1889. Considerada demasiado atrevida por las autoridades suecas de entonces, no se representó en el país del autor hasta el año 1906 en el Lunds Studentteater, después de haber llegado a teatros de Dinamarca, Alemania y Francia. Actualmente es una de las obras de Strindberg más representadas. La presentación redactada por el propio Strindberg revela su concepto del arte dramático y aclara algunos momentos de la obra. “La señorita Julia” respeta la regla de las tres unidades (tiempo, lugar y acción) y transcurre sin intermedio ni interrupción alguna. Esta “tragedia naturalista”, en palabras de su autor, se apoya en la fuerza del desprecio y del orgullo como resorte del drama. El enfrentamiento entre los personajes no es solo una lucha de clases, sino la lucha entre una mujer y un hombre por el poder y el dominio moral. Acompasado por la esperanza que tienen los personajes de escapar de su

destino social, este despiadado combate lleva infaliblemente a un fin trágico. La obra ha sido puesta en escena en todo el mundo. En Francia se convirtió en el emblema del Teatro Libre de André Antoine, bastión del teatro popular didáctico apoyado por Emile Zola, donde se representó por primera vez en 1893. También ha sido adaptada a la gran pantalla en varias ocasiones. En 1951, cuando aún no se había creado la Palma de Oro, la adaptación del cineasta sueco Alf Sjöberg fue galardonada con el Gran Premio en el Festival de Cannes. Más recientemente, en 1999, Mike Figgis volvió a rodar el tema con Saffron Burrows y Peter Mullan. En 2011, el personaje de la señorita Julia fue encarnado por Juliette Binoche en el Festival de Avignon acentuando la dimensión feminista de la obra. Esta puesta en escena dio lugar a un largometraje documental, realizado por Nicolas Klotz, que sigue los ensayos hasta las primeras representaciones. En España se representó en 1961 bajo la dirección de Miguel Narros e interpretada por Margarita Lozano y Silvia Roussin. En 1970, Televisión Española realizó una adaptación con Nuria Torray, Fernando Guillén y Margarita Calahorra. En 1973 subió una nueva versión a los escenarios madrileños dirigida por Adolfo Marsillach con Amparo Soler Leal, Julio Núñez y Charo Soriano. En 1984 la protagonizaron Cristina Collado, Joaquín Climent y Cristina Higuera. En 1993 se reestrenó con la actuación de José Coronado y Magüi Mira en versión de José Sanchís Sinisterra. En 2002 volvió a los escenarios con Alicia Borrachero, Javier Albalá y Catalina Llado. En 2008 la dirigió Miguel Narros con María Adán, Raúl Prieto y Chusa Barbero.



13

14



13

14

14



14

15

16



15

16

15

16



15

16



ENTREVISTA CON *Liv Ullmann*

SE Rueda

Liv Ullmann (guionista – directora) ocupa un lugar importante en la historia del cine con papeles protagonistas en once películas de Ingmar Bergman, del que fue esposa y musa. *Persona*, *Gritos y susurros*, *Secretos de un matrimonio*, *Pasión*, *Sonata de otoño*, *Saraband* y *La vergüenza* son algunos de los títulos más conocidos de su unión cinematográfica.

Fue presidenta del jurado en los festivales de Cannes (2001) y Berlín (1984). Asimismo, fue nominada en dos ocasiones al Oscar a la Mejor Actriz por *Los emigrantes* (1973) y *Cara a cara al desnudo* (1977).

La premiada actriz noruega abordó la dirección cinematográfica y teatral en los años noventa con los largometrajes *Sofie* (1992) y *Kristin Lavransdatter* (1995), de los que también escribió los guiones, y con la miniserie *Encuentros privados* para la televisión sueca. Su penúltima película, *Infiel*, fue presentada en el Festival de Cannes antes de convertirse en un éxito de crítica y de público.

Ha dirigido numerosas obras de teatro muy aclamadas por la crítica internacional, entre las que destacaremos *Un tranvía llamado deseo*, representada en Nueva York y Sídney, con Cate Blanchett. Más recientemente ha dirigido *Tío Vania* en el Teatro Nacional de Oslo.

¿Qué relación personal la une con la obra de Strindberg “La señorita Julia”?

Tengo la sensación de que siempre ha formado parte de mí. Cuando era más joven, siempre esperé la oportunidad de interpretarla en los escenarios, pero esta esperanza nunca se materializó. Los productores se pusieron en contacto conmigo para preguntarme si me interesaba realizar una película

sobre el tema de la mujer fatal, un proyecto que también proponían a un director francés y a otro español. Pensé inmediatamente en esta obra, y la idea les pareció maravillosa. Lo pasé bien nada más empezar a trabajar en la adaptación, no solo por lo que Strindberg había escrito, sino por razones que me importaban personalmente, como mostrarse o permanecer invisible, dar una imagen que no corresponde exactamente con la realidad, que nos amen por nosotros mismos y no por lo que ven en nosotros, la relación entre los sexos, las crisis.

En todas las películas que ha realizado hay historias de amor imposibles que se enfrentan al orden social.

Es mi tema predilecto. Pero durante la escritura del guión surgió algo más que compartí con los actores: la soledad y la melancolía de la señorita Julia se deben al hecho de que no le apetece vivir y no sabe cómo poner fin a sus días. Se encuentra con dos personajes, y construye mental e inconscientemente un plan que podría ayudarle a alcanzar la muerte. El hombre no es el verdadero asesino, ella le empuja a hacerlo. También es una obra sobre la necesidad de ser escuchados: las escenas en las que cada uno intenta que el otro le escuche son cruciales. Pasa lo mismo con el personaje de Samantha Morton, que tiene la impresión de que nadie la comprende. Al igual que en la vida, por mucho que se hable, el interlocutor solo oye lo que le apetece oír.

¿Tenía previsto desde el principio rodar la película en inglés?

Sí, era una condición de la producción. Para escribir el guión, estudié varias traducciones inglesas de la obra sin olvidar la original, y poco a poco construí mi propia versión.

Teníamos previsto rodar los interiores en un estudio en Alemania y los exteriores en Irlanda, en Castle Coole, pero por razones económicas toda la película se rodó en Castle Coole. La directora artística, Caroline Amies, es genial y cambió todo el decorado. Transformó una cocina de más de 200 años de antigüedad en la que se ve en la película; creó dormitorios en el sótano del castillo y utilizó los pasillos de un piso superior. Creo que la película se ha beneficiado en gran medida del espacio real del castillo, que se reinventó y transformó para encajar con lo que necesitábamos.

¿En qué punto decidió situar la acción en Irlanda?

Mientras escribía el guión. No quería que transcurriese en Suecia, ya que todos los personajes hablaban en inglés. Pensé que el enfrentamiento de clases sociales descrito en la obra se acercaba más a Irlanda en esa época que a Inglaterra. Incluso los diferentes lenguajes, la forma de hablar de los señores y de los criados, ofrecían un interesante paralelismo. Tuvimos una magnífica asesora lingüística en el plató que se encargó de que la pronunciación fuese correcta.

Es la primera adaptación de la obra que se ciñe estrictamente a los tres protagonistas, sin personajes secundarios ni figuración.

Me pareció esencial aislar del mundo exterior a los tres personajes. La historia transcurre durante las fiestas de verano, pero nunca vemos las celebraciones. Incluso en la obra de Strindberg, unas personas entran en la cocina y bailan de forma grotesca. Pero estaba empeñada en aislar a los tres personajes, y tuve que luchar para conseguirlo.

¿Era consciente del riesgo de ser demasiado teatral?

La película es teatral, desde luego, pero ¿por qué sería un problema? ¿Qué reglas absurdas deciden lo que debe o no debe ser cine? El público está sumido en la oscuridad, frente a los personajes, como ocurre en el teatro, y no me asusta en absoluto. No solo tenemos la posibilidad de realizar primeros planos, sino también de seguir con fluidez los comportamientos, gestos y movimientos tan típicos de la época.

¿Cómo preparó el rodaje?

Ensayamos durante catorce días con los actores. Posteriormente, los actores adaptaron sus movimientos a los decorados y les di rienda suelta para hacerlo. Prefiero fiarme de su instinto y no ponerles pegajos, siempre y cuando sean fieles a mis intenciones. Fue un gran alivio darme cuenta de que no tenían problemas con los diálogos, cosa que suele ocurrir en bastantes rodajes. Había puesto mucho de mí misma en la escritura de los diálogos y no estaba segura de que los actores pudieran adaptarse. Demostraron poseer una enorme inventiva durante los ensayos.

¿Puede hablarnos del reparto?

Para el papel de Julia, me bastó reunirme una vez en Los Ángeles con Jessica Chastain para descubrir que hablábamos el mismo idioma. Se había preparado y había imaginado cómo interpretaría la escena del pájaro al final de la película. De hecho, fue idea suya coger el cuchillo después de la muerte del pájaro. La expresión de su rostro en esa escena es impresionante: está en estado de choque, como si hubiera perdido lo único que le importaba en la vida.

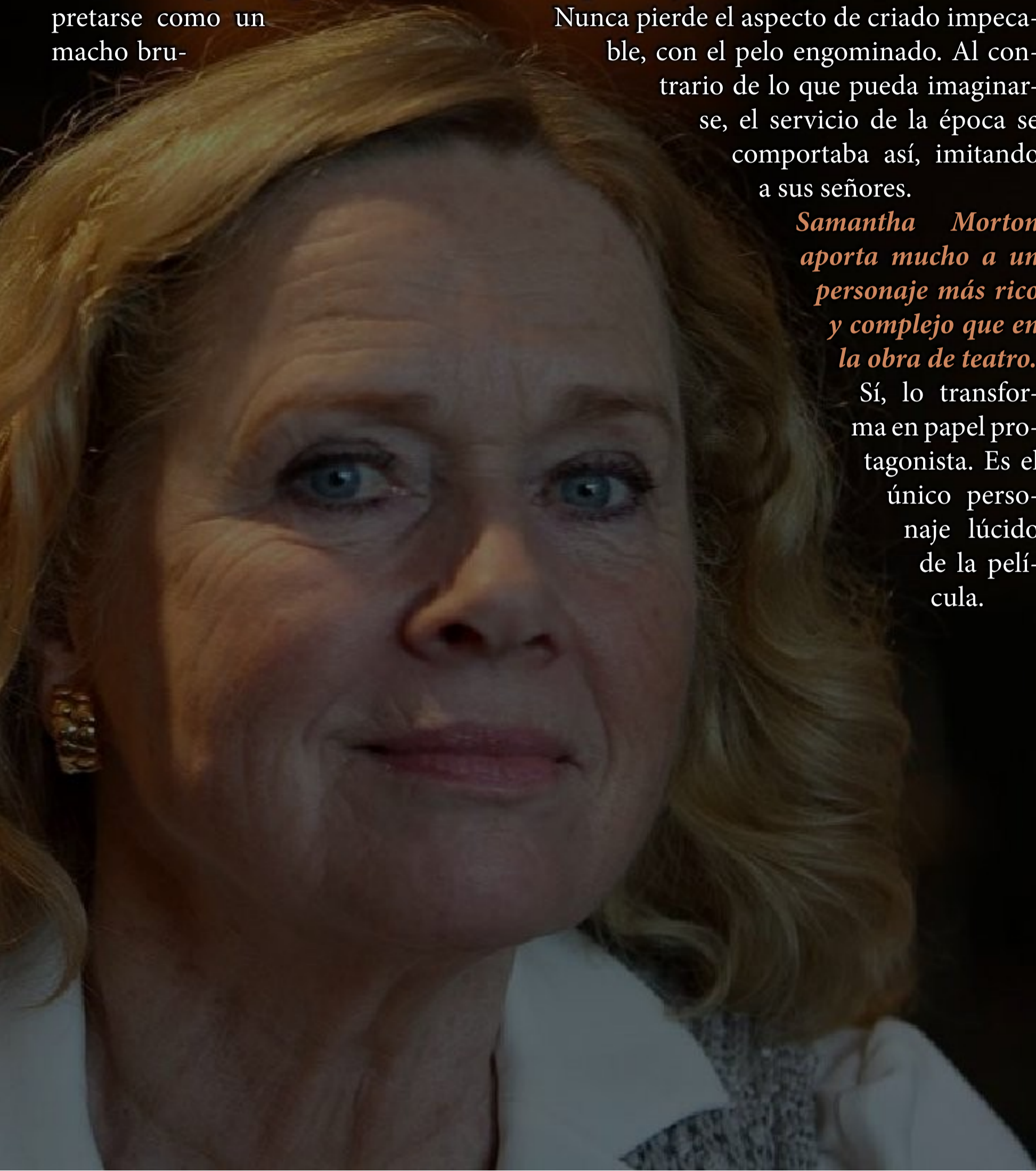
¿Qué idea tenía del personaje de John, tal como lo interpreta Colin Farrell?

Colin Farrell interpretó el papel como alguien que rechaza su condición de criado, pero que no puede escapar, algo que se nota en su forma de andar, hablar o incluso sentir. Sin embargo, este personaje suele interpretarse como un macho bru-

tal, incluso en las versiones cinematográficas. Aquí vemos que ese hombre sueña con elevarse socialmente. Lo intenta, pero no sabe cómo conseguirlo porque está predestinado, aunque él lo ignore. Admiro la manera en que Colin ha sabido imprimir al personaje una elegancia poco habitual. Nunca pierde el aspecto de criado impecable, con el pelo engominado. Al contrario de lo que pueda imaginarse, el servicio de la época se comportaba así, imitando a sus señores.

Samantha Morton aporta mucho a un personaje más rico y complejo que en la obra de teatro.

Sí, lo transforma en papel protagonista. Es el único personaje lúcido de la película.



Samantha era la única en la que pensé desde el principio, he visto casi todas sus películas. La llamé por teléfono y le dije: “¡Me parece usted genial!”

¿Se considera una directora de actores?

Ya sabe que soy actriz. He conocido a grandes realizadores y a algunos muy malos... Los malos directores son los que no dejan de hablar y acaban por meterse en la cabeza del actor, impidiendo que actúe porque, pase lo que pase, siempre se oye su voz. En lo que a mí respecta, animo a los actores a convertirse en creadores y siempre estoy dispuesta a hablar si tienen preguntas. No quiero explicarles lo que espero de ellos, prefiero que surja de ellos mismos. Tampoco me empeño en que me cuenten sus intenciones, ni siquiera que hablen entre ellos, son recetas secretas. Tengo la costumbre de quedarme al lado de la cámara durante las tomas, aunque algunos actores prefieren que el director esté ante el monitor. También exijo ser su única interlocutora en el plató con el fin de proteger su creación.

¿Cómo trabajó la iluminación con el director de fotografía?


Conocía su trabajo y le dije enseguida que le consideraba como un pintor de la luz. Preparamos el guión técnico con sumo cuidado, plano a plano. ¿En qué momento de la noche estamos? ¿Qué cantidad de luz debe filtrarse en la imagen? Además, también quería que la luz tuviera un papel dramático. Cuando se desvanece la esperanza y nos adentramos en el horror, la iluminación de los rostros es diferente, es más cruda, menos favorecedora. También hubo que cuidar mucho la iluminación con velas

en la oscuridad, reflejando la parte más sombría de los personajes.

¿Intentó rodar cronológicamente para respetar la evolución de los personajes al trabajar en una sola localización?

Sí, siempre que fue posible, excepto en las escenas exteriores que se rodaron al final





por razones de meteorología. Los interiores se rodaron cronológicamente, lo que fue de gran ayuda porque las últimas escenas eran las que menos habíamos ensayado y se alimentaron en gran medida de lo que rodamos antes.

¿Cree que los enfrentamientos entre clases y sexos descritos por Strindberg siguen estando de actualidad?

Más que nunca. La incompreensión y las dificultades a la hora de comunicarse hombre y mujeres se ven reforzadas por la ilusión de que, gracias a los móviles o los ordenadores, todos estos problemas se han resuelto. Ya

no se escucha al otro, y es exactamente lo que nos dice Strindberg. Los personajes desean hablar, contar, pero nadie les escucha y se quedan solos... ¡como nosotros con nuestros teléfonos!

En cuanto a los conflictos entre clases, actualmente parecen más soslayados, menos explícitos, pero no menos violentos, incluso en las sociedades occidentales. Sin embargo, corté algunos pasajes de la obra porque me parecieron algo anticuados, sobre todo hacia el final, cuando la señorita Julia habla de la relación con su madre. Pero el largo monólogo después de la muerte del pájaro está completo; el profundo dolor que expresa es totalmente creíble.

Las escenas en exteriores aportan un respiro, tienen un efecto liberador en comparación a las otras.

Castle Coole es un lugar mágico. Creo que Strindberg se habría enamorado de un lugar donde la naturaleza vuelve a adquirir sus derechos, donde renace la esperanza de la libertad.

¿Pensó desde el principio en el paralelismo entre Julia y Ofelia?

Sí, tenía en mente el célebre cuadro prerrafaelita de John Millais. Dudé mucho en mostrar a Julia muerta al final. El director de fotografía estaba convencido de que debía mostrarse, y tenía toda la razón. Hay un cadáver. No solo es un cuento de hadas, también es un cuento de terror. Los dos aspectos coexisten, sobre todo en las ambiguas relaciones entre los dos personajes. ¿Amó realmente a Julia o se limitó a usarla? ¿Se mató en una crisis de desesperación o habría podido hacerlo desde el principio? Tanto los actores como yo queríamos mantener esa ambivalencia.

13



13

14



14

15



15

14



14

15



15

16



16



Estrenos



Cine





LA PELICULA DE LA SEMANA

Ninja Turtles

*Título Original: Teenage Mutant
Ninja Turtles*

*Género: Acción, Aventura,
Comedia, Fantasía*

Nacionalidad: USA

Año: 2014

Director: Jonathan Liebesman

Guión: Kevin Eastman, Peter Laird

*Reparto: Megan Fox, Alan
Ritchson, Noel Fisher, William
Fichtner, Will Arnett, Whoopi
Goldberg, Abby Elliott, Jeremy
Howard, Danny Woodburn,
Minae Noji, Pete Ploszek, Ami
Sheth, K. Todd Freeman*

*Sinopsis: La ciudad necesita
héroes. La oscuridad se cierne
sobre Nueva York desde que
Shredder y su malvado “Clan del
Pie” lo controlan todo con mano
de hierro; desde la policía hasta los
políticos. El futuro parece sombrío
hasta que cuatro hermanos fuera
de la ley surgen de las alcantarillas
y descubren que su destino es ser
las “Ninja Turtles”. Las tortugas
deberán colaborar con la intrépida
periodista April O’Neil (Megan
Fox) y su sarcástico operador
de cámara Vern Fenwick (Will
Arnett) para salvar a la ciudad y
frustrar los diabólicos planes de
Shredder.*

Puntuación: 3 sobre 5







Festapeiros

por *Rafa Bernaldo de Quirós*





El viaje de tu vida

Título Original: Tracks

Género: Aventuras

Nacionalidad: Australia

Año: 2014

Director: John Curran

Guión: Marion Nelson

Reparto: Lily Pearl, Mia Wasikowska, Philip Dodd, Fiona Press, Daisy Walkabout, Rainer Bock, Felicity Steel, John Flaus, Ian Conway, Evan Casey, David Pearce, Jessica Tovey, Darcy Crouch, Brendan MacLean, Jamie Timony

Sinopsis: Basada en el bestseller “Las Huellas del Desierto” de Robyn Davidson. El Viaje de tu Vida (Tracks) cuenta la historia real de una joven aventurera, Robyn Davidson (Mia Wasikowska), que cruzó casi 2000 millas por el desierto australiano hasta alcanzar el Océano Índico, dejando su vida atrás. Solos, durante 9 meses; ella, su leal perro y 4 impredecibles camellos descubren un mundo aún más asombroso de lo que ella había imaginado. Durante el viaje, que supondrá el inicio de una nueva vida, Robyn se cruza con personajes muy peculiares y con un fotógrafo (Adam Driver) de National Geographic, sponsors del viaje, quien, fascinado con su espíritu de aventura, persigue a Robyn intentando captar la esencia del extraordinario mundo que los rodea.

Puntuación: 3,5 sobre 5







Estrenos

por *Rafa Bernaldo de Quirós*



A person is lying on their back in a field of tall, green grass. They are holding a lit cigarette in their right hand. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning. The person's legs are bent at the knees, and their feet are visible. The background is a dense field of grass, with some taller stalks in the foreground.

La jungla interior

Título Original: La jungla interior

Género: Documental, Biopic, Drama

Nacionalidad: España

Año: 2013

Director: Juan Barrero

Guión: Juan Barrero

Reparto: Luz Barrero, Ole Fauschou, Gala Pérez Iñesta, Enriqueta White

Sinopsis: Antes de emprender una larga expedición científica por el Pacífico, Juan lleva a su novia Gala al pueblo donde transcurrió su infancia.

Durante la visita, la pareja habla de planes de futuro y afloran profundas diferencias. Cinco meses después, cuando Juan regresa a casa, descubre que su vida está a punto de cambiar para siempre.

Puntuación: 4 sobre 5







Estrenos

por Rafa Bernaldo de Quirós



Lasa y Zabala

Título Original: Lasa eta Zabala

Género: Thriller

Nacionalidad: España

Año: 2014

Director: Pablo Malo

Guión: Joanes Urkixo

Reparto: Unax Ugalde, Román Reyes, Ricard Sales, Oriol Vila, Aitor Mazo, Pep Tosar, Francesc Orella, Javier Mora, Sergi Calleja, Cristian Mercha, Jon Anza, Itziar Ituño, Iñaki Ricarte, Iñigo Gastesi, Pedro Morales

Sinopsis: Octubre de 1983. Los refugiados vascos Joxean Lasa y Joxi Zabala desaparecen en Bayona sin dejar rastro precediendo a una oleada de atentados reivindicados por el GAL. IÑIGO, el joven abogado de las familias, deberá enfrentarse a la creciente convicción general de que los dos jóvenes no aparecerán nunca. 1995. Doce años han pasado cuando Jesús García, un policía de Alicante, siguiendo las revelaciones sobre el GAL reabre el caso de dos cuerpos que han permanecido diez años sin identificar, tras ser asesinados y enterrados en cal viva. Sus sospechas se confirman, se trata de Joxean y Joxi...

Sinopsis: Octubre de 1983. Los refugiados vascos Joxean Lasa y Joxi Zabala desaparecen en Bayona sin dejar rastro precediendo a una oleada de atentados reivindicados por el GAL. IÑIGO, el joven abogado de las familias, deberá enfrentarse a la creciente convicción general de que los dos jóvenes no aparecerán nunca. 1995. Doce años han pasado cuando Jesús García, un policía de Alicante, siguiendo las revelaciones sobre el GAL reabre el caso de dos cuerpos que han permanecido diez años sin identificar, tras ser asesinados y enterrados en cal viva. Sus sospechas se confirman, se trata de Joxean y Joxi...

Puntuación: 2,5 sobre 5







Estrenos

por *Rafa Bernaldo de Quirós*



Magical Girl

Título Original: Magical Girl

Género: Crimen, Drama

Nacionalidad: España, Francia

Año: 2014

Director: Carlos Vermut

Guión: Carlos Vermut

Reparto: Julio Arrojo, Luis Bermejo, Javier Botet, Alberto Chaves, Israel Elejalde, Elisabet Gelabert, Julián Génisson, Lorena Iglesias, Miquel Insua, Bárbara Lennie, Marisol Membrillo, David Pareja, Lucía Pollán, Roser Pujol, José Sacristán

Sinopsis: Alicia (Lucía Pollán), una niña enferma, sueña con el vestido de la serie japonesa “Magical Girl Yukiko”. Luis (Luis Bermejo), su padre, hará todo lo que esté en su mano para conseguirlo. Su destino se cruza con el de Bárbara (Bárbara Lennie), una atractiva joven con desórdenes mentales, y con el de Damián (José Sacristán), un profesor retirado de todo menos de su tormentoso pasado. Luis, Bárbara y Damián quedarán atrapados en una red de oscuros chantajes, en la que instintos y razón se debatirán en una trágica lucha.

Puntuación: 3,5 sobre 5







Estrenos

por Rafa Bernaldo de Quirós





Relatos salvajes

Título Original: Relatos salvajes

Género: Comedia, Thriller

Nacionalidad: Argentina, España

Año: 2014

Director: Damián Szifron

Guión: Damián Szifron

Reparto: Rita Cortese,

Ricardo Darín,

Nancy Dupláa, Darío

Grandinetti, Oscar

Martínez, Osmar

Núñez, María Onetto,

Erica Rivas, Leonardo

Sbaraglia, Julieta

Zylberberg

Sinopsis: La desigualdad, la injusticia y la exigencia del mundo en que vivimos producen que muchas personas se estresen o se depriman. Algunas explotan. Esta es una película sobre ellos. Los protagonistas de "Relatos Salvajes", vulnerables ante una realidad que súbitamente se altera y se torna impredecible, se entregan al innegable placer de perder el control.

Puntuación: 3 sobre 5







Estrenos

por Rafa Bernaldo de Quirós



The equalizer: *El protector*

Título Original: The Equalizer

Género: Thriller

Nacionalidad: USA

Año: 2014

Director: Antoine Fuqua

Guión: Richard Wenk

Reparto: Denzel Washington, Chloë Grace Moretz, Marton Csokas, Dan Bilzerian, Bill Pullman, Melissa Leo, Haley Bennett, Vladimir Kulich, Johnny Messner, Robert Wahlberg, David Harbour, Chanty Sok, Meredith Prunty, David Meunier, Alex Veadov

Sinopsis: En "El Protector: The Equalizer", Denzel Washington interpreta a McCall, un antiguo comando de operaciones especiales que ha fingido su propia muerte para vivir una existencia tranquila en Boston. Cuando sale de ese retiro auto impuesto para salvar la vida de una jovencita, Teri (Chloë Grace Moretz), se encontrará cara a cara con unos mafiosos rusos ultra violentos. Mientras que se venga de aquellos que hacen daño a los indefensos, el deseo de justicia de McCall crece. Así, si alguien tiene un problema, las probabilidades están en su contra y no tienen a quien acudir, McCall les ayudará. Él es El Protector.

Puntuación: 3,5 sobre 5







Lo + Puntero

Por *Rafa Bernaldo de Quirós*



A close-up, high-angle photograph of Justin Bieber. He is looking down, his face partially obscured by his dark, wavy hair. He is wearing a thick, gold-colored chain necklace. The background is a warm, yellowish-gold color. A large, semi-transparent circular graphic is overlaid on the bottom right of the image, containing text.

Justin Bieber
SORPRENDE CON
EL REMIX DE 'ALL
ABOUT THAT BASS'

Atención porque Meghan Trainor ha llegado para quedarse y, para ello, ha contado con el canadiense y su amigo del alma, Maejor Ali, para el nuevo remix de la canción que está arrasando en todas las listas de ventas. Este lanzamiento nos ha pillado tan inadvertidos como a vosotros así que sólo nos queda decir... ¡Dadle al play!



Lo + Quintero

por Rafa Bernaldo de Quirós





LOS *Union J* VUELVEN CON FUERZA

Una de las bandas británicas del momento regresa con fuerza. Tras el pelotazo que supuso “Carry You”, Union J vuelve con nuevo disco, esta vez de la mano de Epic Records. Tras alcanzar el #9 en el chart británico con el single de presentación de este segundo álbum, “Tonight (We Live Forever)”, la boyband presenta “You Got All”, una balada en la que se lucen de esta forma...



Lo + PUntero

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





LA “OTRA ERA”
DE *Javiera Mena*

Ya tenemos aquí el tercer single del nuevo disco de Javiera Mena, “Otra Era”. El tema, que da título al álbum, es una balada electrónica, sin alejarse del sonido característico de esta cantante, que tan buenos resultados le ha dado en los charts.

Lo + puntero

por Rafa Bernaldo de Quirós





Neon Hitch LANZA
'WARNER BLVD.'

Nuevo tema inédito de la cantante, producido por Kinetics y One Love. La canción forma parte de un proyecto al que la artista ha llamado #WeRNeon, que es como una especie de crowdfunding, del que se ha valido para lanzar su álbum debut tras su salida de Warner Music. ¡Que se prepare la discográfica y vea lo que se ha perdido!

Roko LANZA LYRIC VIDEO PARA 'LUZ'

Por fin tenemos noticias del esperado debut de Roko, '3, 2, 1: Roko', ya disponible en preventa. Como aún quedan un par de semanas para el lanzamiento, la cantante nos ha puesto los dientes largos lanzando el lyric video de su primer single, 'Luz', que suena así de bien...

Lo + Dundero

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





Sofia Reyes SE ESTRENA JUNTO A WISIN

La cantante mexicana sigue dando que hablar tras ser fichada por Warner Music, y es que, su álbum debut, está a la vuelta de la esquina. Hasta entonces hemos podido disfrutar de temas como 'Now Forever' o 'So Beautiful', pero es ahora con 'Muévelo' cuando la artista ha dado el paso al mercado internacional. Para ello ha contado con el omnipresente Wisin, con un vídeo dirigido por Steven Gomillion y Dennis Leupold (Rihanna, Jennifer Lopez).







Lo + puntero

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





‘SLOW ACID’, EL NUEVO VÍDEO DE *Calvin Harris*

El próximo 4 de noviembre llega el nuevo álbum de Harris, del que ya hemos podido escuchar auténticos rompepiestas como Under Control, Summer o Blame. El DJ mejor pagado del mundo ha contado con el prestigioso director, Emil Nava, para grabar un videoclip en el que no aparece. Aunque no estamos de acuerdo en que los artistas no salgan en sus propios videoclips, disfruta de este enigmático vídeo...

Passenger SE HOMENAJEA A SÍ MISMO

El videoclip de '27', el nuevo tema de Passenger, es una oda a la vida del cantante británico. Con apenas treinta años, el artista ha decidido que no hay que esperar hasta que te salgan arrugas para darte una alegría y hacer partícipes a todos de tu éxito. Por ello, ha lanzado este vídeo en el que se resume su corta pero intensa existencia.







Lo + Divertido

por *Rafa Bernaldo de Quirós*





David Bustamante
**YA TIENE VIDEOCLIP
PARA 'VIVIR'**

La canción que da título al último trabajo discográfico del cántabro ya tiene videoclip. Se trata de un tema que nos presenta a un Bustamante mucho más romántico de lo habitual y encantado de haberse conocido, eso sí, bajo las órdenes del gran Pablo Hernandez Smith. Por lo que vemos, el cantante se siente feliz y nosotros nos alegramos de ello.



Alesso, EL HÉROE DE TOVE LO EN 'HEROES'

Nuevo hit de Alesso, esta vez con Tove Lo. Para este dúo “de cine”, el DJ y productor sueco ha echado el resto y ha contado con una gran producción para un videoclip donde los poderes sobrenaturales y los efectos especiales brillan por sí mismos.

Emil Nava ha dirigido el videoclip, y esto suele ser indicativo de éxito e impulso en los charts...

Lo + puntera

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*







NUEVA COLABORACIÓN DE *Fat Joe y JLo*

Como si se tratase del mismo set de 'On the floor' o 'Dance again', JLo vuelve a grabar un videoclip aséptico y bastante mal aprovechado para lo que podría haber sido colaborar con Fat Joe, Eif Rivera o French Montana. 'Stressin' no nos aporta nada nuevo pero, como se trata de una canción incluida dentro del undécimo trabajo del rapero, se lo podemos perdonar...







POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





Alaska y Mario
**Vaquerizo, ESTRELLAS
INVITADAS EN LO
NUEVO DE CAMELA**

‘No lo merezco’ es el nuevo single de Camela, que como dúo, han tirado la casa por la ventana y han decidido invitar a unas cuantas celebs en un videoclip de lo más curioso. Alaska y Mario, un doble de Michael Jackson o la mismísima Cristina Pedroche han participado en este vídeo que, por si lo dudabas, no tiene desperdicio...

India Martínez, A DÚO

'Dual' es un disco de duetos de India Martínez en el que se incluyen canciones como el primer single 'Olvidé respirar' con David Bisbal, o '90 minutos' con Vanesa Martín. En el marco del concepto creado por Sony Music en el que se recopilan los dúos que los artistas han grabado a lo largo de su carrera. Todo empezó con una playlist realizada por la propia India, una recopilación de colaboraciones en un CD casero de esos que se graban para escuchar en el coche. En 'Dual', la artista cordobesa recopila dúos ya grabados y añade otros nuevos, para que su magia se mezcle con la de Abel Pintos, Enrique Iglesias, David Bisbal, Franco de Vita...

El lanzamiento de la semana

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*







lanzamientos

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





Aretha Franklin

LANZA SU DISCO DE VERSIONES

‘Sings the great diva classics’ (RCA Records) tiene como primer single una versión del ‘Rolling in the deep’ de Adele. Se trata de una colección de versiones para la que también interpreta clásicos populares de otras figuras de la música, como el ‘People’ de Barbra Streisand, ‘Midnight train to Georgia’ de Gladys Knight, ‘No one’ de Alicia Keys, y una canción en la que une ‘I will survive’ de Gloria Gaynor y ‘I’m a survivor’ de Destiny’s Child. Aretha toca incluso el piano en ‘You keep me hangin’ on’ de The Supremes.



Annie Lennox Y SU
'NOSTALGIA'

'Nostalgia' es un disco de Annie Lennox, una colección de estándares sobre todo de las décadas de 1930 y 1940, muchos de ellos popularizados por Billie Holiday, Nina Simone, Jo Stafford y Louis Armstrong, producido por el colaborador habitual Mike Stevens. En principio disponible en vinilo y, a partir del 21 de octubre, en otros formatos físicos y digital.

Lanzamientos

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





Miss octubre
PRESENTA SU
PRIMER ÁLBUM

‘Día 1’ es el primer álbum de Miss octubre, el grupo de rock liderado por Alfredo Piedrafitra (Barricada), Agnes Castaño (Lilith) e Iker Piedrafitra (Dikers). Una colección de 12 canciones, más un bonus track exclusivo para iTunes, ‘Último acto’ con la colaboración de Kutxi Romero.







Lanzamientos

por *Rafa Bernaldo de Quirós*





ILUSSIA,
LO NUEVO DE
Mägo de Oz

Un disco conceptual con un payaso como eje central, cuya grabación se inició el 15 de julio de 2014 con producción de Alberto Seara "Flor" en los estudios Cube de Madrid. Según Txus di Fellatio la historia se centra en "un circo abandonado y maldito que cobra vida en medio de un bosque y que un personaje encuentra".

Lanzamientos

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





EL REGRESO DE

Susan Boyle

‘Hope’ es el sexto álbum desde que se iniciará la carrera artística de Susan Boyle cinco años atrás. Una colección de versiones entre las que se incluye una de sus canciones favoritas, ‘Angel’, original de Sarah McLachlan. El disco ha contado con la producción de Cliff Masterson y Steve Anderson, con quienes Boyle ya trabajara en el álbum ‘Home for Christmas’ (2013).



Lanzamientos

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





El Barrio,
HIJO DEL LEVANTE

‘Hijo del Levante’ es un disco de El Barrio, un álbum que da continuidad a ‘Espejos’ (2011). Durante el intervalo de tiempo entre ambos trabajos, Jose Luis Figuerero Franco, El Barrio, estuvo buscando nuevos sonidos para componer canciones que tenía pendientes desde hacía mucho tiempo, más personales y ambiciosas. “El levante es un viento marinero que azota muchas veces la ciudad que me ha visto nacer”, comenta el artista. Es su disco más largo, una colección de 15 temas en los que “desgrano situaciones sobre todo de la vida cotidiana, o como yo denomino, de andar por casa”.



LAZAROS

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*



FUNAMBULISTA NOS PIDE QUE NOS QUEDEMOS

‘Quédate’, de Funambulista, el proyecto musical de Diego Cantero, es una colección de 14 canciones para la que ha contado con la producción de Tato Latorre (Maldita Nerea, Antonio Orozco, Varry Brava). Funambulista es uno de esos autores que cree que el amor es el motor del mundo, y su objetivo es plasmarlo en canciones con realismo poético. Una apuesta por la esperanza ante el cinismo. ‘Quédate’ es una apuesta por la belleza, por la sensibilidad, por ese sentimiento llamado amor.



PRIMER ÁLBUM DE *ELE*

‘Summer rain’ (Arcadia Music) es el título del primer álbum de ELE, una colección de 11 canciones con producción de Pablo Cebrián, que comparte las labores de mezclas con Felipe Guevara, quien además se encarga de la masterización. ELE es el proyecto musical de Elena Iturrieta (composición, voz, piano, y arreglos de voz). Todos los temas están compuestos por ella, a excepción de ‘Daniel and Charlie’, en cuya letra trabajó junto a David Ordás y Marina Zapata.





A close-up portrait of Chico Ocaña, a man with dark, curly hair and a goatee, looking directly at the camera. He is wearing a dark jacket over a light-colored shirt. The background is slightly blurred.

SEGUNDO ÁLBUM EN SOLITARIO DE *Chico Ocaña*

‘Piedra’ es el segundo álbum en solitario de Chico Ocaña (Mártires del Compás), dando continuidad a ‘Canciones de mesa camilla’ (2010). Las letras “muestran la constante renovación musical, el enfoque de la realidad social que vivimos, una crónica del tiempo presente, de denuncia social a través de la lírica y la belleza. Es un disco cargado de alegría, ritmos frescos, letras para pensar, disfrutar y cantar”.





CBGB
&
OMFG

*Home of Underground
Rock*



Lanzamiento

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





T.I. SE SABE RODEAR EN SU NOVENO DISCO

‘Paperwork: The motion picture’ es el noveno álbum de estudio de T.I., cuyo primer single es ‘No mediocre’, con la colaboración de la australiana Iggy Azalea. También ha contado con la participación de Lady Gaga y Skylar Grey.

Kiesza

LANZA SU DEBUT

‘Sound of a woman’ es el álbum debut de la canadiense, en el que se incluye el número 1 en Reino Unido y primer single, ‘Hideaway’. Como segundo sencillo, ‘Giant in my heart’, y como tercero ‘No enemiesz’, con una versión del ‘What is love’ original de Haddaway.

Lanzamientos

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*







Lanzamientos

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





QUINTO DISCO DE ESTUDIO DE *Slipknot*

‘5: The gray chapter’ es el título del quinto álbum de estudio de Slipknot, el primero desde ‘All hope is gone’ (2008) y el fallecimiento del bajista y miembro fundador Paul Gray en 2010. Como singles anticipo, ‘The negative one’ y ‘The devil in I’, además se publica en CD edición especial con 2 bonus tracks y packaging especial, vinilo y álbum digital.



Lanzamientos

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





RECOPILATORIO DE *Status Quo*

‘Aquostic (Stripped bare)’ es un disco recopilatorio de Status Quo, con versiones acústicas de sus grandes éxitos. Temas al desnudo, que han llevado a Francis Rossi y Rick Parfitt a quitarse la ropa para la portada del álbum, obra del músico y fotógrafo Bryan Adams, quien ya había hecho la foto del disco póstumo de Amy Winehouse, ‘Lioness’ (2011).

SEGUNDO ÁLBUM DEL BRITÁNICO

Ben Howard

Producido por el batería de Ben Howard, Chris Bond, en los Estudios Start Point Farm en Devon, Reino Unido, “supone un regreso algo menos luminoso, pero mucho más dramático”. La grabación se hizo prácticamente como si fuera en directo y al desnudo lo que “encaja a la perfección con la sensibilidad de las letras y de la voz de Ben”.







SEGUNDO ÁLBUM
EN SOLITARIO DE
Nicole Scherzinger

'Big fat lie' es el segundo álbum oficial en solitario de Nicole Scherzinger, que incluye canciones como 'On the rocks' y 'Your love', con la producción ejecutiva de Christopher "Tricky" Stewart y Terius "The-Dream" Nash.







Lanzamientos

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





SEXTO ÁLBUM DE

Bush

‘Man on the run’ (Zuma Rock Records/RAL) es el sexto álbum de estudio de Bush, con ‘The only way out’ como single adelanto. Bush (Gavin Rossdale en voz y guitarra, Chris Traynor en la guitarra, el bajista Corey Britz y Robin Goodridge en la batería) grabaron el disco con el productor ganador de Premios Grammy Nick Raskulinecz (Mastodon, Deftones, Foo Fighters, Alice In Chains) en el Studio 606 (Northridge, California) propiedad del líder de Foo Fighters, Dave Grohl.



PRIMER DISCO
NAVIDEÑO DE
Earth, wind & fire

‘Holiday’ es una colección de 13 canciones de Earth, wind & fire, un primer álbum del grupo con carácter vacacional dedicado a la Navidad.

LANZAMIENTOS
POR *Rafa Bernaldo de Quirós*







Lanzamientos

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





NOVENO ÁLBUM DE
Mark Lanegan

‘Phantom Radio’ es el noveno álbum de estudio de Mark Lanegan. Gran parte de las bases rítmicas las grabó con Funkbox, una aplicación de su smartphone. Como primer avance, ‘Floor of the ocean’.



Lanzamientos

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*



A hand holding a glowing purple orb against a dark background with green light. The hand is wearing a blue sequined sleeve. The orb is glowing with a purple light and has a soft, out-of-focus appearance. The background is dark with a green light source on the left side.

NUEVO DISCO DE

Neil Diamond

‘Melody Road’ es un disco de canciones inéditas de Neil Diamond, coproducido por Don Was y Jacknife Lee, con abundante orquestación.



Lanzamientos

POR *Rafa Bernaldo de Quirós*





DISCO EN
SOLITARIO DE
Thurston Moore

‘The best day’ (Matador Records) es un disco en solitario de Thurston Moore (Sonic Youth). Como adelanto la canción que aporta el título a la colección. El álbum ha sido grabado con Debbie Googe de My Bloody Valentine, con el batería de Sonic Youth, Steve Shelley, y con el guitarrista de Chrome Hoof, James Sedwards.



PRIMER DISCO DE
Billy Idol
EN CASI UNA DÉCADA

‘Kings and queens of the underground’ es el título del primer disco de Billy Idol en casi una década, un álbum producido por Trevor Horn (Buggles, Seal, Yes, Frankie Goes to Hollywood, Propaganda, Pet Shop Boys, Simple Minds), que también ha tocado el bajo; Geoff Downes, el ex-compañero de Horn en los Buggles, toca teclados.





TICTOC



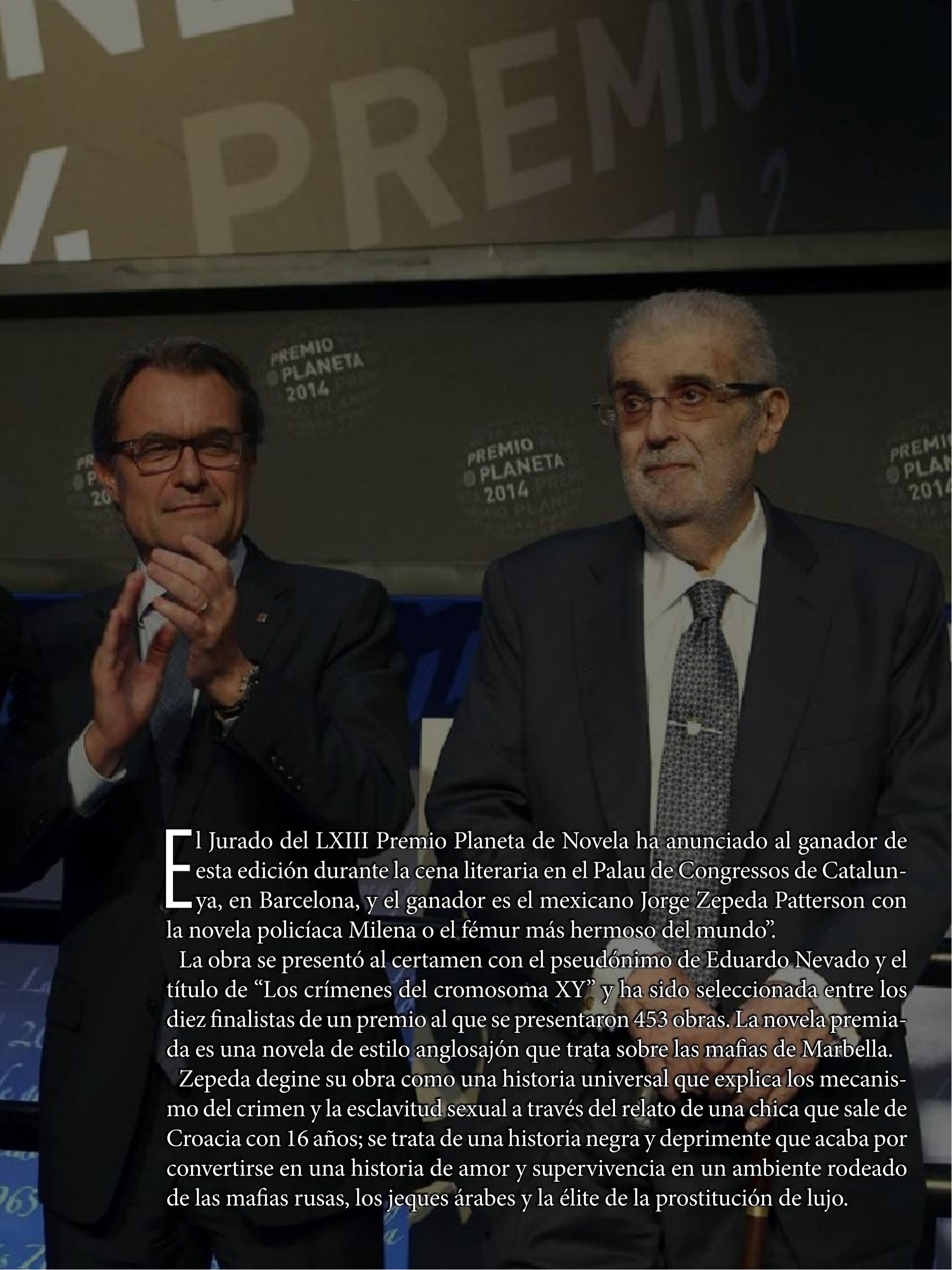
El libro de la semana

Jorge Zepeda Patterson, PREMIO PLANETA DE NOVELA 2014

El mexicano Jorge Zepeda Patterson ha ganado el LXIII Premio Planeta de Novela con la obra “Milena o el fémur más bello del mundo”, basada en las mafias y la esclavitud sexual.



Marcanáquinas



El Jurado del LXIII Premio Planeta de Novela ha anunciado al ganador de esta edición durante la cena literaria en el Palau de Congressos de Catalunya, en Barcelona, y el ganador es el mexicano Jorge Zepeda Patterson con la novela policíaca Milena o el fémur más hermoso del mundo”.

La obra se presentó al certamen con el pseudónimo de Eduardo Nevado y el título de “Los crímenes del cromosoma XY” y ha sido seleccionada entre los diez finalistas de un premio al que se presentaron 453 obras. La novela premiada es una novela de estilo anglosajón que trata sobre las mafias de Marbella.

Zepeda define su obra como una historia universal que explica los mecanismos del crimen y la esclavitud sexual a través del relato de una chica que sale de Croacia con 16 años; se trata de una historia negra y deprimente que acaba por convertirse en una historia de amor y supervivencia en un ambiente rodeado de las mafias rusas, los jeques árabes y la élite de la prostitución de lujo.



SPECIALS

Una pareja de tres

DA EL SALTO A LA PEQUEÑA PANTALLA

La película protagonizada por Jennifer Aniston y Owen Wilson en 2008 tendrá su remake en la pequeña pantalla. La NBC ha dado luz verde a la ficción, basada también en la autobiografía de John Grogan. ¡Lo que da de sí tener un perro!



ASÍ SERÁ EL ESPECIAL DE HALLOWEEN DE 'LOS SIMPSONS'

Un año más, la familia más amarilla de la televisión regresa con su especial para el día más terrorífico del año. ¿Preparados para el avance de "Casa del Terror"?



POR *Rafa Bernaldo de Quirós*



Serietitos

por *Rafa Bernaldo de Quirós*





‘KINGDOM’ TENDRÁ DOS TEMPORADAS MÁS

Aunque sólo se han emitido un par de capítulos de la ficción, ha sido tal la acogida que DirectTV ya ha encargado 20 capítulos más. La serie de Frank Grillo (‘Prison Break’), Kiele Sanchez (‘Perdidos’), Matt Lauria, Jonathan Tucker (‘Parenthood’), Joanna Going (‘House of Cards’) y Nick Jonas tiene asegurada su supervivencia dos temporadas más, y te enseñamos por qué...



Tecno Punta.es
te conectamos con el mundo



CURIOSIDADES DE LA NATURALEZA: *aromas embriagadores*

Según una reciente investigación parece muy posible que el olor que bacterias y hongos producen en ciertos alimentos e incluso bebidas que disfrutamos los seres humanos sea una táctica para atraer a insectos y favorecer su propagación.

Un grupo de investigadores de Universidad de Lovaina (Bélgica) han confirmado que la mosca de la fruta se ve atraída por el aroma que desprende la levadura de la cerveza (*Saccharomyces cerevisiae*), de tal forma que si el hongo deja de emitir su olor, el insecto ya no se acerca.

Los resultados de este estudio, que publica la revista *Cell Reports*, sugieren que el aroma que emiten este y otros microorganismos tiene como objetivo atraer a los insectos para que dispersen sus células reproductivas en el medio ambiente.

“Dos especies no relacionadas han desarrollado una

simbiosis compleja basada en el olor, donde la mosca se alimenta de la levadura, y esta se beneficia del medio de transporte que ofrece el insecto”, dice Kevin Verstrepen, uno de los autores del trabajo.

Los investigadores afirman que este tipo de simbiosis sucede habitualmente en la naturaleza.

Naturaleza

POR *David Rodríguez*

Y es que “para muchos microbios, moverse en el medio ambiente es un reto, por lo que se ven obligados a atraer a otros seres vivos, preferentemente con piernas o alas; por lo que parece muy posible que el olor que bacterias y hongos producen en alimentos como el queso sea una táctica para atraer insectos”-aseguran.

La idea de la investigación surgió cuando, por accidente, se escaparon las moscas en el laboratorio y se dirigieron a un frasco con un cultivo de levadura muy olorosa, mientras que no se acercaron a otro matraz que contenía una cepa de levadura mutante a la que se había eliminado el gen responsable del aroma.

Ahora, el equipo lo ha confirmado manipulando el gen ATF1 de la levadura, responsable del olor afrutado. Cuando se desactiva, el hongo no emite el olor y las moscas no acuden.

Aunque los expertos reconocen que no es fácil demostrar que el gen haya evolucionado específicamente para favorecer su reproducción, declaran que “es tentador especular con esta posibilidad y varios informes demuestran la simbiosis existente entre levaduras e insectos voladores como moscas de la fruta”.

Tras experimentar con diferentes variedades de levadura, los expertos han encontrado que la mayoría producen compuestos aromáticos afrutados. También han confirmado que estas sustancias no afectan negativamente a los alimentos. Su concentración es muy pequeña, pero por su pureza afectan al aroma de los productos fermentados.





HEMOS PROBADO: *novedades de Apple*

La compañía de la manzana ha presentado un iPad Air 2 más fino y rápido, además del iPad mini 3 y el iMac con pantalla de retina.

El vicepresidente de marketing de Apple, Phil Schiller, ha presentado así el nuevo iPad Air 2, una tableta de 6,1 milímetros, más rápida y que mejora su capacidad gráfica para hacer fotos y vídeos en HD.

Hay que destacar también un nuevo ordenador de sobremesa, el iMac con pantalla Retina de 27 pulgadas

y el nuevo iPad mini 3.

La recién presentada tableta, Air 2, será un 18% más fina que su predecesor, el primer iPad Air.

Esto se ha conseguido pegando la pantalla al sensor, aunque su batería durará 10 horas, como en tabletas anteriores. Asimismo, la tableta incorpora la tecnología TouchID, que consiste en la

posibilidad de desbloquear el iPad con la huella dactilar del usuario sin clave.

Otra de las novedades es que el dispositivo funcionará para pagar compras por Internet a través de Apple Pay, el nuevo sistema de pago móvil 'de un solo toque' de la compañía estadounidense que se estrena el próximo lunes.

Tecnología

Schiller ha señalado que su CPU -los microprocesadores-, son un 40% más rápidos que la primera tableta de esta gama, y que llevará el nuevo sistema operativo iOS 8.1.

Por otra parte, la potencia gráfica se multiplica por 180 respecto al primer iPad Air. La cámara, de 8 megapíxeles, graba vídeos HD 1080p e incorpora funcionalidades para grabar vídeos a cámara lenta (slow motion), ráfagas y time-lapse.

Se harán selfies con mejor calidad, ha manifestado el representante de Apple, puesto que mejora la detección de la cara.

Schiller también ha anunciado que las nuevas tabletas se podrán reservar en Estados Unidos a partir de la semana pasada. Mientras que el iPad Air 2, dependiendo de su capacidad, se venderá a partir de 499 dólares -los demás por 599 y 699 dólares-, y algunos iPad anteriores bajarán su precio.

El iPad Air y el iPad mini Retina -ahora llamado iPad mini 2- ahora costarán 399 y 299 euros respectivamente. El nuevo iPad mini 3 se venderá por 299 dólares y el iPad mini por 249 dólares.





Sección patrocinada por

Must



¡Llévate el Must de la semana! Para entrar en el sorteo sólo tienes que darnos un like en Facebook y tuitear con el hashtag #compraMust



Hot or Not?

LA ALFOMBRA ROJA DEL

BFI London Film Festival 2014



MODA
POR *Alba Maldonado*

*El Festival de Cine
Londinense nos ha dejado
muchos looks desde que comenzó el
pasado 8 de octubre hasta su clausura
esta misma semana. Sin embargo, no
todos han sido igual de buenos. Te
traigo las mejor y peor vestidas de las
alfombras rojas del festival.
¿Cuál es tu favorita?*



A woman with long blonde hair is smiling on a red carpet. She is wearing a white, short-sleeved, knee-length dress with intricate black floral embroidery. The dress has a high collar and a flared hem. In the background, there is a crowd of people and a sign that says "FILM FESTIVAL".

HOT

LAURA CARMICHAEL

Me encanta el vestido blanco con detalles negros de Erdem. Es corto y sencillo pero muy elegante, y lo lleva de manera más que correcta al evitar los complementos excesivos o llamativos. Que los detalles del vestido sean los protagonistas es la clave.



HOT

NATALIE DORMER

La actriz de Juego de Tronos optó por un total look black de esos que nunca fallan: un traje de chaqueta y pantalón. Le sienta genial porque, aunque puede resultar un look aburrido, ella juega con ventaja: el contraste del negro con su piel, su pelo y sus ojos.



HOT

KEIRA KNIGHTLEY

Sencilla, como siempre –incluso hasta en el día de su boda–, Keira conquistó los flashes en una londinense tarde lluviosa. El vestido de encaje en nude lo firma Valentino, y lo único que necesita la actriz para conseguir un gran look son unos pendientes XXL.



HOT

CLARA PAGET

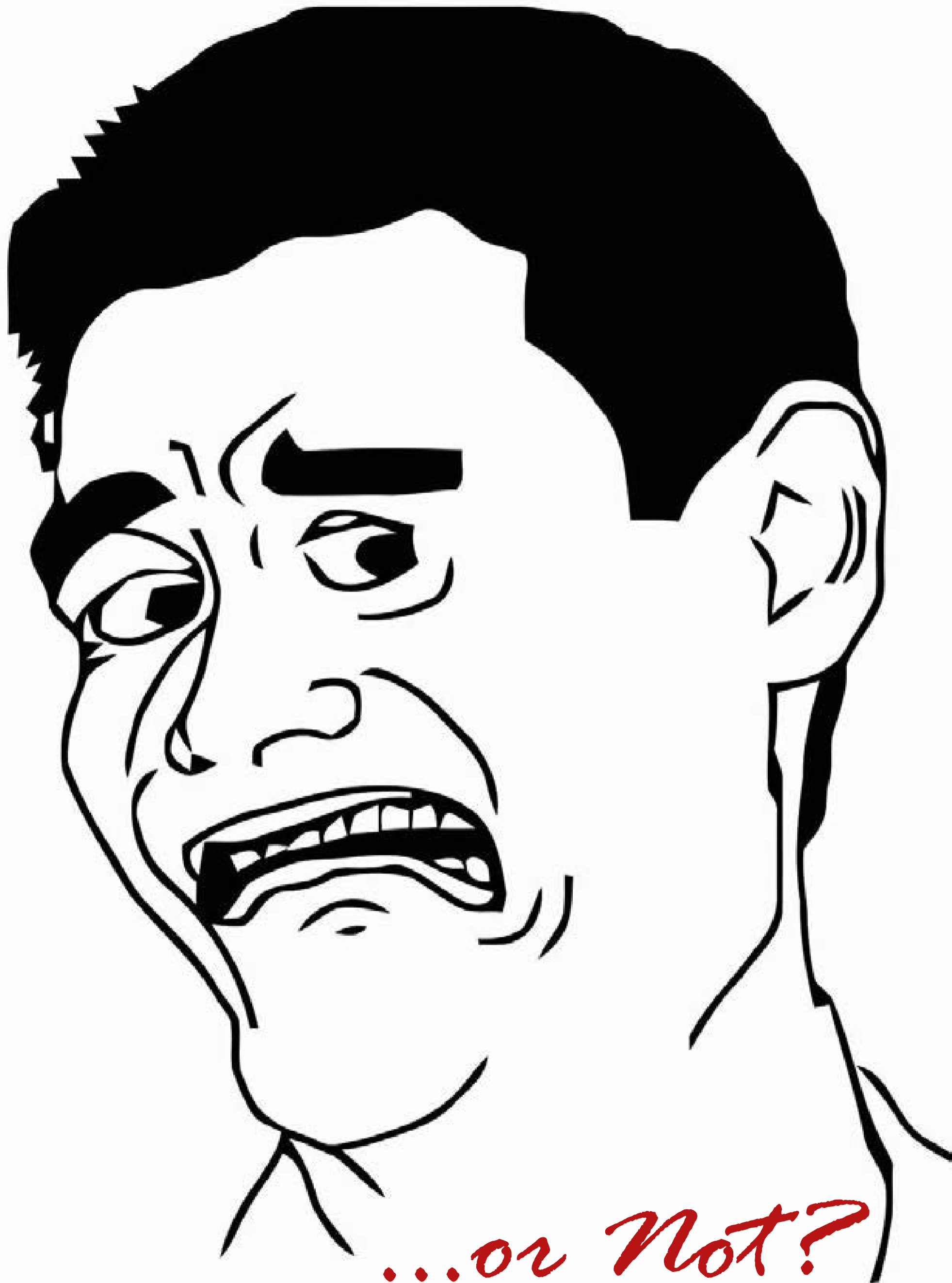
La británica se lleva la plata esta semana, y es que eligió un precioso vestido negro con falso escote en V, cintura marcada y detalles brillantes. Un buen recogido, un maquillaje sencillo con ojos marcados y los complementos adecuados hacen el resto.



HOT

REESE WITHERSPOON

Todas las celebs mencionadas estaban guapísimas, pero mi look favorito fue el de Reese en la premiere de 'Wild'. Estaba espectacular para mi gusto con ese vestido de Stella McCartney, le sienta genial y me encanta el juego de texturas y transparencias.



...or Not?



NOT

EMILY BLUNT

Hay algo del look que no me convence. El vestido no me apasiona, pero tampoco es de los peores que he visto. Creo que es concurrencia de culpa: el peinado y los pendientes le echan años encima, y el vestido no dice nada, así que no lo arregla.



BONNIE WRIGHT

El caso es que el vestido azul de Dior no está tan mal en cuanto al corte, y el color es bonito. El problema me lo causa ese panel naranja en el escote, así como ese detalle brillante y aislado en la falda. Además, los zapatos elegidos no ayudan a Bonnie.



NOT

AGYNESS DEYN

¿Agyness quién? Pues sí, la verdad es que no parece ella, pero tengo que decir que está mucho más guapa que en su época de pelo negro a tazón cubriéndole los ojos. Sin embargo, el estilo soso à la Sofia Coppola no me convence en absoluto.



OLGA KURYLENKO

¿Soy yo la única o el vestido de Olga parece un maxivestido playero? Flores tropicales, loros, cócteles... no entiendo por qué eligió este vestido de Matthew Williamson. Seamos realistas: es una actriz y modelo francesa, ¿no tenía algo más apropiado?



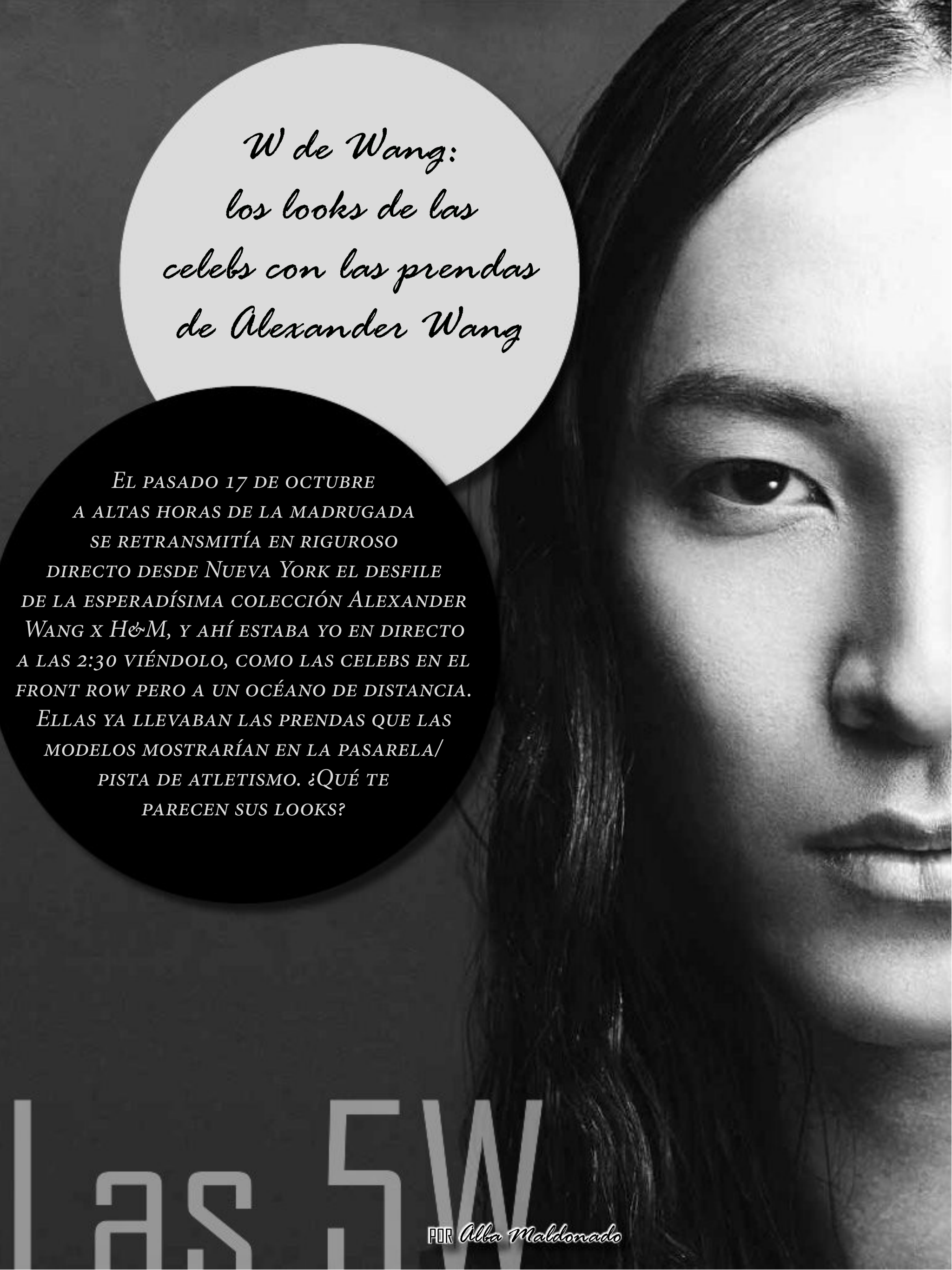
NOT

CHARLOTTE WIGGINS Y SAM ROLLINSON

No sé ni por dónde empezar... por un lado, Sam Rollinson lleva un minivestido corto rojo que, por muy de Saint Laurent que sea, deja mucho que desear; por otro, casi que de las transparencias de Charlotte Wiggins y sus pegatinas cubrepezón ni hablamos.

Moda Punta.com
toda la moda a un solo click





*W de Wang:
los looks de las
celebs con las prendas
de Alexander Wang*

*EL PASADO 17 DE OCTUBRE
A ALTAS HORAS DE LA MADRUGADA
SE RETRANSMITÍA EN RIGUROSO
DIRECTO DESDE NUEVA YORK EL DESFILE
DE LA ESPERADÍSIMA COLECCIÓN ALEXANDER
WANG X H&M, Y AHÍ ESTABA YO EN DIRECTO
A LAS 2:30 VIÉNDOLO, COMO LAS CELEBS EN EL
FRONT ROW PERO A UN OCÉANO DE DISTANCIA.
ELLAS YA LLEVABAN LAS PRENDAS QUE LAS
MODELOS MOSTRARÍAN EN LA PASARELA/
PISTA DE ATLETISMO. ¿QUÉ TE
PARECEN SUS LOOKS?*

Las SW

POR *Alba Maldonado*



DAKOTA FANNING

Lució un total look black, como la mayoría de celebs, con un vestido tipo camiseta oversize bastante poco llamativo. De hecho, lo único que le hace destacar es que lleva 'Wang' escrito, si no... sería soso y bastante prescindible.



SOLANGE KNOWLES

Otro total look black, pero este es menos pasable. Obviando el tema del pelo de Solange, lleva una sudadera acolchada de la colección de Alexander Wang que no le favorece en absoluto, y combinada con clutch se convierte en arreglá pero informal.



MARY J BLIGE

Este look empieza a merecer la pena. La cantante combina un minivestido negro de la colección, que aunque sigue las líneas deportivas es bastante más adecuado para un outfit lucido, que combina con unos pantalones de cuero negro. La cosa mejora.



KATE MARA

Este look sí que me gusta de verdad. Además, es un estilo que le sienta bien a Kate, pues ella no suele llevar vestidos de corte tradicional a las alfombras rojas. Me gusta la prenda en sí, pero sobre todo cómo la combina y el peinado y maquillaje elegidos.

ANDER WANG X H&M

ANDER WANG X



JESSICA CHASTAIN

El caso de esta mujer me deja anonadada, ella es la elegancia en estado puro, y ahora mismo está más claro que nunca. Luce a la perfección un estilo de líneas deportivas, dispar a su *ladylook* habitual, y aún con esta gran diferencia consigue estar radiante.

A close-up shot of Leonardo, the blue-masked turtle, looking upwards with a determined expression. He is wearing his signature blue mask and a dark, textured vest with a yellow and black striped pattern. The background is a dark, industrial-looking space with some lights.

EL ARMARIO DE *April y Vernon*

¿Estáis preparados y preparadas para disfrutar de Ninja Turtles? Seguro que todos recordáis en algún momento pararos ante la tele y ver a cuatro tortugas mutantes que encima eran ninjas...



Pues esta semana la podemos disfrutar en nuestra sala de cine favorita de la mano de la encantadora Megan Fox como April O'Neil y a Will Arnett como Vernon Fenwick.

Esta semana les toca a ellos, sin desfavorecer el gran trabajo de Sarah Edwards como encargada de vestuario, e indagamos para acercaros prendas lo más parecidas posible y poder hacer vuestro este "armario de cine".

April O'Neil

1. Jeans Skinny Elektra; 35,99€
Mango. Ref: 33010092 - Elektra3
2. Camiseta Print: 12,99€ Pull&Bear.
Ref: 9231398
3. Sudadera con capucha de ASOS:
28,57€. Ref: 503886
4. BIGGY - Chaqueta de cuero –
amarillo Gipsy Zalando: 79,95€. Ref:
GI221G02X-E00
5. Bota caña alta de tacón ancho con
doble textura: 39,99€ Marypaz. Ref:
70491









Vernon Fenwick

1. Jeans ajustados: 59€ Hollister. Ref
Tienda 331-380-0539-021. Ref Web:
70835

2. Camiseta manga corta bolsillo
y bajo contraste: 9,99€ Shana. Ref:
50185

3. Short Parka coat: 139,95€ Jack &
Jones. Ref: 12078799

4. Bota montaña piel Trappeur: 55€
Merkal. Ref: 1406203054

eus

estilo y salud

Sección patrocinada por...



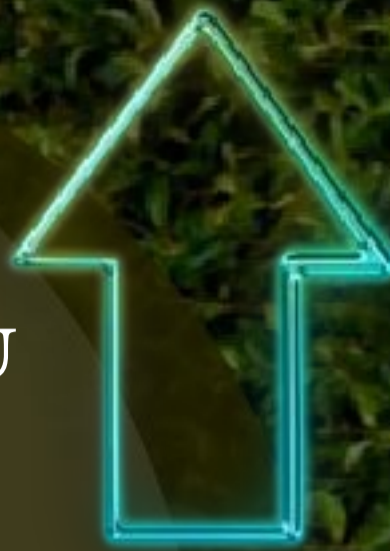
**KEEP
CALM
AND**

Star Rush



Sofia Vergara

QUIERE SUPERAR SU ADICCIÓN



La mamá latina de 'Modern Family' tiene un cuerpo de infarto a sus 42 años pero algo que la perturba y quiere intentar solucionar: su adicción por los dulces, sobre toda las golosinas. "Me enteré de que alguien en Los Ángeles fue hipnotizado para que no comiera dulces. Estoy pensando seriamente en hacerlo, porque estoy obsesionada con ellos", ya que es ahora cuando ha comenzado a tomarse más en serio lo de mantenerse en forma, por lo que también ha dejado a un lado las bebidas gaseosas por zumos de verduras caseros, y para darse ánimos su lema es "¡No hay dolor, no hay pastel!".

Star Rush

POR *Héctor López*





Star Rush

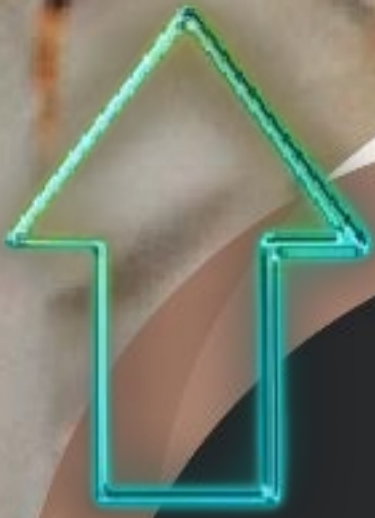
POR *Héctor López*



Marta Sánchez

VENDE SUS RECUERDOS

‘La Que Nunca Se Rinde’ ha decidido poner a la venta varios de sus objetos personales en una boutique de Madrid, Bines Vintage, debido a su nueva etapa personal y profesional en Miami. “Ella confió en nosotras para colocar muchos de estos objetos a través de terceras personas”, declaraba la responsable de comunicación de la tienda. Una de esas prendas es la capa roja de largas mangas que uso en el videoclip ‘¿Y si fuera ella?’.



Justin Bieber

SALDA SU CUENTA

Después de dos años, Justin quiere remediar el error que tuvo durante una entrevista en 'The Late Show' con David Letterman, en el que confundió el nombre de la Capilla Sixtina con la "Capilla Sixteen". Por ello, ha querido gastarse 20 mil dólares en una visita privada por el Vaticano para así imaginamos no volver a cometer esos errores. Nos gusta este Bieber cultural...

tar Rush

POR *Héctor López*





Demi Lovato
ESTÁ COMPROMETIDA

Los asistentes al concierto de Demi en Moline, Illinois, dentro de su gira Demi World Tour, fueron testigos de la pedida de mano. Grant, nombre del prometido de Demi, de tan solo 5 añitos le mando una foto con una pancarta que decía “Tengo un anillo para ti”, y claro, Demi no se resistió y le invito a su concierto, donde subió al escenario y, como un señorito y de rodillas, le coloco el anillo de juguete a la cantante la cual dijo sí. “Ah, y por cierto chicos... ¡¡¡¡ESTOY COMPROMETIDA!!!! Gracias a mi futuro esposo Grant #Elmasmono #demiworldtour”, así lo hacia oficial en su Instagram.

Star Rush

POR *Héctor López*





Star Rush

POR *Héctor López*



Iggy Azalea REVIENTA

Fotografiar a Iggy sin gota de maquillaje te puede costar una grandiosa pelea con la rubia, que es lo que le paso al paparazzi que le realizo unas fotos a la salida de un supermercado. Iggy y una amiga no dudaron en arremeter contra el fotógrafo, e incluso la amiga le llegó a escupir, pero la rapera con toda su furia, intentó atropellarle con el carrito de la compra dedicándole un “ojalá pilles el ébola y te mueras”, entre múltiples improprios.

Bajas puntos querida Azalea...



Chris Brown

LA LÍA

Chris Brown ha querido transmitir su pensamiento acerca del ébola, algo que aquí en España sabemos bien lo que es, en su cuenta de Twitter: “No lo sé... Pero creo que la epidemia del ébola es una forma de controlar a la población”, lo cual, claro está, hizo que la red social ardiera... Pero al rapero no le importó en absoluto, ya que solo transmitía su pensamiento como cientos de personas hacen: “Digo lo que quiero. Si no te gusta... chupa mi trasero”. No son formas Brown, y más cuando hay mucha gente muriéndose por este virus...





Secretos de Salud





HABLAMOS DE: *Dormir correctamente*

Las posturas ideales para estar acostado o dormir, son aquellas que permiten apoyar toda la columna en la postura que adopta ésta al estar de pie.

Buena postura es la “posición fetal”, de lado, con el costado apoyado, con las caderas y rodillas flexionadas y con el cuello y cabeza alineados rodillas flexionadas y una almohada debajo de éstas.

Dormir en “decúbito pro-

no” (boca abajo) no es recomendable, ya que se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y obliga a mantener el cuello girado para poder respirar.

El colchón y somier han de ser firmes y rectos, ni demasiado duros, ni demasiado blandos, que permitan adaptarse a las curvas de la columna, la almohada baja, la ropa de la cama debe ser manejable y de poco peso. Las camas grandes,

en general, son más recomendables, en especial si se duerme acompañado, ya que permiten mantener posturas relajadas y cambiar de postura con mayor frecuencia y facilidad.

Se debe evitar dormir siempre en la misma posición, en camas pequeñas, con el somier o el colchón excesivamente duros o blandos, con almohada alta, o en la posición de decúbito prono (boca abajo).

La Mejor Posición: Boca Arriba

La posición boca arriba previene el dolor de cuello y espalda, reduce el reflujo ácido, minimiza las arrugas, mantiene los senos en buena postura. No obstante, es una mala posición en términos de ronquidos.

La Segunda Mejor: Posición Lateral

Dormir de lado también impide dolor de cuello y espalda y reduce el reflujo ácido, además reduce también los ronquidos. Es la mejor posición para dormir durante el embarazo, si duerme sobre el lado izquierdo. Sin embargo, es malo para su piel y senos.

La Posición No Ideal: Posición Fetal

Esta posición es buena para roncar menos y dormir durante el embarazo, pero no es tan buena para su cuello y espalda, para minimizar las arrugas o para mantener sus senos en buena postura.

La Peor Posición: Boca Abajo

Es buena posición para evitar roncar, pero es mala para todo lo demás. Esta postura pone presión sobre sus articulaciones y músculos, lo cual podrían irritar los nervios y causarle dolores, entumecimiento y hormigueo.

Dormir apropiadamente es una parte muy importante para optimizar su salud y bienestar, y una faceta de un sueño relajante es la posición en la que duerme. La mayoría de las personas tienen preferencias por ciertas posturas, es normal escuchar las señales de su cuerpo en este respecto.

Si prefiere dormir boca arriba, de lado, boca abajo o de cualquier otra manera, siempre y cuando pueda descansar tranquilamente - y se despierte relajado, energético y sin dolor al otro día—duerma de la manera que prefiera. Si por lo contrario, tiene dolor de cuello o espalda, ronca o tiene reflujo ácido, un cambio en su posición al dormir podría ayudar.

Dormir Boca Arriba:

¿La Mejor Posición de Todas?

Es generalmente aceptado que la mejor posición para dormir es boca arriba. Cuando duerme boca arriba, la cabeza, cuello y la columna vertebral mantienen una posición neutral, y los síntomas del reflujo ácido se reducen a lo más mínimo. Debido a que no presiona la cara contra la almohada, esta posición es la mejor para la prevención de arrugas faciales. El dormir boca arriba sin almohada es la mejor posición para su columna, pero también es buena opción utilizar una almohada suave y muy delgada para mantener su cabeza en una buena posición. Si utiliza una almohada gruesa perderá algunos de los beneficios de esta posición, ya que esto impulsará su cabeza y cuello hacia adelante, afectando su respiración.

La mayor desventaja de dormir boca arriba, es que puede provocar ronquidos en algunas personas. El New York Times reportó que un estudio descubrió que el 54 por ciento de las personas que roncan fueron considerados como “roncadores de posición”, lo que significa que solo roncan cuando duermen boca arriba. Por lo tanto, cambiar su posición y dormir de lado es un simple truco que podría intentar si los ronquidos interfieren con el sueño de su pareja - aunque probablemente no reducirá los ronquidos en todas las personas.

¿Qué Hay Acerca de Dormir de Lado o Boca Abajo?

La posición lateral permite que su columna se mantenga en una posición bastante neutral mientras que ayuda a reducir el problema con los ronquidos en algunas personas. Sin embargo, si le gusta poner su mano bajo su cabeza mientras se encuentra en esta posición, podría comprimir los nervios del hombro y el brazo,

causando entumecimiento en los dedos.

También podría experimentar algunas punzadas en los músculos de los hombros y cuello. Dormir de lado en posición fetal podría ocasionar incluso más dolores, debido al hecho de que su cuerpo está enroscado por muchas horas. La posición boca abajo, es generalmente vista como la peor posición de todas por la manera en que distorsiona la curva natural de su columna lumbar. Dormir boca abajo podría impactar su cuello y sus pulmones.

Algunas personas, sin embargo, han experimentado que el dormir de lado con una almohada entre las rodillas mejora radicalmente el dolor de la espalda baja ya que tiende a normalizar las curvas normales de la columna.

La Mejor Posición para Dormir para las Mujeres Embarazadas

Dormir boca arriba por lo general no es recomendable durante el embarazo, particularmente durante los últimos meses, ya que el peso del útero presiona la columna vertebral, intestinos y vasos sanguíneos principalmente. Aparte de provocar dolor de espalda, esta posición puede reducir la circulación de la sangre del bebé así como también ocasionarle problemas de presión arterial baja, problemas para respirar y malestares digestivos. Dormir boca abajo también es incómodo durante los últimos meses del embarazo.

Así que la mejor posición durante el embarazo es de lado, y en particular de lado izquierdo. Esto optimiza la circulación y el flujo sanguíneo, aumentando la cantidad de nutrientes que llegan a la placenta y al bebé, y al mismo tiempo le permite apoyar la espalda, rodillas y estómago con almohadas.

Lo que tu posición para dormir puede decir sobre tu personalidad

Su posición preferida para dormir puede reve-

lar pistas sobre su personalidad, según un análisis realizado por el Profesor Chris Idzikowski del Servicio de Asesoramiento y Evaluación de Sueño de U.K. Por ejemplo:

Fetal: Dormir en posición fetal significa que usted es fuerte en el exterior pero tiene un corazón sensible. También podría ser una persona tímida cuando conoce gente nueva.

Log: Las personas que duermen de lado con las piernas y brazos estirados son muy sociales pero pueden ser crédulos.

El Yearner: Las personas que duermen de lado y estiran sus brazos hacia el frente toman decisiones lentas, pero no cambian de opinión una vez que las toman. También tienden a ser abiertas por naturaleza con un aire de cinismo.

Soldado: La posición soldado es boca arriba con los brazos a los lados. Las personas que duermen en esta posición son personas típicamente reservadas y tranquilas, pero se reservan para los mejores momentos.

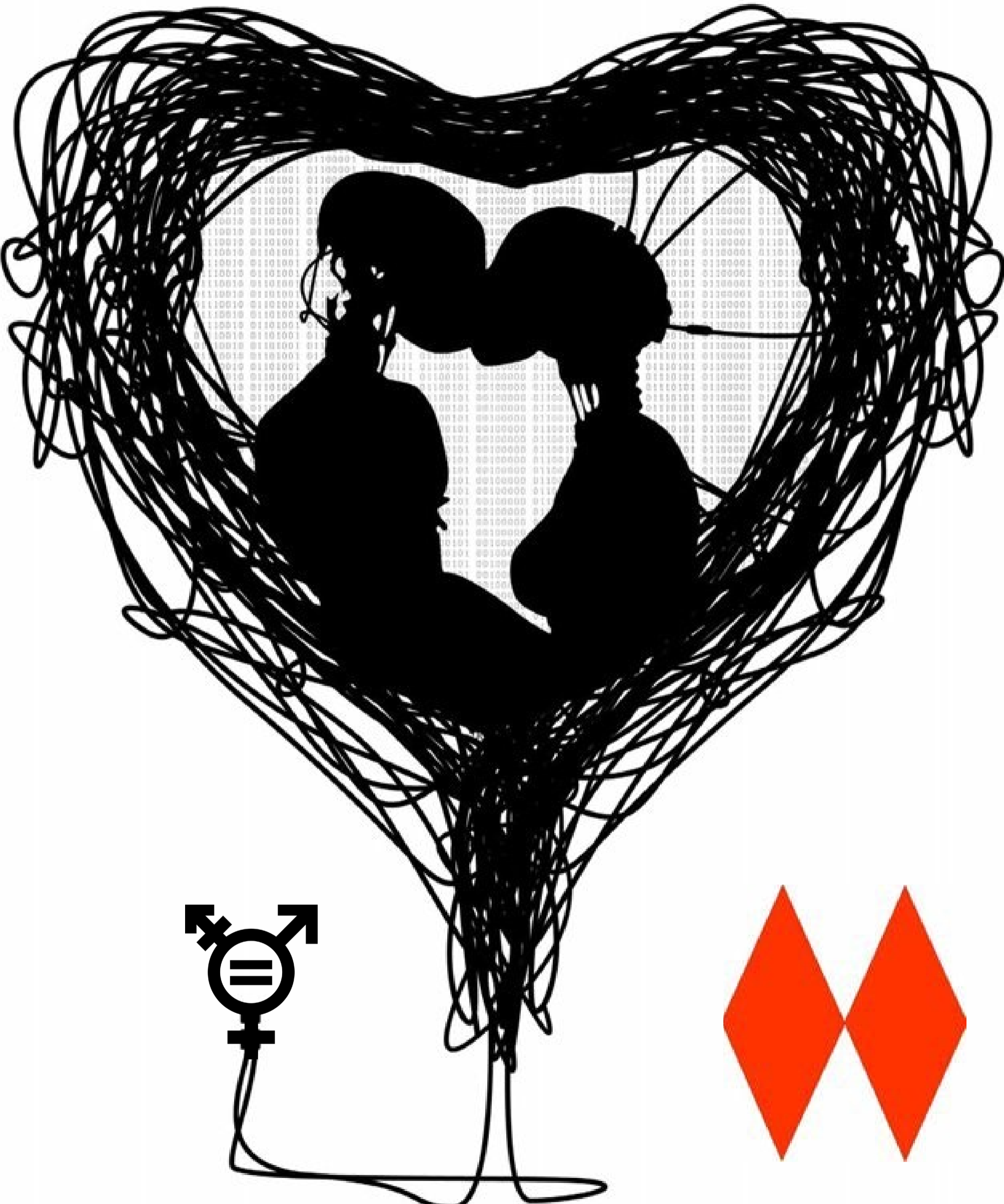
Caída libre: Esta posición es boca abajo con la cabeza hacia a un lado y sus brazos abrazando la almohada. Estas personas pueden ser nerviosas y temerarias pero no les gusta la crítica.

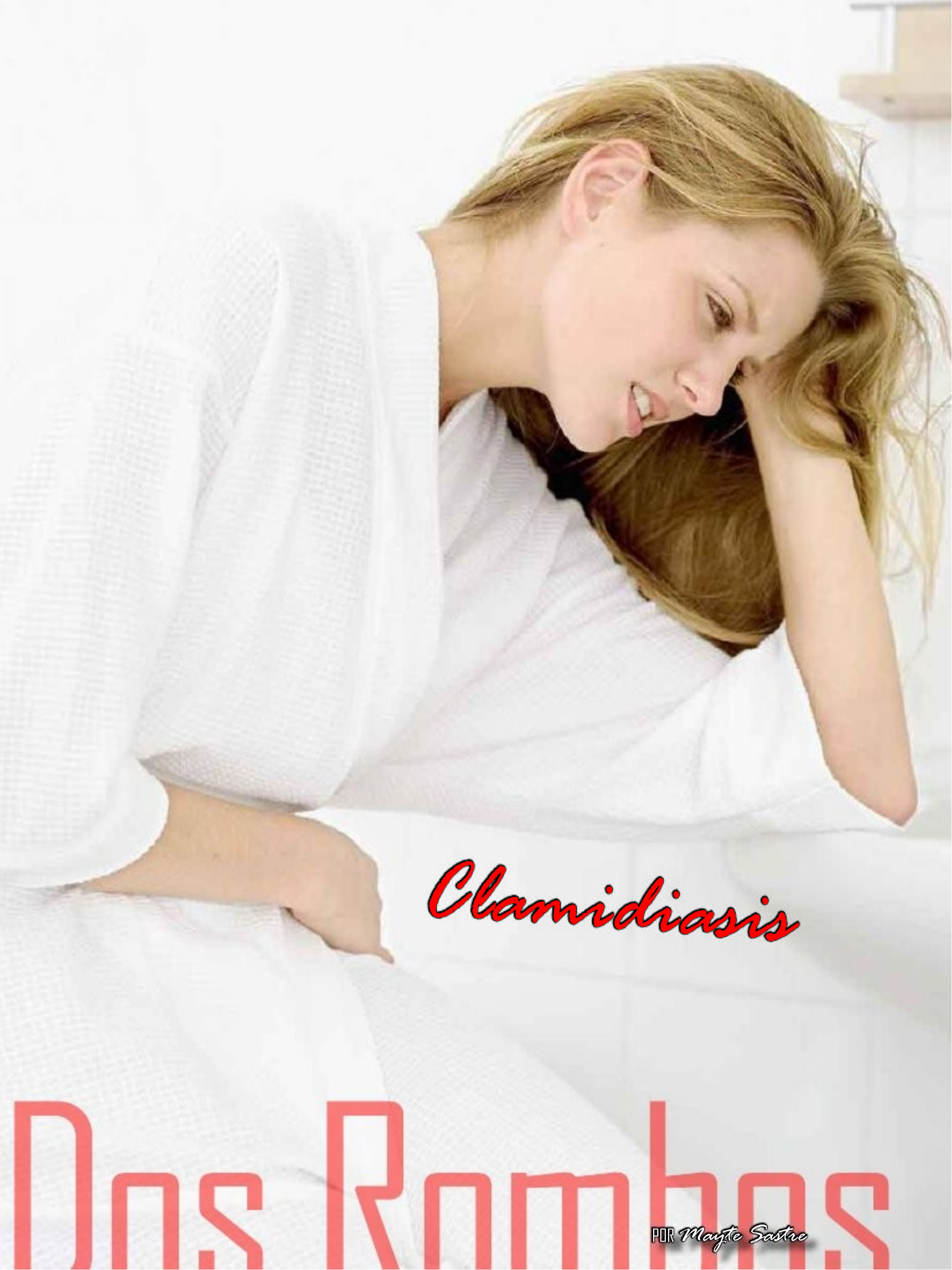
Estrella de mar: Esta posición es boca arriba con las manos sobre su cabeza (con los codos doblados). Las personas que duermen sobre esta posición son útiles y saben escuchar a los demás pero prefieren no ser el centro de atención.

Curiosamente el análisis encontró que casi todas las personas eligen una posición para dormir, solo un 5 por ciento cambian a una posición diferente cada noche. En general, la posición más popular fue la fetal, de acuerdo con el 41 por ciento de los encuestados (incluyendo la misma cantidad de mujeres y de hombres) que duermen en esta posición.









Clamidiasis

DOS RUMBOS

POR *Mayte Sastre*

La clamidiasis es una Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS) muy común en los países desarrollados, que afecta la uretra en el hombre y en la mujer puede afectar el cuello de la matriz, la uretra y el tracto genital superior, provocando una Enfermedad Pélvica Inflamatoria (EPI). Sin embargo comúnmente es asintomática.

Esta infección es la ETS de tipo bacteriana reportada con mayor frecuencia en los Estados Unidos.

En el 2008, los 50 estados y el Distrito de Columbia reportaron 1,210,523 infecciones clamidiales a los CDC.

Muchos casos no se reportan porque la mayoría de las personas con clamidia no saben que tienen la infección y no se hacen pruebas para detectar la enfermedad.

Además, es frecuente que se traten los síntomas y no se lleguen a hacer las pruebas de detección.

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (NHANES, por sus siglas en inglés) se calcula que 2, 291,000

personas de la población civil no institucionalizada de los Estados Unidos, entre los 14 y 39 años de edad sufren de la infección causada por *C. trachomatis*.

Las mujeres se vuelven a infectar frecuentemente si sus parejas sexuales no reciben tratamiento.

Mujeres

Aquellas mujeres que tienen síntomas pueden presentar lo siguiente.

- Flujo anormal de moco o pus que proviene del cuello uterino, de color amarillento, escasa, pero que puede manchar la ropa interior. A veces puede confundida con el flujo vaginal normal de la mujer.
- El examen con un espéculo vaginal permitirá apreciar un edema del cuello uterino con presencia del exudado mucopurulento a través del orificio cervical. Con la obtención de una muestra de Papanicolau, el cuadro clínico se puede acompañar por sangrado post-coital.
- Cuando la persona tiene una ectopia cervical (epitelio normal que se evierte y sale hacia la vagina), hay tendencia al san-

grado que puede ocurrir al menor trauma.

- Puede haber dispareunia (dolor con el coito), con las relaciones sexuales y también puede haber dolor en bajo vientre.

- Cistitis y dolor al orinar.

Estos síntomas tempranos pueden ser muy leves y aparecen generalmente después de 1 a 3 semanas de ser infectado.

Hombres

La clamidia es la principal responsable del cuadro y en el hombre se pueden presentar síntomas similares a los de la gonorrea.

También se puede asociar con *Ureaplasma urealyticum*, *Trichomona vaginalis* y con el virus del herpes simplex.

Su modo de transmisión es por contacto sexual y presenta los siguientes signos y síntomas:

- Secreción de pus por la uretra que puede ser de característica mucinoide o muco-purulento.

- Dolor o ardor al orinar, que puede ser menos severa que en gonorrea.

- Deseo imperioso de orinar.

- Enrojecimiento del orificio de la uretra.

- Prurito a lo largo de la uretra con sensación de escozor.

- Eritema del meato urinario, caracterizada por el enrojecimiento y/o inflamación del tejido que circunda al meato urinario.

- Exudado uretral mucoso que se puede obtener con a la maniobra de ordeñado de la uretra.

El cuadro clínico en los que no haya un tratamiento adecuado, puede progresar a infecciones de órganos genitales internos como son:

- Uretra: es los casos en el no haya tratamiento, interior de la uretra puede cicatrizar que puede causar dificultades al orinar.

- Testículos: puede causar epididimitis con dolor en los testículos (epidídimo es la estructura tubular que conecta el testículo con los vasos deferentes)

- Próstata: puede causar una prostatitis de la glándula prostática.

- Articulaciones: puede causar inflamación de las articulaciones (síndrome de Reiter).





el CASO Semanario de sucesos



EN TU ORDENADOR



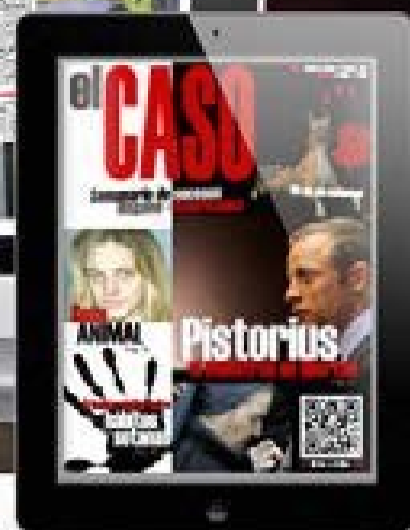
EN TU IPAD

PAPEL DIGITAL

Lee la revista **el CASO** en tu formato preferido

deepaper deepress

Available on the App Store



ALGO ESTÁ PASANDO...

REVISTA PERSONAS



EN TU ORDENADOR



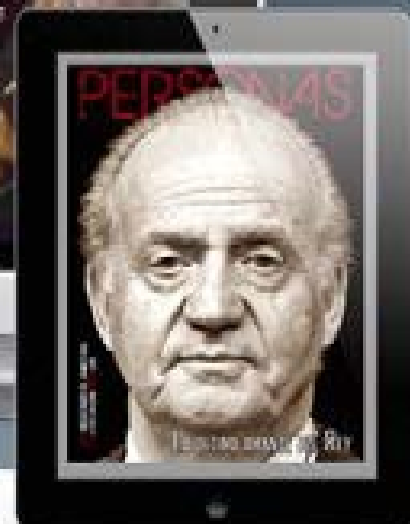
EN TU IPAD

PAPEL DIGITAL

Lee la revista **PERSONAS** en tu formato preferido

deepaper deepress

Available on the App Store



PEOPLE



ON YOUR COMPUTER



ON YOUR IPAD

DIGITAL PAPER

Read the magazine **PEOPLE** in your preferred format

doopaper doopress

Available on the App Store



EN
HORA
PUNTA
.COM

TicToc

En tu ordenador



En tu iPad

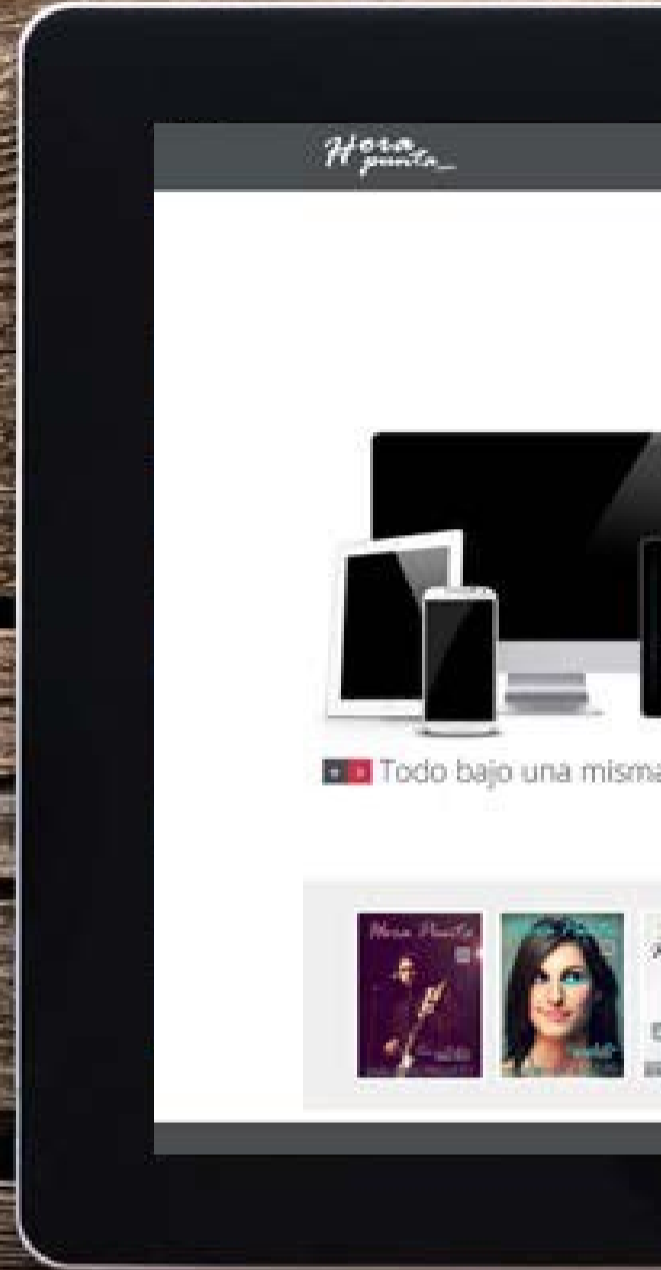


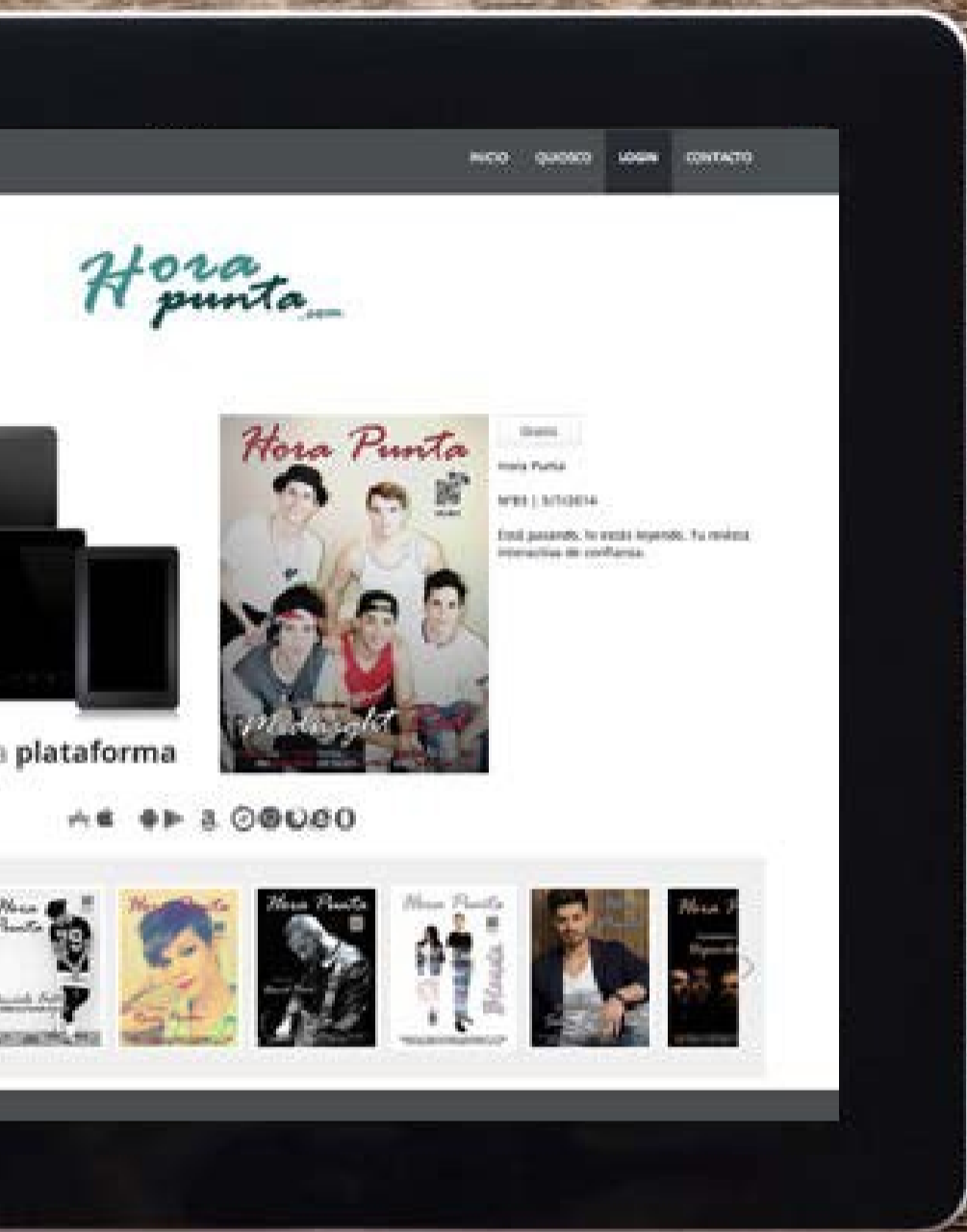
Papel Digital

Lee TicToc en tu formato preferido

doopress doopaper

Available on the App Store





Gratis cada semana en
Apple, Android, Amazon,
Doo paper, Doo press y a
través de nuestro quiosco
multiplataforma...
¡Yanotienesexcusaspara
no estar informado!

*Hora Punta,
siempre contigo*



Hora punta.com



doopress