



Para VARiAR

Número 2. Enero 2018

Entrevista a Pedro Piqueras Fundación DACER: el proyecto despertar

- Las nuevas tecnologías
- Viaje a la Antártida
- El famoso cañón del Colorado
- Libros, bibliotecas otras bibliófilias
- La música y el cine
- El mundo del vino

Para **V**ariar **sumarios**

3. **Editorial.**
4. **Entrevista a Pedro Piqueras.**
Ruth Mediero.
7. **A propósito de... Las nuevas tecnologías.**
José Antonio Rodríguez.
8. **Moda. Hazte con una camisa blanca.**
Esther Escapa.
10. **Cuando el embarazo cuesta un poco.**
Laura Blasco.
12. **La adopción. Aspectos legales.**
Ruth Mediero.
14. **Curiosidades madrileñas: el río Manzanares.**
José María Román.
16. **Viaje a la Antártida.**
Javier Gaspar.
18. **El famoso cañón del Colorado.**
Federico Bonet.
20. **Etiopía.**
Francisco Querejazu.
22. **Berlín en tres días.**
Josefina Saez-Illobre.
24. **Mis inicios en la espeleología.**
Carlos García.
25. **¿Tienes plan?.**
Un espacio donde mojarse. El Museo Naval.
Ignacio Zumalacarregui de la Plaza y Carmen Ranero.
26. **De tapas por Madrid.**
Leticia Isasi.
28. **Negro sobre blanco.**
Federico Bonet.
José María Román.
M. Carmen Yagüe.
Paula Pulgar.
30. **Cara y cruz... la ley de memoria histórica.**
31. **Breve diccionario de palabras caídas en desuso.**
José María Román.
32. **Libros, bibliotecas y otras bibliófilas.**
Marcos Vergara.
34. **La música y el cine.**
Ana Martínez.
36. **Crema de patata ibérica con trufa y yema líquida.**
Chef Luis Bartolomé.
37. **La cocina con Pilar.**
Pilar García.
37. **La cocina con Manuela.**
Manuela Ceballos.
38. **Los niños a la cocina...**
Lucía, Marta, Erik, Álvaro y Miguel.
39. **El mundo del vino.**
Josefina Saez-Illobre.
40. **Fundación DACER: el proyecto despertar.**
Natalia Rodríguez.
43. **El reto: sudoku.**
Gonzalo Sánchez.

Edita:

Fundación DACER. Tel.: 91 667 16 46. paravariar@fundaciondacer.org

Redacción:

Ruth Mediero, Esther Escapa, José Antonio Rodríguez, Laura Blasco, José María Román, Javier Gaspar, Francisco Querejazu, Josefina Saez-Illobre, Ignacio Zumalacarregui de la Plaza, Carmen Ranero, Leticia Isasi, Carlos García, M. Carmen Yagüe, Paula Pulgar, José María Román, Marcos Vergara, Ana Martínez, Luis Bartolomé, Manuela Ceballos, Pilar García, Lucía, Marta, Erik, Álvaro y Miguel, Natalia Rodríguez, Gonzalo Sánchez.

Fotografía:

www.pixabay.com

Portada:

Pedro Martín. pedromartin73@hotmail.com

Diseño y maquetación:

Jaime Fernández de Gamboa. ja_gamb@yahoo.com

Lugar de edición. San Sebastián de los Reyes, Madrid.

Depósito legal:

M-38185-2016

ISSN 2530-2744



Portada: Pedro Martín

Las opiniones vertidas en los artículos de esta publicación son únicamente responsabilidad de su autor/a y no necesariamente coinciden con la línea editorial de "Para Variar".

...je je



Siendo paciente de Dacer me piden que escriba la editorial de este num.2. Un honor, mil gracias y más curre, que bien me han dado para el bien de mi recuperación, je je.

¡Fantástico! Pues me da la oportunidad para alabar el propósito, y al equipo de DACER.

El propósito de DACER y de la FUNDACIÓN DACER, es ayudar a gente con daño cerebral, sin importar la causa, edad, sexo o condición. Vine a tratarme el pasado septiembre tras un ictus pues estábamos muy impresionados del gran avance que habían obtenido con mi cuasi-sobrino.

¡Pero Bonet, ve al grano y no te vayas por las ramas!: “Para Variar” es una de las muchas buenas iniciativas que DACER y FUNDACIÓN DACER adoptan para la reintegración total a la sociedad de los dañados. Así de simple, así de ambicioso y así de bello tal propósito.

Del equipo decir que pocas veces en mi dilatada carrera profesional, vi un ambiente tan positivo de trabajo, esencial para contagiar de esperanza y fuerza a los afectados.

De verdad que el ambiente es tan mágico que hasta los pacientes más afectados luchan con ahínco por su recuperación y diariamente con gusto acuden al centro.

Pero Bonet qué pelota, al grano....!! Encontreme yo tocado por las secuelas del J... “ictus”, cuando en base a mi formación y ya jubilada vida profesional, me nombraron, por supuesto sin opción a una negativa, director del Comité editorial de este número 2.

Decir que lo más positivo que he encontrado es ver como muchos pacientes animosos colaboran con artículos.

Por ello debo agradecer pues a todos los pacientes que han colaborado en este número. Y por supuesto a los no pacientes que también lo han hecho.

Y como no, al resto de miembros del Comité Editorial que hicieron un trabajo redondo. Y a la obra social de La Caixa que nos financia su edición.

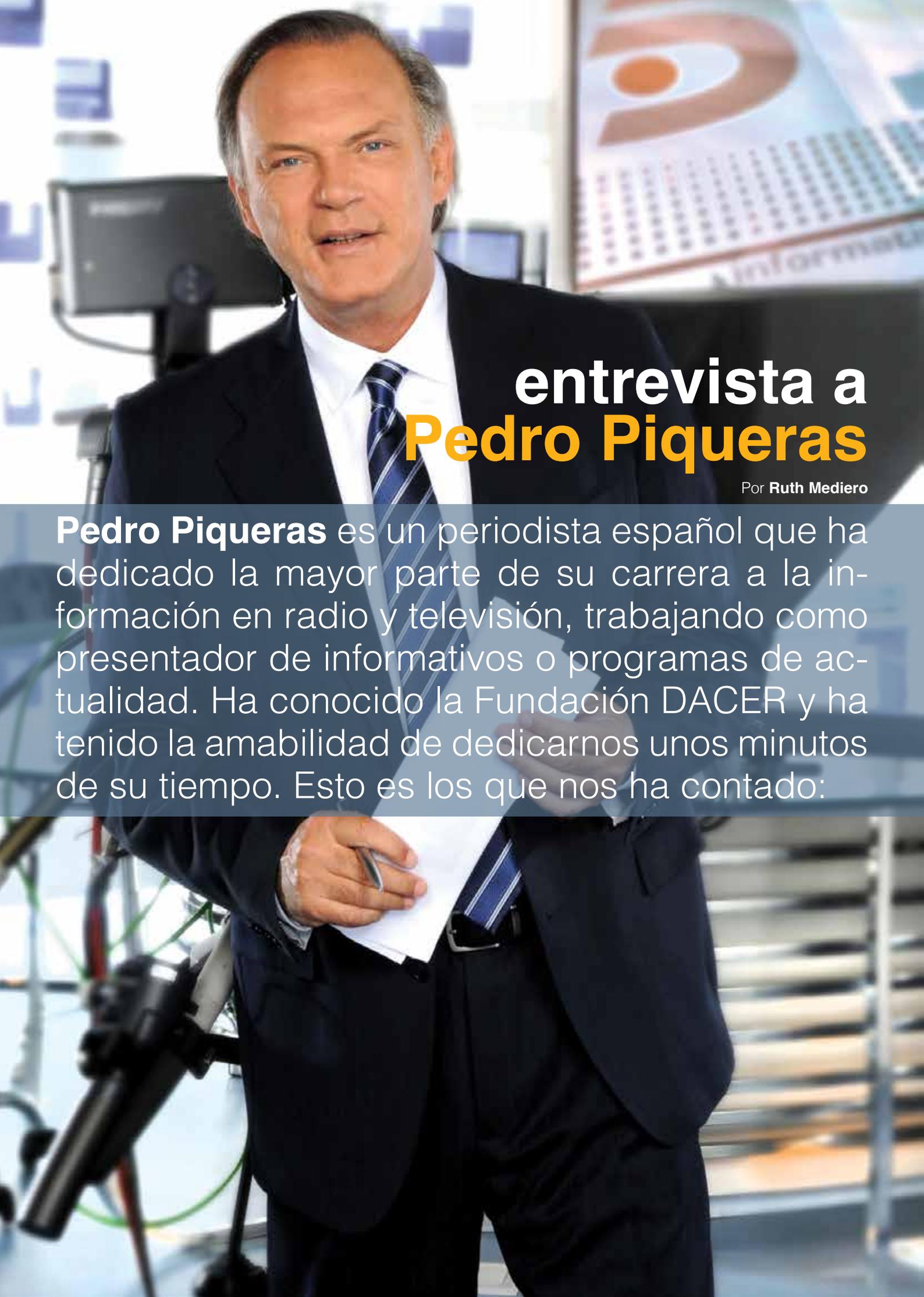
Entretenida revista con críticas de buenos libros, películas, recomendaciones de apasionantes viajes, y polémicas o artículos de notoria actualidad.

Navegad por, y leed sus páginas, y veréis que buen trabajo se ha hecho, realizado por afectados de daño cerebral y los colaboradores externos. ¡¡¡¡Maravilloso!!!!

Finalmente, un poco de venta: Ya hemos iniciado el trabajo para el número 3. Si queréis decir algo o bien ayudar con algún artículo, podéis escribirnos a: paravariar@fundaciondacer.org.

Vuestros comentarios se incluirán en la sección de “carta de lectores” del siguiente número. Y vuestros artículos serán más que bienvenidos.

Un paciente agradecido.

A photograph of Pedro Piqueras, a middle-aged man with short grey hair, wearing a dark suit, white shirt, and a blue and white striped tie. He is standing in a news studio, holding a white envelope and a pen. In the background, there are computer monitors and a large screen displaying a logo with a stylized 'D' and the word 'informativos' below it. The lighting is bright and professional.

entrevista a **Pedro Piqueras**

Por Ruth Mediero

Pedro Piqueras es un periodista español que ha dedicado la mayor parte de su carrera a la información en radio y televisión, trabajando como presentador de informativos o programas de actualidad. Ha conocido la Fundación DACER y ha tenido la amabilidad de dedicarnos unos minutos de su tiempo. Esto es lo que nos ha contado:

FUNDACIÓN DACER: ¿Qué circunstancias le influyeron más a la hora de tomar la decisión de dedicarse al periodismo?

PEDRO PIQUERAS: Pues mira, tomé la decisión porque empecé a trabajar como periodista. Yo no iba a ser periodista, iba a ser abogado, y cuando estaba en COU una chica que trabajaba en un periódico en Albacete me invitó a sustituirla y la sustituí. Entonces, empecé a hacer entrevistas y algún reportaje y, me gustó tanto que empecé a trabajar como periodista, fue así. Yo creo que siempre he estado llamado por el periodismo, siempre me ha gustado contar cosas, aunque fuera cantando (que también fui cantante en una época) y luego, ya llegué a la radio y la televisión, pero eso fue muy posterior.

FUNDACIÓN DACER: ¿Qué características destacaría de su profesión?

PEDRO PIQUERAS: Bueno mira, características personales de los profesionales, por ejemplo, yo creo que tienen que tener curiosidad por saber las cosas y ganas de contarlas. Luego, la profesión es tan diversa y depende tanto de donde se ejerza (hay países donde la profesión no es precisamente una profesión libre, aquí sí, en España sí, pero hay países en los que el periodismo no existe, es un periodismo muy oficial, oficialista), pero el periodismo es una profesión que permite a las personas estar en contacto con lo que ocurre ¿no? Pero lo importante del periodismo es eso, que nos mantiene a todos relacionados entre nosotros, y, eso me parece algo bonito.

FUNDACIÓN DACER: A parte de la objetividad, ¿qué valores debe respetar un profesional del periodismo por encima de todo?

PEDRO PIQUERAS: No te lo vas a creer pero yo no creo en la objetividad, porque creo que si fuéramos objetivos, con un periódico, una radio y una televisión bastaban, porque íbamos a contar lo mismo. Pero yo creo que lo que hay en vez de la objetividad es otra cosa, es la honestidad, la búsqueda de la verdad: muchas veces las verdades tienen distintos elementos que hace que se diferencien en algo pero la verdad intrínseca debería ser la misma para todos. Hay quien le llama a eso objetividad, pero yo creo que no, creo que es una búsqueda de eso, de la honestidad, de dar un servicio positivo a la sociedad, de denunciar las cosas que están mal, pero la objetividad yo creo que no existe, porque dependemos de tantas cosas: dependemos de nuestra propia formación, de nuestro estatus social, de donde hayamos salido, de lo que nos haya pasado en la vida, y de las cosas que veamos a nuestro alrededor que determinan un poco nuestra forma de ver la vida, la historia y el día a día.

FUNDACIÓN DACER: ¿Qué formación adicional, además del periodismo, es aconsejable tener para un mejor desempeño de su trabajo?

PEDRO PIQUERAS: Pues mira, yo soy un tío raro, porque yo creo que la Facultad de Periodismo... no digo que no tenga que existir, debe existir pero quizá la formación de periodismo puede ser una carrera de tres años nada más que sirva para complementar otro tipo de carreras. Para mí, una formación importantísima para un periodista es el Derecho: estudiar derecho y luego complementarlo con una buena formación en periodismo, sociología, políticas.....

FUNDACIÓN DACER: A lo largo de su carrera ha trabajado principalmente en Radio y Televisión, ¿Qué medio de comunicación le gusta más?

PEDRO PIQUERAS: Y en Prensa, también he trabajado en Prensa.

Pues mira, te voy a decir una cosa: puede parecer un peloteo con los medios, pero cuando estaba en prensa, me gustaba la prensa sobre todas las cosas, cuando estaba en la radio yo decía "no cambio esto por nada" y ahora que estoy en televisión desde hace bastante tiempo, pienso que es lo mejor que se puede hacer para informar.

O sea, que realmente le gusta todo....

PEDRO PIQUERAS: Pues mira lo que creo es que hay que ser feliz con lo que estás haciendo es decir, no añorar el trabajo en la radio... Lo que sí me ocurre es una cosa, que si un día, a pesar de que lo que más me gusta es el trabajo en la televisión (que es el medio por naturaleza, porque en estos momentos, estamos en el siglo XXI y la gente tiene una cultura más de pantalla que de otra cosa) tengo que volver a la radio, no me molestaría, cuando llegara a la radio lo cogería con la misma emoción y la misma ilusión que la televisión.

FUNDACIÓN DACER: ¿Qué noticia de las que ha dado le hubiera gustado no tener que dar? ¿Cuál le gustaría dar?

PEDRO PIQUERAS: Pues mira, ahora estaba haciendo un prólogo para un libro en el que hablo justamente de Irene Villa, es decir, ¿qué noticias no me gustaría dar? Pues las noticias de violencia, noticias de atentados, noticias en las que la gente sufre ¿no? Me gustaría dar que se ha encontrado petróleo en España y que la factura eléctrica va a bajar gracias a que hemos encontrado petróleo, cosas de ese tipo, aunque luego siempre hay un adagio norteamericano que dice que las buenas noticias nunca son noticias, eso suele pasar también, pero vamos, me gustaría dar también un día noticias extraordinarias, como que se acaba el paro en España.

FUNDACIÓN DACER: ¿Podría darnos su opinión acerca del tratamiento que se da a la discapacidad en los diferentes medios de comunicación?

PEDRO PIQUERAS: Pues tenemos que entonar un "Mea Culpa". En general, yo creo que se trata poco la discapacidad, incluso cuando hay, por ejemplo Juegos Olímpicos que no son los oficiales, que son de discapacitados, pues ahí no se trata bien, es verdad, salvo Televisión Española, que sí lo ha hecho, en el canal de deportes, pero en general creo que no hay una sensibilidad. ¿Qué algunas veces hacemos algo?. Sí, pero creo que no hay la misma sensibilidad que para otro tipo de noticias

FUNDACIÓN DACER: ¿y si yo le digo que cuando se trata la discapacidad en la televisión, en la radio o en la prensa, se trata demasiado paternalista?,

PEDRO PIQUERAS: También es verdad, seguramente, pero tú me has preguntado cómo se trata la discapacidad luego hay una diferenciación: seguramente hay que tratar la discapacidad como cualquier otro hecho que se produce pero, ¿sabes lo que ocurre? Que muchas veces quienes tratan esa información, son personas que

no sufren ese problema, lo pueden sufrir con amigos o personas cercanas pero ellos no lo sufren, entonces sí es posible lo que dices, que lo traten desde un punto paternalista, es verdad, yo me lo apunto ¿eh?

FUNDACIÓN DACER: ¿Cómo valora la evolución y los cambios que, históricamente, ha habido en nuestro país en relación con la libertad de prensa y el derecho a la información?

PEDRO PIQUERAS: Lo que pasa es que ya estamos en un estadio en el que yo creo que se ha avanzado tanto, tanto, en cuanto a la libertad de prensa, que hoy es muy difícil pensar que hay momentos en que esa libertad está coartada. Yo creo que no lo está, y además, si ves todo lo que se cuenta, no solo en informativos sino también en programas cualquiera puedes pensar que aquí no hay una acción contra esa libertad, puede haber líneas ideológicas que es otra cosa, o sea, puede haber alguno que piensa más en derechas otro que es más monárquico etc. Pero bueno se pueden expresar, son líneas editoriales de cada uno de los periódicos, pero libertad es expresión yo creo que hay bastante, creo que desde un poco después de la Transición. En la Transición no la hubo del todo pero poco a poco se ha ido conquistando en los últimos 20 años yo creo que es total.

FUNDACIÓN DACER: ¿Les resulta complicado a los profesionales de la información mantener el equilibrio necesario entre la mencionada libertad de prensa y el respeto a otros derechos fundamentales como, por ejemplo, el derecho al honor?

PEDRO PIQUERAS: No, no, no es fácil, es decir, hay que hacer un esfuerzo todos los días para eso, incluso, fíjate solamente en uno de los aspectos que has tratado, el del equilibrio, nosotros aquí decimos algo que para nosotros es muy importante y es lo que nos ha permitido situarnos en un nivel de audiencia que ahora estamos como líderes, pero yo creo que hemos optado por una opción que es la de no ser partidarios de nada.

Nuestros periodistas deben de coger su ideología y meterla en el capó del coche y luego subir aquí y ejercer el periodismo sin tener en cuenta su propio pensamiento sino el contar a la gente lo que está pasando, pero no siempre es fácil eso.

En relación con el derecho al honor hay algunos problemas, sobre todo, por quienes ven su honor tocado pero nosotros no tocamos el honor de nadie, ¿Dónde es donde tenemos algún problema? Pues en los juicios por ejemplo por corrupción: es verdad que ahí se han dado noticias, a veces se ha señalado a personas que, a lo mejor finalmente no estaban tocadas por la corrupción y se les ha señalado, pero eso ocurre muy poquitas veces, de verdad. Nosotros además, por lo que nos regimos es por los Dictámenes de los Jueces, los Autos, por los Juicios que están en marcha y eso es lo que contamos, pero no señalamos culpabilidad. ¿Qué a veces se ha podido producir un exceso? Seguramente que sí (pero vamos, nosotros no tenemos demanda) (risas)

“Pues yo le diría que el consejo fundamental es el entusiasmo”

FUNDACIÓN DACER: ¿Qué consejo le daría a un periodista que se esté iniciando en la profesión o a alguien que esté pensando estudiar la carrera?

PEDRO PIQUERAS: Pues yo le diría que el consejo fundamental es el entusiasmo, pero se lo diría a un periodista y a cualquier otra persona que inicia una carrera. Es decir, trabaja y estudia lo que te gusta de verdad porque se pasan tantas horas en el trabajo... El nivel de relación con gente de fuera de él es mínimo, por ejemplo si a mí no me gustara mi trabajo, estaría totalmente deprimido, pero me gusta mi trabajo y la gente con la que estoy aquí trabajando y también el aspecto competitivo de este trabajo: ganar y ver que vas por delante de los demás. Cosas de ese tipo alimentan nuestro entusiasmo por hacer las cosas. Pero yo diría esto: “no estudies algo que te impongan, no estudies algo para ganar dinero, tampoco hay que pensar tanto en el dinero porque seguramente ganarás dinero, si ejerces tu trabajo con alegría y con gusto, si estás mortificado con tu trabajo no lo vas a hacer bien, no vas a tener éxito. Yo creo que el éxito es muy relativo,

El periodismo es una profesión muy sacrificada, te tiene que gustar. Si no te gusta no la ejerzas.



A propósito de...



la nuevas tecnologías

Por **Cosmos**

Cuidado a los nostálgicos: debo decir que aquellas películas románticas, donde un periodista alto, guapo, y fuerte se batía con soldados enemigos, truhanes de todo tipo y con traidores, generalmente chinos, son ya recuerdos del pasado. Ahora el periodista es un tipo vulgar, que se puede confundir con un maletero corriendo por el andén de una estación ferroviaria arrastrando una maleta.

Pues, como digo al principio, los culpables de este cambio son los inventores o descubridores de las nuevas tecnologías aplicadas a la velocidad de las transmisiones de palabras y de imágenes. A una fotografía le ha pasado lo mismo: hoy con un simple móvil, se puede transmitir una imagen por alguien que a lo mejor no es fotógrafo de profesión. Ya no puedes admirar, como admirábamos, a aquellos camarógrafos que con medio cuerpo fuera de una hondonada, o sobre una montículo, de pie, sacaban imágenes en directo de una batalla o un incidente armado. Como hacía **Miguel de la Cuadra Salcedo**, al que vi, en el golpe de estado de Argentina irguiendo sobre sus hombros, de pie, a su camarógrafo que sacaba imágenes increíbles de un enfrentamiento armado entre soldados chilenos y un grupo de civiles.

En un principio el reto entre periodistas de distintos medios era transmitir la noticia el primero. Eso era un punto de gloria, efímera: el primero en transmitir un triunfo presidencial, por ejemplo; una gran catástrofe, la muerte de una gran personalidad...

La muerte de una gran personalidad. Eso me hace recordar, una gran noticia pasada desde la corresponsalía de la **Agencia Efe** en Buenos Aires: por aquellas fechas era yo el jefe de la corresponsalía en la Argentina, y el general **Juan Domingo Perón** se encontraba en trance de morir.

El primero de julio de 1974 la redacción de la oficina Efe estaba en estado de gran excitación. El rumor decía que el general Perón había muerto: los teléfonos no dejaban de sonar. Llamábamos a todas las fuentes habituales pero nadie se hacía responsable de decir que Perón había muerto.

Yo, para ganar tiempo, dije a uno de los teletipistas que escribiese la frase "Perón ha muerto" y que el trozo de cinta perforada con la noticia la tuviese colocada en el

transmisor para que a un gesto mío, la transmitiese. Era la garantía de transmitir la noticia tan pronto la recibiésemos. En la residencia de Perón, en la vecina localidad de Vicente López, teníamos destacado a un periodista, para que nos diera noticias del progresivo deterioro de la salud de Perón.

Al fin recibí la confirmación de que el general Perón había muerto. Yo le hice el gesto al teletipista para que transmitiese la noticia. Él me miró extrañado. Yo acudí a ver que me quería decir. Y lo que me quería decir era que ya había transmitido la noticia un buen rato antes al verme hacer un gesto que el interpretó como un "adelante".

Total que por un error, producto de la confusión de aquel momento, nosotros. La Agencia Efe, nos habíamos convertido en los primeros en dar al mundo la noticia de la muerte del General Perón.

No reconocimos nuestro error y se nos fue atribuido un trocito de gloria ganada falsamente.

Esa fue una consecuencia de la velocidad aplicada a las transmisiones, que por aquellas épocas venían sucediendo. Que nos hizo olvidar el principio sacrosanto de confirmar una noticia antes de transmitirla. Este sí es un principio fuerza en esta parcela del periodismo: la confirmación, no debe quedar ninguna duda de lo que enviamos, que sigue en primer lugar de las cualidades que debe tener una noticia.

Actualmente, con las nuevas tecnologías alguien podría aducir que no se ha asegurado la fiabilidad. En teoría podría ocurrir la pérdida de calidad de la noticia, por el exceso de velocidad en la transmisión (el caso Perón, por ejemplo). Pero la burocracia impide que esto ocurra: para un profano la transmisión de una información es prácticamente imposible. Necesita conocer los códigos de la agencia o corresponsal de que se trate. Y del medio periodístico que debería recibirla y difundirla. Es decir, hoy la posibilidad de que un tercero entre en una información es infinitamente más improbable que hace unas décadas. A causa de la complejidad de entrar en los códigos de la agencia que se trate y del medio que debe recibirla y difundirla. Una vez más la burocracia salva al mundo. FIN.

Es tiempo de búsqueda: hazte con una camisa blanca

Por **Esther Escapa Castro**

Cuando pensamos en LA camisa blanca, lo que nos viene a la mente es una camisa perfectamente cortada y planchada, de un blanco brillante que combinada con unos pantalones vaqueros produce un look perfecto-sencillo-impecable-no pretencioso para la mujer (normalmente muy guapa y elegante) que va metida dentro...

¿Y entonces porqué te quedan como un churro todas las camisas blancas que tienes en el armario?.

Llevo un tiempo sospechando que ahí fuera hay fabricantes de camisas blancas con un sentido del humor siniestro, fabricando camisas entalladas...con medidas de talle absurdamente incoherentes con la anchura de hombros...mal cortadas...feas...raras...¿Por qué?.

Si has cometido el error de comprarte uno de esos modelos, el efecto es simplemente perverso:

O te queda como una butifarra en la zona del talle, se sube, y la zona de los hombros y cuello se desencaja...o te queda bien en la zona del talle, pero te queda anchísima de hombros y la parte de abajo parece un volante. Además (y esto probablemente es lo peor) como ya tienes esa camisa blanca en el armario, puede que no te compres otra que te quedaría estupenda porque... ya tienes una camisa blanca nuevita en el armario que apenas te has puesto...(¿Es perverso o no es perverso?).

El secreto de una camisa blanca es que te encaje perfectamente en los hombros pero que te quede mas bien suelta en el tronco...y a veces eso no es nada fácil de encontrar.

Muchas veces el truco es que tenga un pliegue central en la espalda que, al abrirse un poco deje holgura en el tronco.



Si eso fuese todo el asunto sería más fácil, pero muchísimas veces, aun funcionando hombros y tronco, la camisa es un desastre... así que no bajas la guardia:

Ten cuidado con:

- **Las transparencias**...no digo que no puedan estar bien...pero no siempre funcionan. Si quieres que la camisa blanca realmente encaje con muchas cosas, mejor que sea opaca.
- **Los tejidos** con brocados, brillos o texturas en la tela. La tela lisa es ideal, de algodón mejor que mejor. Es verdad que hay excepciones a esta regla, pero las telas con texturas, impresos o brillos son propensas al efecto "pijama de mercadillo" y a otros peores que no quiero ni mencionar.
- **Los cuellos:** Mejor si el cuello es de camisa de caballero, para que tenga rigidez suficiente, o sino de cuello Mao que también queda ideal, pero evita los cuellos con botones en los picos, los cuellos blandos o sin cuerpo, las formas y tamaños extraños y los detallitos raros...(desconfía...créeme).
- **La talla:** Si no es 100% tu talla, olvídala (parece obvio, pero tu sabes bien por qué te digo esto).
- **Las piezas y costuras** extra y otros toquecitos de supuesta originalidad. La camisa blanca que buscas debería tener la espalda de una o dos piezas (si tiene un corte trasero transversal a la altura de los omóplatos está bien), dos piezas para el delantero, mangas, cuello y puños...YA. Los bolsillos (particularmente uno solo) convierten tu elegante camisita en la parte de arriba de un mono de trabajo. Los canesúes son también peligrosos, las mangas afaroladas...los fruncidos impropcedentes y otras tres mil maneras de fastidiar una camisa blanca.

En cuanto al largo de mangas, la opción segura es manga larga, que siempre puedes remangar, pero la manga francesa por encima de la muñeca, también suele quedar bien.

En fin, que me imagino que ya te ha quedado claro que lo de la camisa blanca no es que sea un tema fácil...Nadie dijo que lo fuera, pero tampoco es imposible...asi que sal de compras, pruébete tantas como sea necesario (no puedes esperar encontrar la camisa perfecta sin probarte al menos 10 o 15) y encuentra una que te quede como es debido.



Antes de abandonarte a tu suerte con la compra de la camisa blanca, va un ultimo consejito...mejor no te descapitalices mucho.

Para que una camisa blanca funcione correctamente es fundamental que sea...¡BLANCA!..

Y para que sea blanca hace falta...¡LEJÍA! y en contra de lo que nos puedan decir en la tele, la lejía se acaba cargando la ropa más pronto que tarde...así que va a ser difícil que tu camisa blanca nueva que tan bien te queda, te dure muchas temporadas, porque si realmente te queda tan bien, te la pondrás un montón, la lavarás un montón, se te pondrá gris o crema y tendrás que ponerle lejía y...vamos, que no te dejes el sueldo porque en nada tendrás que comprarte otra.

COROLARIO: Si encuentras una camisa blanca perfecta y muy bien de precio (realmente muy, muy bien, que tampoco hay que volverse locos) ...Cómprate 2, que las usarás seguro.



Cuando el embarazo cuesta un poco más...

Dra. Laura Blasco Gastón

Ginecóloga especialista en Reproducción Asistida.
URH García del Real.
www.urh.es

Para algunas parejas, conseguir embarazo es tarea fácil y a los pocos meses de buscarlo tienen una primera prueba de embarazo positiva. Sin embargo, en muchos casos no es así. La probabilidad de embarazo mensual en una pareja sana y fértil ronda el 20% y, aunque la mayoría, conseguirán su objetivo en el primer año, una de cada seis parejas necesitarán ayuda de las técnicas de reproducción asistida para conseguir su sueño.

Pero, ¿por qué cada vez hay más parejas que consultan por infertilidad? El primer motivo es el retraso de la edad en la que la mujer busca el primer embarazo. Según datos de la Agencia Europea de Estadística (Eurostat), España es uno de los tres países de la Unión Europea en los que se retrasa más el momento de buscar el primer embarazo. Otra razón muy importante es que las parejas que no consiguen embarazo de forma natural no se resignan a un futuro sin hijos, sino que buscan la ayuda de la ciencia para conseguir su sueño. Lo mismo ocurre con las parejas de lesbianas o las mujeres sin pareja.

La reproducción asistida avanza a un ritmo muy rápido y, aunque aún hay muchos aspectos que se nos escapan, cada vez son más las opciones de tratamiento que podemos ofrecer a los pacientes y mayores las probabilidades de éxito. A continuación, os presentamos, en líneas generales, los diferentes tratamientos que se pueden ofrecer en una clínica de fertilidad.



Estimulación de la ovulación.

Es el tratamiento más sencillo. Consiste en ayudar, mediante fármacos, a que la ovulación se produzca de forma normal. Está indicado en mujeres jóvenes, que tienen problemas de ovulación, cuando no hay otros factores de esterilidad asociados.

Inseminación artificial.

Mediante este tratamiento, se sincroniza la ovulación de la mujer con la optimización de la muestra de semen del varón, en el laboratorio, para depositarla en el interior del útero. El tratamiento se puede hacer con semen de la pareja (inseminación artificial conyugal o IAC) o utilizando un donante (inseminación artificial con semen de donante o IAD). La IAC estaría indicada cuando la edad de la mujer es menor de 38 años, el tiempo de esterilidad menor de 18 meses y si no hay grandes problemas de calidad en el semen del varón. En estos casos, una de cada 3 parejas consigue embarazo tras hacer 3 o 4 inseminaciones.

La inseminación artificial con semen de donante es el tratamiento de elección en mujeres sin pareja masculina o cuando hay algún motivo médico por el que no se pueda utilizar el semen de la pareja. En la IAD, tras 4 intentos, 2 de cada 3 mujeres conseguirán embarazo, aunque su pronóstico depende de la edad.

Fecundación in vitro (FIV).

Es el tratamiento de reproducción asistida más utilizado y eficaz. Consiste en estimular la ovulación para conseguir que el ovario produzca un buen número de ovocitos, extraerlos y en el laboratorio inseminarlos con los espermatozoides. De esta manera se generarán embriones para transferir posteriormente al interior del útero de la mujer.

Aunque es un tratamiento complejo desde el punto de vista del laboratorio, para las pacientes es, sin embargo, un tratamiento sencillo que no repercute prácticamente en el día a día de la paciente, gracias a los avances en

la medicación. Es la técnica de elección cuando la edad de la mujer es superior a 38 años, cuando el tiempo de esterilidad es mayor de 18-24 meses, si hay alteraciones en las trompas de Falopio, endometriosis, baja reserva ovocitaria o problemas importantes de calidad en el semen. La tasa de éxito conseguido ronda el 85-90% tras 3 intentos, dependiendo, principalmente, de la edad de la mujer.

Ovodonación.

La ovodonación es un tratamiento de fecundación in vitro en el que se utilizan óvulos de una donante joven y sana. La donación de gametos en España es anónima y la donante tiene que guardar similitud física con la receptora.

Simultáneamente a la estimulación ovárica de la donante, se prepara el útero de la receptora para que esté listo para albergar los embriones que se obtendrán tras poner en contacto los óvulos de la donante con los espermatozoides de la pareja.

Este tratamiento está indicado cuando, por edad o por otros motivos, los óvulos de la receptora no son aptos para dar lugar a un embarazo a término. Es el tratamiento de elección en mujeres mayores de 43 años. Es normal que el 90% de las mujeres consigan embarazo tras 2 ciclos de ovodonación.

Embriodonación.

Consiste en la transferencia de embriones donados por otras parejas al interior del útero de la receptora. Los embriones provienen de parejas sanas, en las que la edad de la mujer debe ser inferior a 36 años, que han hecho un tratamiento de fecundación in vitro consiguiendo embarazo, y han donado sus embriones de buena calidad para ser utilizados por otros pacientes.

Se trata de un tratamiento mucho más económico que la ovodonación (implica mucho menor trabajo de laboratorio), sencillo para los pacientes y con muy buenas tasas de éxito (un 90% consiguen embarazo tras 3 o 4 ciclos de tratamiento). Debido a todos estos factores, se está convirtiendo en uno de los tratamientos estrella para muchos pacientes que, por diferentes motivos, no pueden utilizar sus propios gametos.

Conseguir ese embarazo tan deseado es cuestión de perseverancia, pero recorrer el camino no es tarea fácil. Algunos lo conseguirán con el primer tratamiento, pero muchos otros tendrán que utilizar diferentes técnicas y tendrán muchas pruebas de embarazo negativas antes de que llegue el "ansiado positivo". Y, habrá quien decida dejar de intentarlo y recurrir a la adopción o desistir en su intento de ser padres. Por este motivo, es importante sentirse acompañado durante el proceso y contar con la seguridad y el apoyo de los profesionales que llevan el caso (ginecólogos, embriólogos, enfermeros, psicólogos...).



La Adopción: requisitos y trámites para adoptar un niño en España

Por **Ruth Mediero**

Si en el artículo inaugural de este Consultorio Legal hice hincapié en los aspectos legales básicos de las crisis matrimoniales, quiero, a través de este segundo texto, continuar informando sobre otro de los principales componentes del Derecho de Familia. Concretamente, hablaré sobre los requisitos y trámites necesarios para adoptar un niño en España.

En este momento (en el que la prensa nos informa de que están entrando más niños en España por “vientre de alquiler” que por adopción), es importante llamar la atención de los lectores e indicar que, actualmente hay alrededor de 13000 menores tutelados por el Estado que están a la espera de encontrar una familia.

Desde que entró en vigor de la Ley 21/1997, de 11 de noviembre, en España se produce un cambio radical en la concepción de la institución jurídica de la adopción, ya que la ley introduce dos principios fundamentales:

La adopción garantiza la plena integración del adoptado en la familia adoptante y el interés del menor prevalece al resto de todos los demás intereses que se dan en el proceso de adopción. Además, se potencia el papel de las Entidades Públicas en relación con la protección de menores.

ALLEN & OVERY

**ABOGADOS DE ORIENTACIÓN DE CALIDAD,
CON EXCELENCIA NACIONAL Y COBERTURA
INTERNACIONAL.**

Calle Pedro de Valdivia, 10. 28006 Madrid.

+34 91 782 98 00 - www.allenoverly.com

Podemos resumir, con carácter general, los requisitos que deben cumplir los padres para adoptar a un niño a través de la siguiente lista:

- 1.** Si la adopción la lleva a cabo una pareja, al menos uno de los dos miembros de la misma debe tener, como mínimo, 25 años de edad y 14 años más que el adoptado. Cuando se habla de proporcionar unos padres a un niño que los necesita, los padres deben tener la edad y madurez suficiente para asumir ciertas responsabilidades relacionadas con el cuidado y crianza de los niños. En este caso basta con que uno de los miembros tenga al menos los 25 años de edad. Además, es necesario que la pareja acredite una convivencia mínima de 2 años.
- 2.** Si el adoptante es una persona soltera, deberá tener también, como mínimo, 25 años de edad y 14 años más que el adoptado. No obstante, conviene destacar que, aunque en España se permite la adopción por personas solteras, lo cierto es que, algunas Comunidades Autónomas, dan preferencia a los matrimonios y eso hace que a las familias mono parentales el proceso les resulte complicado en algunas ocasiones.
- 3.** La diferencia de edad entre los padres adoptivos y el niño adoptado no debe ser superior a 40 años. En algunas comunidades autónomas esta cifra alcanza los 45 años. En la mayoría de los casos se establece la media de edad de la pareja. Una de las razones por las que se fija un límite de edad entre el adoptado y el adoptante es asegurar el relevo generacional en el sentido de que los padres tienen que encargarse del cuidado del niño con plenas facultades y tener una edad que no ponga en peligro su propia supervivencia.
- 4.** Presentar los trámites de adopción en el registro de adopciones correspondiente, así como que existan motivaciones suficientes para iniciar los trámites de adopción.



acreditar que se reúnen las condiciones personales, legales, psicológicas y económicas necesarias

5. Conseguir un “Certificado de Idoneidad” o, lo que es lo mismo acreditar que se reúnen las condiciones personales, legales (se requiere incluso la presentación del Certificado de Antecedentes Penales emitido y remitido por el Ministerio de Justicia), psicológicas y económicas necesarias para atender al menor adoptado.

Además de lo expuesto en los párrafos anteriores, merece una mención especial la adopción internacional, cuyas principales características destacaré a continuación:

La tramitación de una adopción internacional se inicia siempre en España a partir de la solicitud de quienes deseen convertirse en los padres adoptivos de un menor originario del extranjero y se rige por dos procedimientos distintos según se lleve a cabo con países que hayan ratificado el Convenio relativo a la protección del niño y a la cooperación en materia de adopción internacional o con países que aun no lo hayan ratificado.

Con carácter general, hay que mencionar que en las adopciones internacionales, deben cumplirse los requisitos y procedimientos establecidos por la legislación española (que, como característica especial de este tipo de adopciones, requiere que la documentación aportada por los adoptantes vaya acompañada de una Traducción Jurada de la misma) y la del país de origen. En las adopciones internacionales intervienen también los organismos competentes en adopción del país de los solicitantes y los del país de origen del niño y a cada uno le corresponden responsabilidades diferentes:

Así, una vez constituida la adopción, los adoptantes deberán dirigirse al Consulado español en el extranjero para solicitar tanto la inscripción de la adopción en el Registro Civil Consular (que se realiza previa revisión por parte del Encargado del Registro de todo el expediente de la adopción), como la expedición de los visados de reagru-

pación familiar que establece el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica sobre Derechos y Libertades de los Extranjeros en España y su Integración Social y que serán entregados por el Cónsul, tras comprobar también que la adopción cumple los requisitos exigidos).

Por último, quiero recordar que todos aquellos interesados en iniciar un procedimiento de adopción (o cualquier otro proceso de acogimiento de menores contemplado por nuestra legislación), deberá dirigirse a las Consejerías de Familia y Bienestar Social, de su correspondiente Comunidad Autónoma.



Curiosidades de Madrid: El río Manzanares

José María Román

Apologistas y detractores propios y ajenos del “aprendiz de río” en tiempos de Felipe IV (siglo XVII)

Los elogios, pullas e incluso escarnios que ha recibido el río de la capital de España podrían conformar una antología propiamente dicha. En ella se recogen tanto juicios negativos como positivos, todos ellos emitidos mayoritariamente en tiempos de Felipe IV, es decir el último monarca de la casa de Austria que reinó en España.

Para el por entonces embajador de Alemania, Juan de Rhebner, el Manzanares, a diferencia de otros ríos, era navegable a caballo y en coche entre cuatro o cinco leguas. Otro autor extranjero, como Brunel dejó dicho que el Manzanares tiene su nombre más largo de lo que él es ancho”.

Por su parte, la señora d’Aulnoy, decía que “cuando los viajeros llegan al puente de Segovia suelen reírse mucho, pareciéndoles ridículo que se haya construido un puente tan hermoso y tan largo sobre un cauce sin agua”, así como que “este puente espera al río como los judíos al Mesías”.

Respecto a este puente, Lope de Vega, en sus Rimas humanas y divinas, pone en boca del río los siguientes versos de un soneto:

Quítenme aquesta puente, que me mata,
señores regidores de la Villa,
miren que me ha quebrado una costilla,
que aunque me viene grande, me maltrata.

Por su parte, Góngora, el eterno competidor de Quevedo, en uno de sus sonetos fechado en 1588 escribió:

Manzanares, Manzanares,
vos, que en todo el acuatismo
duque sois de los arroyos
y vizconde de los ríos

.....

Enano sois de una puente
que pudierais ser marido,
si, al besarla en los tres ojos,
le llegarais al tobillo
al tobillo, mucho dije,

Y más adelante añade:

Duélete de, Manzanares,
mira que dice ahí la gente
que no eres río para medio puente
y que ella es puente para cinco mares puente

La pulla de Góngora es más ordinaria:

Bebiote un asno ayer, y hoy te ha me...

Asimismo la poquedad de su caudal inspiró irónicas pullas. Por ejemplo, Góngora afirmó que

Más agua trae en un jarro
cualquier cuartillo de vino.

Tampoco Quevedo quedó corto a la hora de ironizar al respecto:

Manzanares, Manzanares,
arroyo aprendiz de río
agua los
Muy hático de corriente,
muy angosto y muy roído
con dos charcos por muletas
en pie se levantó y dijo:
tléneme del sol la llama
tan chupado y tan sorbido,
que se me muere de sed
las ranas y mosquitos.
Yo soy el río avariento,
que en estos infiernos frito,
una gota de sola
para remojarme pido.

También otros autores se inspiraron en el río que nos ocupa para ridiculizarlo. Así, Tirso de Molina, en Don Gil de las Calzas Verdes, llama al Manzanares "lágrima de tales ojos". Y en su extenso romance, Los cigarrales de Toledo, escribe los siguientes versos:

No os corraís, el Manzanares:
mas ¿cómo podéis correreros,
si llegáis tan despeado
y de gota andáis enfermo?
Según arenas creáis,
y estáis ya caduco y viejo,
moriréis de mal de orina,
como no os remedie el cielo.
.....

Título de venerable
merecéis, aunque pequeño,
pues no es bien, viéndoos tan calvo,
que os perdamos el espeto.
Como Alcalá y Salamanca
tenéis, y no sois colegio,
vacaciones en verano
Y curso sólo en invierno.

Por su parte, Quiñones de Benavente, en su entremés La Puente Segoviana, pone en boca del actor que la representa:

Al río sirvo de puente,
mas no son leyes iguales,
que él no me sirve de río,
ni puede darme un alcance.

También puso en solfa a nuestro río en otro entremés de su autoría:

Manzanares soy tan pobre,
que, para pagar mi censo,
una venta usuraria de agua
de las fuentes tomar quiero,
y no hay quien me fie
sí no es el invierno.

En otro romance de la misma época, en este caso de Pedro Arias Pérez, se lee:

En estos verde prados
que el Manzanares riega
con agua de mis ojos
que suya no la lleva.

Por el contrario, en otras referencias, otros autores no tuvieron empacho en elogiar, acaso en demasía, al río. Así, el mencionado Lope de Vega, según recoge José del Campo en Lope y Madrid, escribe:

... pues besando cristal resultas oro,
con que eres ya, dorado Manzanares,
del Tajo enojo, emulación de Henares
Y prosigue en su exageración:
De hoy, más las crespas sienes, de olorosa
verbena y mirto coronarte puedes,
juncoso Manzanares, pues excedes del Tajo la
corriente caudalosa

No menos exagerado fue el cronista Núñez de Castro, quien palió el escaso caudal del río escribiendo que ello era debido a que así no se corría el riesgo de que nadie se ahogara.

Hasta aquí una selección de las chanzas, pullas y elogios de un río que hoy en día, merced a la costosa pero brillante remodelación de sus orillas y la creación de jardines aledaños y modernos puentes han cambiado para bien la fisonomía y puesto en valor un populoso barrio de la capital de España.

Viaje a La Antártida

por Javier Gaspar

La Antártida. Un nombre mítico muy por encima de la barrera de mis conocimientos, que eran muy limitados.

Había leído unos años atrás “El peor viaje del mundo” de Cherry Garrad, compañero de Scott en la desdichada carrera contra Admundsen por la conquista del espacio Polo Sur. Luego había devorado la muy recomendable monumental epopeya de Shackleton en el Endurance fracasando en el ataque al Polo Sur, desde el Mar de Wedell, pero consiguiendo recuperar sana y salva a su tripulación tras una titánica aventura de supervivencia. Y hasta allí llegaba mi ciencia antártica; y desde luego, nunca se me había cruzado la idea de visitar aquel inmenso continente de 14 millones de km. cuadrados, algo menor que Sudamérica, sin ningún rastro de flora, con escasa fauna, concentrada en el litoral, conteniendo la mayor reserva de agua dulce del planeta. Cultura general de Wikipedia y poco más.

Desde hacía unos cuantos años, un grupo de amigos, un tanto “frikis”, nos dedicábamos a buscar destinos exóticos donde esquiar. No nos interesaban las estaciones de esquí, sino las montañas solitarias, remotas y difícilmente accesibles a las que se pudiera ascender con las pieles de foca o en ocasiones, cuando existía la posibilidad, en helicóptero. Nunca nos habíamos planteado la Antártida como posible destino esquiador. Es sabido que desde Sudamérica partían cruceros para turistas durante el verano austral hasta la Antártida pero no se nos ocurrió incorporarlo a la agenda. Fundamentalmente porque desconocíamos su “esquiabilidad”.

Hasta que hace un par de años un guía de montaña y buen amigo, nos enseñó unas fotos de esquiadores en la Antártida deslizándose glaciador abajo hasta el mar. Los paisajes parecían fascinantes. En el resto de las fotos aparecían zodiacs sorteando icebergs blancos y azules, focas, pingüinos, ballenas y glaciares estrellándose contra el océano. Sí, era la Antártida y sí, se podía esquiar.

Investigamos y averiguamos que existía una expedición que organizaba todos los meses de noviembre un americano de Lake Tahoe. Ice&Axe Expedition. Traducido sería algo así como la expedición del “piolet”. Reservamos plaza con mucha antelación. Tras papeleo agotador y extenuante, a la americana, en noviembre de 2016 nos embarcamos en Ushuaia rumbo a la Península Antártica. Pasamos un par de días en Buenos Aires y otros dos en Ushuaia (el barco, el Sea Adventurer se retrasó por el

mal tiempo) y finalmente zarpamos, recorriendo el Canal Beagle durante unas siete horas hasta llegar al Atlántico. Fue emocionante porque casi todos los viajeros de nuestro grupo habíamos leído ese verano, para prepararnos “Hacia los confines del mundo” la historia novelada de los viajes de Fitz-Roy y Darwin en la Beagle, descubriendo el paso que lleva el nombre de la nave.

Nuestro hogar durante los siguientes 10 días (dos de ida, seis de estancia Antártica, dos de vuelta) sería un barca-rón de 100m de eslora construido en Yugoslavia en 1975 que transportaba 80 clientes, 20 guías y 100 tripulantes. La compañía propietaria especializada en viajes polares (Norte y Sur) se llamaba Quark Expeditions y este, su primer viaje de la temporada, lo fletaba el americano en cuestión, llenándolo de enfermos (entre graves y muy graves) del esquí. Embarcación anticuada pero confortable.

La Península Antártica, ese rabo curvado que dibuja la Antártida hacia Sudamérica (ya que al continente antártico no llegan los barcos de turistas por la dificultad del acceso) la visitan unos 40.000 turistas al año, en unos 20 cruceros, tipo el nuestro, pero también en veleros pequeños. Las normas de autorregulación de los operadores turísticos son muy severas para preservar la singularidad y evitar contaminar el continente blanco. No más de 100 personas pueden desembarcar en el mismo lugar, hay que lavar el calzado al bajar del barco y al subir a bordo, está prohibido taxativamente dejar nada ni tomar nada. No puede llevarse ningún alimento en el desembarco por si cae alguna miga. No se puede orinar, ni escupir ni vomitar ni, en fin, emitir ningún fluido. Es algo así como un paraje sagrado que se quiere preservar virginal e incólume.

Nos atiborraron de instrucciones PRE-antárticas y durante dos días y medio atravesamos el Paso Drake. Íbamos muy advertidos sobre el riesgo extremo de mareo pero la mar estuvo templada y no tan fiera como nos la habían pintado. La biodramina y el jengibre cumplieron su función, el grupo hispano mantuvo el tipo sin perder la compostura. Los albatros y los petreles nos escoltaron durante toda la travesía, las ballenas se dejaron ver en varias ocasiones.

A las 60 horas tocamos tierra en las Shetland del Sur. Y empezó la fiesta, que siguió al día siguiente en Isla Decepción y continuó el tercero en la Península Antártica (Bahía Wilhelmina, Isla Rogé, Isla Nansen) así durante tres días para el sexto, ya de vuelta, de nuevo las Shetland, en concreto la Bahía del Rey Jorge.

La vida diaria junto al Polo Sur

La jornada antártica comenzaba a las 7.30, desayuno copioso, 8.30, desembarco de esquiadores para la esquiada matutina, repartidos en grupos de 4 ó 5 con un guía. Las zodiac nos acercaban a los puntos de desembarco, a veces playas donde los pingüinos o las focas nos observaban con tanta curiosidad como nosotros a ellos, en otras ocasiones, accesos más complicados con repechos empinados que había que superar con crampones y piolet. Siempre ascendíamos glaciares, siempre encordados por el riesgo de grietas, entre 500m y 750m de altitud, con temperatura agradable, entre 2 ó 3 grados y menos 4 ó 5. Las bajadas eran fascinantes, embriagadoras, no por la nieve, generalmente dura, en ocasiones primavera, las menos polvo, sino por las vistas insólitas del mar abajo, el barco minúsculo fondeado en la bahía, los bloques de hielo glaciar precipitándose hacia el mar, los ríos glaciares envolviéndonos dominando todo el marco, la inmensidad del blanco absoluto, el blanco total contrastando con los tonos azules del mar. Como el esquí no era complicado ni difícil, uno se deleitaba mirando abajo, al fondo y a su alrededor paladeando la belleza insólita del paraje.

Volvíamos a bordo para devorar el almuerzo entre la 1 y las 2 y nos preparábamos para la jornada vespertina. Por la tarde nosotros optábamos casi siempre por sumarnos a los cruceros en zodiac que durante un par de horas nos llevaban a sortear y visitar icebergs, acercarnos a las colonias de pingüinos, el macho sobre la hembra a lo "misionero"; o a disfrutar de las focas retozando somnolientas en la nieve, aunque en alguna ocasión sangrando por ataques de focas leopardo, o del vuelo rasante de los albatros, petreles o gaviotas antárticas, aproximándonos, hasta donde nos dejaban, al desmoronamiento del frente de los glaciares sobre el mar, siempre aprovechando las lecciones del biólogo que llevábamos a bordo, Santiago, un argentino cuya erudición sobre la fauna Antártica apabullaba.

Los no esquiadores, un grupo reducido, diez personas, no más, aprovechaban las mañanas para hacer excursiones o ascensiones a los picos circundantes con o sin raquetas por el entorno de las bahías donde fondeábamos. En una de esas excursiones matutinas, se encontraron con uno de los platos fuertes del viaje: una manada de diez orcas (la ballena asesina) que jugaron y baila-

ron alrededor de las zodiacs. La emoción del momento, contaron luego, superó al miedo.

Tras las actividades vespertinas, a las 18.30 había una reunión de recapitulación de la jornada y explicación del plan del día siguiente seguida de una siempre estupenda cena. Todos los días había varias conferencias con temática Antártica (aunque alguna también ártica), su fauna, sus exploraciones, el Tratado Antártico, la pesca de ballenas, la preservación del continente, su geología, su geografía, los riesgos del turismo, las diferentes especies de pingüinos y sus características, o de focas, o de ballenas, o de albatros o de petreles o en fin, sobre cualquier tema que a uno pudiera ocurrírsele querer saber sobre la Antártida y nunca se había atrevido a preguntar.

Y así pasaron seis días espectaculares, cada uno distinto a los anteriores, cada uno una sorpresa diferente, una aventura que contar, pero todos bajo el denominador común de un paisaje único, por salvaje, agreste, diferente, virginal, solitario, monumental. No hay flora ninguna en la Antártida, ni una brizna de "pasto" como le dicen los argentinos, salvo en la Península donde han plantado una especie de hierbajos; no hay ninguna población, solo estaciones científicas; no hay habitantes, solo investigadores, no hay fauna, solo pingüinos, aves y focas en los primeros metros de costa. Más allá, solo hielo y nieve. Hielo que llega a los 5km de espesor y que contiene el 60% del agua dulce del planeta, 26 millones de kilómetros cúbicos, en un espacio tan grande como media África. Un continente al que solo pueden acceder exploradores y científicos (los turistas solo pueden llegar a la Península e islas aledañas).

De manera que, con los colores y las formas de los icebergs grabados en el disco duro, el blanco niveo contrastando con el añil que se avizora al fondo, hacia el corazón del trozo de hielo y con el azul claro intenso que despiden su parte hundida, comenzamos el largo regreso a Ushuaia, Buenos Aires y finalmente Madrid. Un largo retorno de 4 días y medio durante los cuales paladeamos los recuerdos, los colores, las sensaciones y las experiencias vividas mientras tratábamos de ordenar todo lo que habíamos aprendido del albatros real, de la foca leopardo, del elefante marino, del petrel de las nieves, del pingüino Adelie y de muchas otras especies animales, y catalogábamos las miles de fotos que entre los seis viajeros habíamos registrado, escoltados de nuevo por los albatros y los petreles y divisando a lo lejos las ballenas que se cruzaban con nosotros dirigiéndose a la Antártida. Si, definitivamente sabíamos ya mucho más sobre la Antártida. Sabíamos que es nada menos que el último paraíso virgen del planeta.



El famoso cañón del Colorado: entrando por el norte.

Por Federico Bonet.

Famoso por su larga historia y por haber salido en muchísima películas, el cañón del Colorado es a mi entender un de las maravillas de la naturaleza obligadas de ver.

La mayoría de los turistas lo visita por el sur. Pero esta parte es demasiado comercial: hay autobuses, trenes, demasiados hoteles y miles de turistas diarios.

El amante de la naturaleza ha de valorar y visitarlo por el norte. Algo incómodo de llegar, más merece la pena.

Según Mapquest, hay que conducir desde las VEGAS, por 270 millas o 5:42 horas (Trip Grand Canyon – Las Vegas). La única forma de llegar es en coche. Otra alternativa es viajar en coche desde Salt Lake City (8hr 36min o 516millas). Como veis mucha millas en ambos casos.

El trayecto es precioso en los dos recorridos, pues se entra por el fabuloso “Kaibab FOREST”, un majestuoso bosque de pinos variedad Douglas Fir.

Merece la pena averiguar a qué hora es la puesta de sol y planear llegar 15 minutos antes. A diferencia del sur, donde hay que ver el amanecer, por el norte es obligado ver el atardecer. La segunda vez que lo visité fue con mi amigo José. A este, se le saltaron las lágrimas por la sobrecogedora belleza de la puesta de sol, ensalzando la variedad de colores de las capas tectónicas.

Solo hay un hotel. El “North Rim Canyon Lodge”, un hotel con solo 400 camas entre habitaciones y “cabins”, lo que evita aglomeraciones de gente. Fue declarado “National Historic Landmark” en 1987. Recomendable reservar con meses de antelación.

Hay muchas marchas que hacer, siendo la más relevante el “Bright Angel Trail”.

“El Bright Angel Trail”

En el Cañón del Colorado, la idea es bajar al fondo hasta el río, pasar una noche allí y volver a subir.

El Cañón es muy largo y ofrece posibilidades infinitas pero basta con hacer la mítica ruta del Bright Angel Trail.

En realidad, los avisos sobre caminar en el Cañón, catastróficos ellos, lo pintan difícil en cualquier caso: el calor intenso, la sequedad ambiental, el gran desnivel, el hecho de que, a diferencia de subir montañas, en este caso se hace primero el descenso y luego (cuando uno está más cansado) viene el ascenso... Imposible plantearse bajar y subir en una sola jornada. Sería suicida.



Yo hice este trail hace muchos años. Tenía entonces 27 años. Fuimos a las oficinas de los Rangers y nos preguntaron de todo para evaluar nuestra forma física. Resultado de ello es que a la mujeres no las dejaron bajar hasta abajo.

La autorización es importante pues has de reservar el desayuno abajo. Fueron 2,5 horas de bajada para los 19 kms que tiene. Llegamos a eso de las 7 pm.

A las 8:00 los Rangers te obligan a dormir pues te levantarán muy muy temprano. Duermes sobre la colchoneta de gomaespuma pues la temperatura abajo en el río es constante todo el año a 26°C.

A las 4:30 te despiertan para el desayuno. Y un ranger muy serio supervisa que te comes todo. Y si no te comes todo, no te autorizan a salir. Pues vas a necesitar toda la energía del mundo: huevos fritos, salchichas, un filete puré de patatas y bollería regado con zumo y café.

A las 5:00 de la madrugada uno ya está en camino con linterna. Allá íbamos Luis, Guillermo y yo mismo.

Llevas una mochila muy ligera, un muy buen gorro, un jersey de lana, unos calcetines de repuesto, crema solar, 3 litros de agua y el rollito de gomaespuma que has usado abajo en el río para dormir, por supuesto muchos frutos secos y pasas.

Te enfrentas a 19 kms de subida con un desnivel que pasa de los 600 mts a los 2700. Y con una temperatura media de 45 grados. Vamos, una burrada.

Solo hay una cascada a medio camino en la que repones los 3 litros de agua.

Cuando te enfrentas a semejante gesta, debes mantener tu ritmo y no puedes subir junto a tus amigos. Yo iba el más rápido, Luis ritmo intermedio y Guillermo lento. Llegué al punto intermedio a eso de las 12.00 donde dormí por una hora. Luego seguí camino en las horas más calientes del día. Vas a pleno sol, con el jersey gordo para evitar quemaduras en los hombros. No hay una maldita sombra que te proteja del crudo sol. Llegando a las rampas más fuertes mi energía se empezaba a agotar.

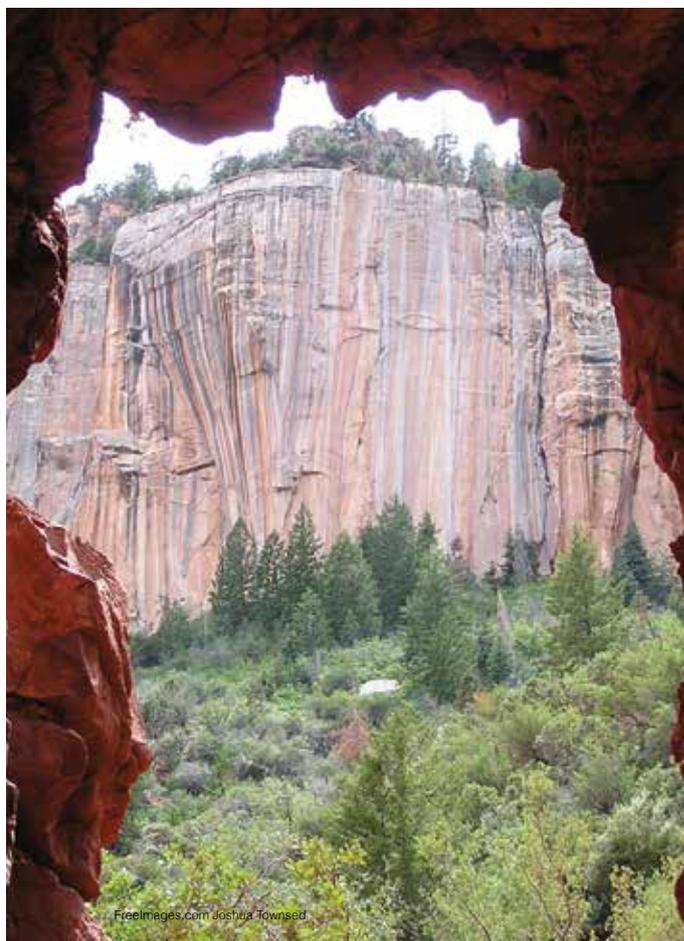
Hice un alto para descansar y en eso pasó una fornida chica con unos shorts muy estimulantes. Me preguntó que tal iba a lo que contesté que mal. Muy decidida, dándose la vuelta me dijo: ¿te gusta mi trasero? A lo que contesté que me parecía bárbaro. Y dijo entonces: Pues síguelo a una distancia de 4 ó 5 metros. El hecho es que aquel bello traserete y sus fornidas y bronceadas piernas me subieron los últimos 500 mts hasta los 2700 mts. No sé si sin su ayuda hubiera llegado. Estaba extenuado.

Llegué a las 7 de la tarde, así que estuve en marcha 14 horas

Llegué a las 7 de la tarde, así que estuve en marcha 14 horas. Arriba me esperaban con anhelo mi mujer con nuestras dos amigas. Me bebí un galón entero de leche sin respirar. La deshidratación era absoluta. Más tarde llegó Luis, y Guillermo no llegaba. Con la sequedad del ambiente había sangrado por la nariz y llevaba muy mal la respiración. Pasaban las horas y el problema es que en Mayo la temperatura a esos 2700 mts baja hasta los menos 4° centígrados. Pasas de sudar cual sauna a esos 45° con rampas fuertes, a unos congeladores 4° C bajo cero en un plazo de 3 horas, y sin equipo con el que protegerte del intenso frío.

Felizmente Guillermo llegó a las 11 de la noche. Le estábamos esperando con mantas y un termo de café con leche. Había coronado tras 18 horas de brutal esfuerzo. Venía desecho.

Es una de las marchas míticas del mundo. Pero hay que estar muy bien preparado, ser prudente, y seguir estrictamente las instrucciones de los rangers.



ኢትዮጵያ

(Etiopía)

**Etiopía esta en el cuerno de África.
Tiene 100 millones de habitantes,
la segunda nación tras Nigeria.
Dos tercios son cristianos y el resto
mayormente musulmanes y tribus
ancestrales.**



Para ir al sur del neolítico, a Harar, donde se descubrió a Lucy (la abuela de la humanidad) y más para abajo hasta Kenia, todo poblado de tribus increíbles, hace falta desplazarse en camión hotel, sin carreteras.

Nuestro viaje se concentra en el norte, mayoritario cristiano ortodoxo, en una variante que arranca en el año 150 D.C., que conserva integro el ritual de entonces, que habla el Ge'ez (gemelo del arameo). Para coincidir con la fiesta del Timkat, que viene a ser su Epifanía, el 20 de enero.

Etiopía, tras el Emperador Haylley Sellasey (santificado por los Rastafaris), es una Dictadura militar. En 2006 -durante el viaje- era el país más pobre de la tierra, y la única nación africana que nunca fue colonizada.

Addis Abeba, la capital mastodónica, es un guirigay de Hoteles tipo Hilton, palacios desconchados del emperador, y edificios gubernamentales, junto casas y chozas de la población miserable pero urbanita. Todo ello con un curioso urbanismo, calles, avenidas, de estilo europeo cutre.

Para entrar en calor, nos subieron al monte Emtoto que divisa la ciudad, luego un recorrido en coche (me hubiese gustado más tiempo en la capital), y cena típica donde probé la famosa Injera, que es una crepe de un cereal, muy basto, sobre la que se pone lo que haya, que aquí era cordero y vegetales, y que en el resto del viaje fue el único alimento disponible, pero con pollo.

Salimos en avión, un DC9 (tienen 6 para volar internamente), hasta BahirDar, donde nos recogió nuestro 4x4, para tras 3/4 horas de camino de tierra con buenos agujeros, llegar a la ciudad de Gondar, nuestro objetivo para el Timkat.

Entonces solo autorizaban a 5000 extranjeros a entrar al país. Allí estaban 3000. Como nuestro viaje fue a última hora, nos metieron en un hotel infecto, la habitación indescriptible por sucia. Tras cenar pepsi y pan con pollo, desenfundamos nuestro kit de supervivencia, que eran unas sábanas/funda, con almohada incorporada, y tras ponernos sendos collares anti pulgas de perro en manos y tobillos y zapatillas de plástico, nos tumbamos en la muga. Tras protestar, los dos días siguientes nos cambiaron a otra similar, pero con un chorrito en la ducha.

Visita a la choza/iglesia DabranMarian, muy antigua, con manuscritos de sus biblias apolilladas. Y luego el Castillo/palacio del Rey Fasilidas -el gran monumento local-



con su enorme piscina (1000m). Por la tarde empiezo el Timkat. Van bajando de las 10 iglesias en procesión, los fieles precedidos de los sacerdotes que llevan bajo palios su mayor tesoro, que es su respectiva copia del arca de la alianza de Israel (ellos creen que la autentica esta en AKSUM, en un templo cochambroso donde se guarda -y nadie la ha visto- desde que el hijo de la Reina de Saba, y Salomón, se la robo a los judíos...)

El colorido de las vestimentas, los cánticos y bailes son difíciles de olvidar. Nosotros bajamos con una procesión unas dos horas.

La riada de procesiones va concurriendo lentamente en la piscina de Fasilidas.

Ver todas llegando, desde la terraza de una casa tomando un té es mucho mejor que cinco caipiriñas en el sambódromo de Río.

Tras la única cena pasable del viaje, en el único hotel aceptable de Gondar, nos preparamos para el plato fuerte, que fue hacia las 3am. Insertarnos gracias al guía, en primera fila de la multitud, alrededor de la piscina, frente a una gran tienda de lona donde, cerrados, rezaban todos los sacerdotes, hasta el amanecer. Todos estaban vestidos de blanco y nosotros también, mayores, niños bebés, en absoluto silencio hasta amanecer. Entonces, salieron los sacerdotes, dirigieron unas oraciones, y nos dieron la comunión (un trozo de pan).

Como traca final, todos a la piscina, como rebautismo. Alucinante. Lo único malo es que algún infiel me robo mi buena y moderna cámara fotográfica.

Tras un decente desayuno y siesta matutina, nos fuimos a entrever las famosas Simien Mountains, lo único bastante verde del viaje, con muchos babuinos, peligrosillo.

La mañana siguiente, a las 6 am salimos para BahirDar de nuevo, y en 3 horas llegamos a un hotel decente a desayunar. Luego la colorida procesión de San Miguel, y por la tarde a navegar por el gran lago Thana, con varios islotes -que visitamos- donde vivían monjes eremitas que no dejaban desembarcar a mujeres. Me cayeron bien. Parecían en el txoko...

El siguiente día, nos acercamos a las cataratas del nacimiento del Nilo azul en medio de una llanura verde imponente. Fauna típica...etc. Volvimos luego al lago para visitar la antigua casa de Haylley Sellasie y por la noche nos prestamos a picar algo bastante indescriptible, en una choza donde nos bailaron -y bailamos- danzas típicas.



A la salida acabamos viendo un ratito al aire libre en pantalla grande un partido del Barcelona...

Al otro día, largo viaje -9 horas- para llegar a Lalibela, parando a ratos en pequeños y pobrísimos poblados, donde nos recibían con los brazos abiertos, sin pedir nada. La mañana fue para visitar las sorprendentes y antiguas iglesias excavadas en el suelo de roca, con objeto que de lejos no las viesen los invasores musulmanes.

Este día vale un tercio del viaje, que resulta difícil de describir por sus habitantes locales, los eremitas, la extrema pobreza y amabilidad de la gente, y las sorprendentes iglesias hundidas.



Alrededor de Lalibela hay varios monasterios y visitamos uno, Christos, a 50 km del poblado base. Había que subir una larga pendiente e infinitas escaleras de madera podrida. Lo más sorprendente fue al inicio de la subida, donde estaba acurrucada una anciana en harapos, sin piernas, un muñón por mano, y ciega pidiendo limosna. Le di abundante. Pues bien, no sé cómo lo hizo, pero la volvimos a encontrar igual a medio camino diez minutos después. Le di de nuevo. Y volvió a aparecer, tras otros diez minutos, en la cima. Y le di. El monasterio maravilloso. Al bajar, estaba esperándonos en el punto de partida. Y no le di.

El siguiente día volamos de Lalibela a Axum, donde pasamos dos días. El aeropuerto es la base de la ONU para los refugiados de SOMALIA o ERITREA como se llama ahora, y está a 10Km. Palacios derruidos y ruinas importantes, de lo que se cree fue la sede de la Reina de Saba. También vimos el cutre Templo donde dicen tienen el original del ARCA. Dentro del recinto vallado, vive un eremita/guardia hasta que muere. La leyenda popular dice que un día, al abrir el "sagrario" para verla, al instante quedó ciego.

La sorpresa final fue la cancelación de nuestro vuelo por avería (gulp). Como durante el viaje nos habíamos hecho amigos de tres parejas inglesas, con los que rivalizábamos por nuestros guías, hicimos los ocho un comité de crisis, y al final nos encontramos negociando, uno que era general retirado, con un antiguo subordinado suyo de la ONU para que nos llevaran a los ocho en una avioneta a AddisAbeba. Cuando ya íbamos para el aeropuerto, nos avisaron que reponían el DC9 cancelado.UFF!

Noche en Addis, cenorrio en el Hilton, y por la noche a volar para casa.

Berlin en tres días

Josefina Saez-Illobre

DIA 1

Desplazamiento a la T1 del aeropuerto Adolfo Suárez Barajas (Madrid) y salida del vuelo FR2526 a las 06:10 hacia Berlín. Llegada a las 09.20h (Duración 3h)

El centro histórico de Berlín.

Una visita guiada a través de la historia de Berlín. Una guía para conocer en español la capital de Alemania, ciudad víctima y testigo de los acontecimientos más apasionantes del siglo XX. Durante el paseo repasaremos la historia del **Muro de Berlín** y de la **Puerta de Brandeburgo**. Recorreremos el impresionante **Monumento a los judíos** asesinados en Europa y nos detendremos sobre el antiguo emplazamiento del **Búnker de Hitler en Berlín**. Pasaremos por la **Isla de los Museos** (Patrimonio de la Humanidad desde 1999), veremos el **Reichstag**, la **Gendarmenmarkt**, la **Ópera**, la **Universidad Humboldt** y la plaza en la que tuvo lugar la gran **quema de libros de 1933**.

DIA 2

Tercer Reich de la seducción al desastre.

En este recorrido, visitaremos varios lugares relacionados con la historia del ascenso y la caída de Adolf Hitler. El tour ingresa al imponente **Estadio Olímpico** de 1936 y pasa por el **Andén 17**, lugar desde donde miles de berlineses judíos fueron deportados a campos de concentración. Durante la visita, nos detendremos frente al edificio que albergó al **"Volksgerichtshof"** (tribunal de la "justicia" nacionalsocialista) que condenó a miles de opositores a morir. Hablaremos de la **Operación Valkiria** y veremos en la **"Suiza judía,"** uno de los memoriales más intensos de Berlín. El tour va a lugares que nos permiten hablar del **"por qué"** y el **"cómo"** del nazismo y que nos permitirán ver, cómo enfrenta la Alemania contemporánea su historia..





DIA 3

Museo del Pérgamo y la Isla de los Museos.

Berlín cuenta con innumerables tesoros, entre ellos la **Isla de los Museos**, declarada **patrimonio de la humanidad por la UNESCO**. Nuestro tour será un paseo por la historia de sus cinco museos. Contemplaremos la escultura clásica de la Rotonda del Altes Museum y visitaremos el Museo de Pérgamo, el más concurrido de Alemania. Conoceremos las piezas estelares de la arquitectura antigua: la **Puerta del Mercado de Mileto** y la gran **puerta de Ishtar**, así como la imponente fachada del **Palacio de Mshata** y la colorida **Habitación de Aleppo**. Finalizaremos frente a la monumental entrada del **Neues Museum**, donde analizaremos la fantástica propuesta arquitectónica y tendremos la posibilidad de conocer el hermoso busto de **Nefertiti**.

A CONTINUACION...

El Berlín de barrio

Más allá de sus famosos monumentos y concurridas rutas, Berlín ofrece lugares e historias inolvidables. En este recorrido por el **mundo cotidiano berlinés** veremos el aeropuerto de **Tempelhof**. Pasearemos por un barrio obrero del siglo XIX al que las bombas de la guerra dejaron intacto. Conoceremos el barrio turco y recorreremos las míticas calles bohemias de **Kreuzberg** para cerrar esta visita al inicio de la famosa **Eastside Gallery** dónde podrás ver el **graffiti del beso**.

Duración: 3,5 horas



Traslado al aeropuerto Schonenfeld (SXF) de Berlín para tomar el vuelo FR 2527 hacia Madrid con llegada a las 12.55 (3h10')

Fue un viaje corto pero intenso. Fui con mi madre cuando yo vivía en Hamburgo, la semana de Carnaval que vino a verme. Me encantó, y me sorprendió gratamente que el centro de la ciudad estuviera sin construir porque eso permitía a las empresas (ej. Sony) a construir sus sedes en el pleno centro de la ciudad.

Mis inicios en la espeleología

Por **Carlos García**

Mi comienzo en la espeleología fue un poco casual. Lo hice cuando empecé en la Escuela de aparejadores; un compañero nos comentó la posibilidad de salir algún fin de semana al campo, este compañero ya había hecho espeleología y dijo que era muy interesante. Total que, después de varias conversaciones, nos había convencido, y quedamos para el siguiente fin de semana, haríamos una cueva horizontal (que eran las más fáciles).

Así que, ese fin de semana salimos hacia Guadalajara a la "Cueva de las Majadillas". Nuestro equipamiento no era de lo más ortodoxo, yo recuerdo que me conseguí un mono de color blanco, un casco de obra y unas botas de agua, y con eso me metí en la cueva. La "Cueva de las Majadillas" es una cueva arcillosa y llena de barro, imaginaros como salí de ella. Nunca conseguí que el mono volviera a su color, desde entonces y hasta que lo tiré tuvo un "bonito color naranja" debido a la arcilla.

La experiencia fue interesante y decidimos que había que repetirlo, de esa forma nació nuestro interés por la espeleología.



En la Escuela nos fuimos organizando, y bajo los consejos de nuestro amigo, decidimos federarnos (ya que estar federados es imprescindible por si tienes un accidente y necesitas ser rescatado) y formar un grupo dentro de la escuela. Dicho grupo se llamó "GETA" (Grupo de Espeleología Técnica de Aparejadores). Fue todo un "boom" en la escuela. Creo que todavía, después de 32 años, sigue en funcionamiento. Aunque, a fecha de hoy, se dedican más a hacer actividades de campo, excursiones en bici y cosas parecidas.

Poco a poco fuimos formando un grupo deportivo un poco decente, consiguiendo material, y haciendo más socios en el grupo, hasta se apuntó un profesor que ya había hecho espeleología anteriormente; y entre salida y salida fuimos cogiendo conocimientos y experiencia.

Cada vez que teníamos una oportunidad nos íbamos a la "Cueva del Reguerillo", al lado de la Presa del Atazar, muy cerca de Patones de Abajo. Esta cueva es una de las pocas que existen en la Comunidad de Madrid, y es, por sus características, la cueva donde se inician todos los que comienzan a hacer espeleología en Madrid. Allí fue donde hice mi primer "rapel" (esto es, descender, enganchado a una cuerda, cierto desnivel), donde aprendí a manejarme dentro de una cueva sin desorientarme, y donde comencé a utilizar los instrumentos típicos de la espeleología, sin los cuales sería imposible meterse en una cueva y poder salir de ella.

Pasó el tiempo, y todos los que formamos el grupo nos fuimos especializando, cuanto más practicábamos este deporte más nos iba enganchando a todos.

Fuimos poco a poco haciéndonos todos con un equipo decente, ya que en espeleología, si quieres meterte en ciertas cuevas, necesitas un mínimo de material como son cuerdas, un zapato adecuado, un mono que sea impermeable (ya que en las cuevas te manchas de barro y te empapas de agua) y lo que es más importante, una carburera.



Debo comentaros que, en las cuevas, salvo en raras excepciones, hace siempre la misma temperatura y un nivel de humedad bastante grande, lo que hace que las pilas de una linterna se consuman muy rápidamente. Para conseguir una iluminación decente se utiliza el carburo. El carburo es una piedra que al contacto con el agua produce un gas llamado acetileno, y este gas es el medio de iluminación que utilizamos en las cuevas. Aunque parezca increíble, da una luz que permite moverte por toda la cueva con total seguridad, además de tener gran autonomía que hace posible estar durante horas en las cuevas, si esto fuese necesario.

Pero bueno, la equipación de espeleología es un tema que se tiene que tratar más detenidamente, y para eso ya habrá tiempo.

Un espacio donde mojarse, el Museo Naval.

Cerca de la Plaza de Cibeles, en Madrid, hay un pequeño museo casi escondido, donde podemos encontrar nuestra historia desde que nuestro país era parte del Imperio Romano, pasando por la época del gran Imperio Español, hasta la actualidad.

Dentro de sus pasillos nos podemos perder viendo de forma cronológica la evolución de los buques militares junto con las armas y uniformes de aquellos que navegaron en ellos. En esta evolución vemos como nuestro país siempre ha sido puntero en la construcción naval militar, lo cual, iba acompañado del poder militar que tuvimos durante gran parte de la historia.

Dentro de la cantidad de objetos históricos que se pueden encontrar en el Museo, está el Mapa de Juan de la Cosa que es considerado el primer mapa dibujado de lo que se entendía por el mundo en aquellos años.

Por lo tanto, recomiendo guardar un momento de nuestra vida para visitar este museo que, aunque no es el más conocido, es uno de los espacios más bonitos para empaparse de una de las industrias que más ha aportado a nuestro país durante todos los siglos de nuestra historia.

Por **Ignacio Zumalacarregui de la Plaza**



La visita al Museo

El Museo Naval es un espacio para la investigación, conservación y difusión de la historia marítima española. Su oferta cultural está destinada a todos los públicos y diseñada para conocer y disfrutar la dimensión marítima de España.

Museo de evocación romántica, en sus 25 salas el visitante puede acceder a los itinerarios que discurren intercalados: un recorrido que permite seguir la evolución de la Marina española desde los Reyes católicos, hasta nuestros días, y otro que contiene una serie de espacios monográficos.

Además, tiene de interesante que guarda los documentos del origen de la bandera Española, estando expuesto en la sala V el original del expediente de creación.

¿tienes plan?



LOCALIZACIÓN

- Dirección: Paseo del Prado, 5 - 28014 Madrid
- Teléfonos: 91 52 38 516 - 609 94 67 117
- ¿Cómo llegar?

Metro: línea 2 Banco de España

Autobuses: 1,2,14,27,37,51,146,150,202 y 522.

Renfe: estaciones de Recoletos Y Atocha.

Aparcamientos subterráneos de pago en la c/ Montalbán y Plaza de las Cortes

HORARIO DE VISITAS

- De 10 a 19h de martes a domingo.
- Cerrado los lunes y festivos.
- De 10 a 15h en Agosto.

Por **Carmen Ranero**



de Tapas...

Por **Leticia Isasi**.



1. Marieta

Dirección: Paseo de la Castellana, 44.

Teléfono: 91 575 75 53.

Tiene terraza cubierta y buena música de fondo. Este restaurante ofrece servicio de brunch, meriendas, comidas y cenas. Especial para compartir pinchos y raciones una buena mañana y disfrutar de unas copas con amigos.

Horario: Esta abierto de 12.00 a 2 de la noche con un precio aproximado de 25 por persona. Importante realizar reserva.



2. Lateral

Dirección: Paseo de la Castellana, 89.

Teléfono: 91 561 33 37.

Periódicamente cambia el menú. Especialidad en cada restaurante, pinchos, raciones, ensaladas, carne y pescado. Además de poder ir a tomar algo puedes ir a disfrutar del arte de sus pinturas y su interiorismo.

Ofrece servicio de aparcacoches, jueves, viernes y sábado. Cuentan con dos terrazas cubiertas de luz natural abiertas todos los días del año.

Horario: Los fines de semana abren a las 12 y entre semana a las 11.



3. Fonty Bistro

Dirección: Juan Bravo, 41.

Teléfono: 91 752 65 83.

Ofrece afterwork los jueves. El precio medio del brunch es de 16 euros, con él podremos probar desde hamburguesa hasta huevos poché y su exclusiva bollería artesanal.

Expertos en cocina fusionada, especialmente aquella procedente de Asia, como por ejemplo los rollitos vietnamitas de camarones y menta.

También podemos saborear cada día un exquisito menú por 11,80 euros.

Horario: Lunes a miércoles de 9 a 21, los jueves de 9 a 24, viernes de 9 a 1, los sábados de 10 a 1. Los domingos de 10 a 21.



4. Txirimiri

Dirección: General Pardiñas, 92.

Teléfono: 91 364 11 96.

Tiene menú. Servicio de catering dirigido por Chema Larrañaga. Ofrece una gran variedad de platos, desde pinchos, platos para compartir e individuales.

Horario: de 8 a 2.



5. Jurucha

Dirección: Ayala, 19

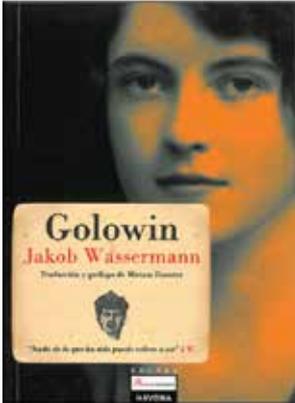
Teléfono: 91 575 00 98

Tienen menú. Se puede ir a tomar el aperitivo, a comer, merendar o cenar. Los alimentos son siempre de temporada. Se te va hacer la boca agua cuando leas la carta, en la que puedes escoger entre los 60 pinchos que se ofrece al público.

Te va a encantar poder llevar a tus amigos a disfrutar de la terraza.

Horario: de 8 a 23.

Golowin



Jakob Wassermann. Navona
119 págs.

Tradicionalmente voy a una librería clásica y siempre pregunto por bellos libros sin violencia ni muertes. Ya me conocen bien y saben bien que soy adicto a Stephan Zweig, uno de los mejores escritores del siglo 20.

Pues este año, asombrosamente me descubrieron a Jakob Wassermann, un escritor ruso judío con una calidad de prosa equiparable a la de Zweig.

Narra las vicisitudes de una señora de la alta burguesía de la época de los zares que huye con sus hijos desolada de la revolución rusa hacia el sur, hacia Odesa, para tratar de embarcar hacia Europa, sin saber nada de su marido que se fue a la guerra.

Pillada por la revolución rusa es la única que guarda su orgullo y entereza.

Fabuloso final de libro que nos cuenta la conversación/negociación con Golowin, un aventurero que pretende sacar todo tipo de partido de la revolución, incluso hasta favores sexuales.

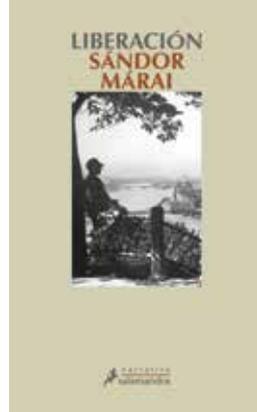
Bello leer cómo el poder de la orgullosa e íntegra palabra u oratoria gana la partida sobre la mezquindad y trato abusivo de Golowin.

Si finalmente os animáis a leerlo, siempre os quedará la duda si no se acostó con Golowin, aunque estaba ya sometida y en sus redes. El cansancio y la desesperación pueden minar las almas más íntegras y los corazones más bondadosos. Incluso fue embelesada diría yo. ¿Y se quedó con ganas de caer en sus brazos?. Dispuesto a charlar y especular sobre este último punto con quien lo lea.

Muy muy recomendable para ella y ellos.

Federico Bonet, ávido lector de buena literatura.

Liberación



Sándor Márai. Anagrama (Colección Narrativa)
158 págs.

Se trata de la última obra del gran autor húngaro que, al igual que todas sus anteriores, no defrauda. Márai nos narra en esta ocasión las vicisitudes y peripecias de una joven de Budapest que protege a su padre durante el asedio de las tropas del ejército rojo a la capital magiar. Y lo hace sin apenas diálogos, pues

se basta de su rica y precisa escritura, conjugando palabras que aunque sitúa en un mismo escenario, hilvanan nuevos párrafos de diferente contenido y alcance.

Es Liberación, que vio la luz en 1945, una novela que linda con el ensayo y que contiene numerosas referencias históricas, logrando atrapar el interés del lector desde el primer momento.

Como en toda su obra Márai destila en estas páginas tristeza y melancolía, a la par que un profundo amor por su patria, de la que emigró a Estados Unidos, donde vivió en California, y a punto de cumplir 89 años, se suicidó, lo que da idea de lo atormentado de su existencia, marcada por las trágicas vicisitudes por las que atravesó su país natal.

Por **José María Román.**

Días de perros



Gilles Legardinier. Planeta.

Su autor es un escritor y guionista francés, que ha trabajado tanto para el mundo de la publicidad como para el cine.

Actualmente compagina su trabajo como responsable de comunicación en varios estudios, con la escritura. Empezó su carrera como escritor en el terreno de thriller, hasta que en 2011 escribió su primera comedia “**Mañana lo dejo**” que

se convertirá en todo un fenómeno en su país, y que será la primera obra del autor publicada en castellano.

Andrew Blake es un viudo multimillonario inglés que decide dar un giro radical a su vida y deja su Londres natal para trasladarse a Francia, al campo, a trabajar como mayordomo en casa de Nathalie, una viuda de horarios y exigencias extrañas, donde también viven Odile, una cocinera refunfuñona, Philippe, el jardinero y manitas que vive en la casita del jardín, Manon, una joven doncella embarazada, y ¡Méphisto, el gato de Odile!

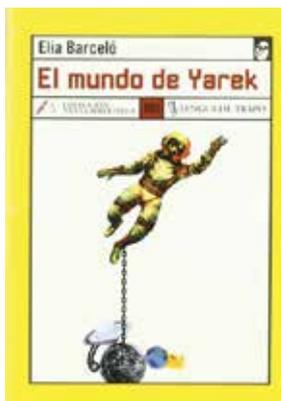
En esta nueva vida Andrew entablará relaciones cordiales con todos los miembros de la casa, incluida su patrona, estrechando cada vez más sus lazos con ellos y haciendo que también entre ellos se cree buen rollo.

Todos en esa casa tienen problemas y Andrew se convertirá en una especie de ángel de la guarda que se va a poner como objetivo ayudarlos a todos: a Manon con sus problemas amorosos, a su señora con los problemas financieros, y a Odile y Philippe con las relaciones tensas que existen entre ellos. Por supuesto, con un final muy tierno, en el que se reúnen, con motivo de las fiestas navideñas, la hija de Andrew y su amigo íntimo.

Es una comedia con una narrativa sutil, muy cómoda de leer, en la que el autor nos da una lección de vida clara, y con las dosis de humor justas, que hacen que la novela sea muy entrañable, emotiva y entretenida.

Me ha hecho pasar un muy buen rato. Una lectura perfecta para intercalar con otras más densas.

El mundo de Yarek



Elia Barceló. Colección Nueva Biblioteca

Elia Barceló, a pesar de ser una de las autoras más importantes de ciencia ficción dentro del mundo hispánico, es poco conocida por el público lector de “superventas”.

Nacida en Elda, Alicante, en el año 1957, vive en Austria, donde es profesora. Esta premiada autora —ha ganado, entre otros,

el premio Celsius y el Ignotus— es además una destacada escritora de novela juvenil.

Centrándonos en la historia, ¿qué hallará el lector en El mundo de Yarek? ¿Por qué nos cautiva una narración en la que prácticamente solo aparece un personaje? ¿Quizás porque vive en un mundo alejado y muy distinto de la Tierra?

Conviene señalar en este punto que el relato recuerda en parte a una obra posterior a la de Barceló, adaptada por la industria de Hollywood con un éxito notable, The Martian, aunque a diferencia del personaje principal de esta última, dejado de forma accidental en Marte, el protagonista del libro de Barceló es desterrado, durante veinte años, en un planeta en el que apenas hay nada.

El lector descubre con el propio Yarek la causa de su dolorosa expatriación, y la culpa y el desasosiego que le atenazan, alejado de su mundo científico, olvidado por todos. El protagonista realiza un descenso a los infiernos, primero de forma física y luego psicológicamente. No encuentra consuelo en el planeta helado en el que le han exiliado, hasta que un día, sin esperarlo, llega la primavera y con ella Yarek descubre a los habitantes del lugar.

Los nativos del planeta de Yarek son lo único que hace que él siga adelante. Con ellos vuelve a explorar el mundo científico e incluso se implica a nivel emocional y sexual. Pero, ¿qué rondará por ese mundo de Yarek? ¿Por qué han desterrado a un científico eminente como él? ¿Qué culpa tiene que pagar el protagonista de esta historia? ¿Hasta dónde es capaz de caer el ser humano antes de volver a levantarse y luchar por lo que cree?

De momento no vamos a descubrir más del argumento de esta pequeña joya de la ciencia ficción española. Esperamos que el lector recorra de la mano de Yarek los rincones de su planeta.

Por **Paula Pulgar Alves**



Cara... y Cruz la ley de memoria histórica

Por qué no estoy a favor

Nunca entendí los fundamentos de haber promulgado la ley De la memoria histórica: Esta ley promulgada en 2007 por la que se reconocen y amplían derechos de quienes padecieron persecución o violencia durante la guerra civil o la dictadura.

De 1939 a 2007 pasaron más de 65 años, equivalente a 3 generaciones. Y de repente, a nuestro Presidente Zapatero se le ocurrió la idea de remover el asunto.

Varias son las razones por la que estoy en contra.

Primera y más importante porque fue una “guerra civil”. ¡¡Así de simple!! Una guerra en la que ambos bandos cometieron innumerables atrocidades. Conozco muchas familias que sufrieron penalidades de ambos bandos, y no solo de uno.

Segundo, porque ya pasaron suficientes años como para seguir removiendo aquella locura. Es muy difícil explicárselo a las nuevas generaciones. Yo, que no sufrí la guerra civil, tengo problemas en dar sólidas razones o explicaciones a mis hijos de porqué una ley de la Memoria histórica. En este sentido coincidí plenamente con nuestro REY, que en su último discurso de Navidad decía: “son tiempos para profundizar en una España de brazos abiertos y manos tendidas, donde nadie agite viejos rencores o abra heridas cerradas”.

Hemos de mirar al futuro y de nada nos sirve seguir lamiéndonos las profundas heridas que nos dejó aquella cruenta guerra civil.

Y última, la vida es de por sí muy compleja y hay muchas cosas importantes por las que preocuparnos y ocuparnos. No nos entretengamos con remover la fealdad de nuestros propios fallos del pasado. Miremos al futuro con esperanza e ilusión. Inculquemos a las nuevas generaciones positivismo y visión constructiva; somos muy responsables de ello.

Defiendo en consecuencia la ilusión, la esperanza, la lucha y esfuerzo por un futuro brillante frente a remover una fea y negra parte de nuestra historia que no debió haber ocurrido, pero que desgraciadamente tocó sufrir a anteriores generaciones.

Por qué es necesario.

Anónimo

Desgraciadamente en una guerra civil se cometen muchas atrocidades. Y la nuestra no fue una excepción.

Por ello en la exposición de motivos de dicha ley se dice claramente que su propósito es y resalto en negrilla lo que me parece relevante. Literalmente:

“La presente Ley quiere contribuir a cerrar heridas todavía abiertas en los españoles y a dar satisfacción a los ciudadanos que sufrieron, directamente o en la persona de sus familiares, las consecuencias de la tragedia de la Guerra Civil o de la represión de la Dictadura”.

Sí, en efecto, que es cierto que aún existen muchas heridas abiertas. Y mientras no se curen, seguirá existiendo un odio y ganas de venganza latentes malos para nuestra sociedad civil.

Muchos son lo que esgrimen que hay que pasar página y mirar al futuro. Yo pienso lo contrario.

Para curar esas heridas era necesaria una LEY que diera satisfacción a aquellos que más sufrieron. Y si no se hace ese odio y sentimiento de venganza persistirán en nuestras mentes a través de lo tiempos.

Sí digo que me hubiera gustado que la ley se circunferiera solo a la guerra civil y no a la represión de la Dictadura. Son dos cosas muy distintas. Y si bien reniego de cualquier dictadura, no creo que debamos tomar medidas para borrar o cambiar nuestra historia. Así fue y con ello debemos vivir. Otra cosa son los atropellos de la guerra civil cometidos seguramente por ambos bandos. Es necesario subsanar los nefastos efectos de aquellos atropellos. Mientras tanto nuestra joven democracia no enraizará adecuadamente.

Breve diccionario de palabras en ~~desuso~~

Por **José María Román**

Es sabido que, siendo el castellano una lengua muy rica en vocablos, cada vez nuestro leguaje está más limitado (se dice que empleamos poco más de 2.000 palabras), teniendo algo que ver la invasión de términos provenientes del inglés, por mor, entre otras razones de los nuevos inventos tecnológicos. Por el contrario, es constatable que en los países hispanoamericanos se habla un español muy rico donde se utilizan palabras que aquí hemos perdido.

Puede resultar oportuno al respecto hacer una relación de palabras castellanas que con el tiempo han desapare-

cido de nuestro lenguaje. De ahí el título de este artículo. Y una observación: la mayoría de los vocablos que se recogen se corresponden con la literatura romántica española, es decir del movimiento que surgió tras la revolución francesa y que en España irrumpió algo más tarde. Los vocablos que aquí se recogen fueron utilizados por diversos literatos españoles del período romántico, entre ellos, Pedro Antonio de Alarcón, Gustavo Adolfo Bécquer, Larra Mesonero Romanos, etc. Recuérdese que el romanticismo se caracteriza por la exaltación, la irracionalidad, la emotividad y la idealización.

A

Aina.- Pronto.

Al.- Otra cosa.

Almagre.- Señal de color rojo.

Antuvión.- De repente.

Antruejo.- Carnaval.

Añascos.- Enredos.

Ardido.- Valiente, intrépido.

Algald.- Sustancia olorosa usada en perfumería.

Afufar.- Desaparecer, huir.

Alfeñicado.- Delicado, con remilgos.

Aire colado.- Viento frío que corre encajonado por una calle estrecha.

Alheñarse.- Teñirse con polvos, vestirse lujosamente.

Aloja.- Bebida hecha con agua, miel y especias.

B

Baratero.- De barato, parte del dinero que se entrega al ganador de un juego.

Berroqueña.- De granito.

Botarga.- Vestido ridículamente de moji-ganga.

Bataneo.- Sacudir con golpes.

Botonazo.- Golpe dado con el botón de la punta de un florete.

Bohordo.- Juego de caballería consistente en arrojar una lanza corta contra un armazón de tablas.

C

Cacumen.- Agudeza, perspicacia.

Cal.- Calle.

Continente.- Actitud.

Cédola.- Billeto de lotería.

Comedio.- El centro de una calle.

CH

Choriceros.- Extremeños.

Chapín.- Calzado con suela gruesa de corcho usado por las mujeres.

D

Disanto.- Día de fiesta religiosa.

E

Estante.- El que tiene su residencia fija en un lugar.

Enfardado.- Ataviado con faldas.

Estorque.- Bálsamo oloroso.

Exido.- Campo comunal de un pueblo donde se reúnen los ganados o las eras.

F

Faltriquera.- Bolsillo interior y secreto de las prendas de vestir.

Farruco.- Francisco.

Feble.- Débil.

Fenestras.- Ventanas.

Feróstico.- Irritable y díscolo, feo en grado alto.

G

Guindar.- Subir.

Gachonería.- Gracia y atractivo.

Garrido.- Bien dispuesto, de aspecto físico hermoso.

Galera.- Carro para el traspaso de personas, que solía llevar una cubierta.

H

Hopa.- Túnica o sotana cerrada.

Hético.- Flaco y casi en los huesos.

I

Impudente.- Desvergonzado.

Incontinenti.- Prontamente.

Invención.- Conmemoración.

J

Jácara.- Romance popular de asunto pícaro.

L

Lucio.- Terso, resplandeciente.

M

Magüer.- Aunque.

Mentidero.- Lugar de reunión de la gente desocupada.

O

Ordinario.- Carretero, arriero.

P

Parroquia.- Círculo de clientes.

Palmilla.- Género de paño, de color azul, labrado en Cuenca.

Puridad.- En secreto.

Pecha.- Contribución que se paga al señor de las tierras.

S

Secansa.- Juego de naipes.

Sedes.- Sois.

Sepades.- Sepáis.

Suso.- Arriba.

T

Terno.- Suerte de tres números en el juego de la lotería primitiva.

Truquiflor.- Juego de naipes.

Tabaquear.- Fumar.

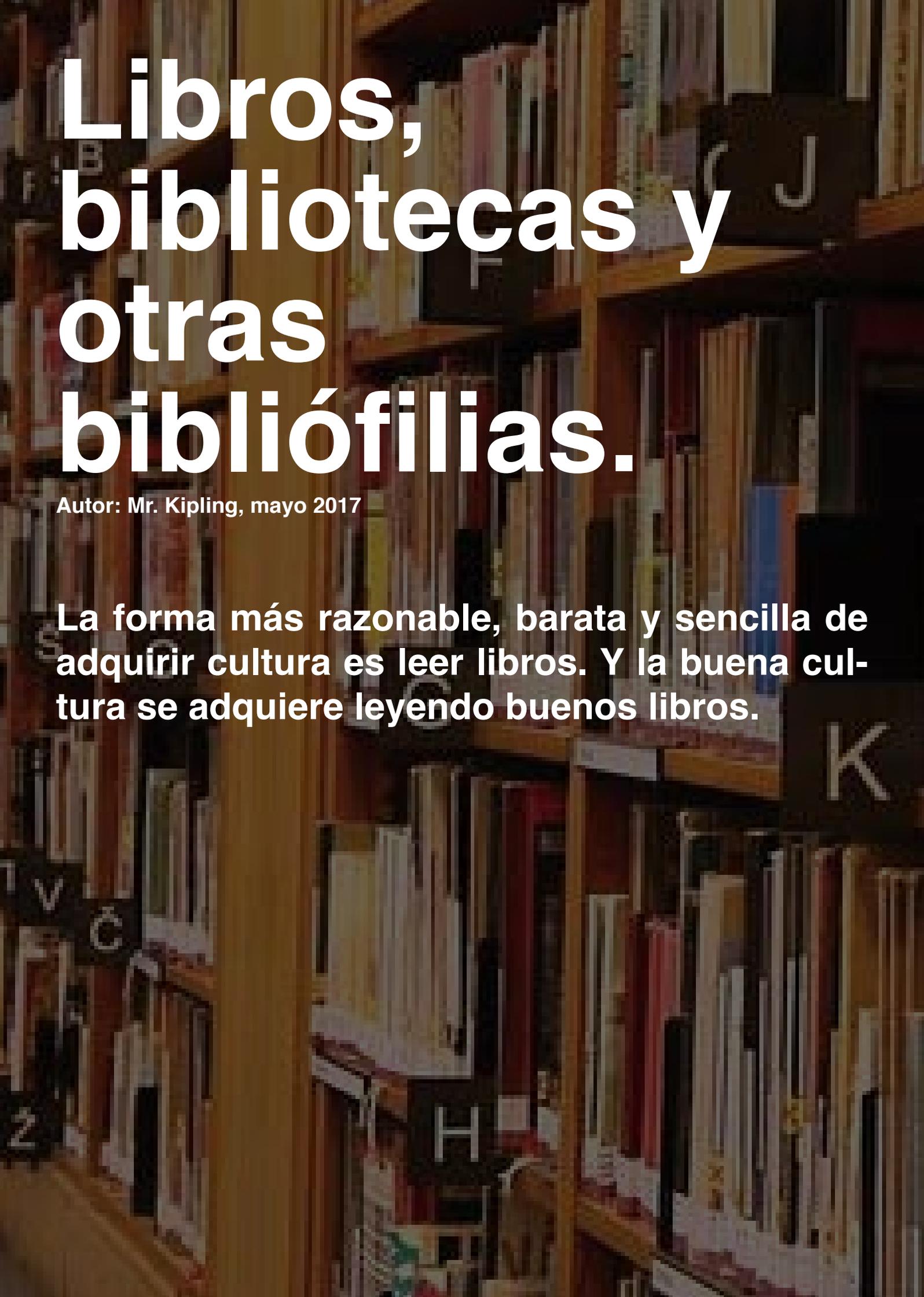
Tafanario.- Asentaderas.

V

Vergoña.- Vergüenza.

Z

Zaragüelles.- Calzones anchos y con pliegues, usados en los campos de Murcia y Valencia.



Libros, bibliotecas y otras bibliófilias.

Autor: Mr. Kipling, mayo 2017

La forma más razonable, barata y sencilla de adquirir cultura es leer libros. Y la buena cultura se adquiere leyendo buenos libros.

Uno podría ir también a Oxford o a Harvard, pero no tardará tiempo en darse cuenta que al final todo se reduce a una serie de bibliografías obligatorias y recomendadas para superar las asignaturas. Por lo tanto, si usted no necesita un título para habilitarse como médico o abogado, léase los mejores libros sobre arte y su historia y no invierta cuatro años de su vida en una universidad de la Ivy League tratando de licenciarse en Historia del Arte. Además, con el dinero ahorrado podrá usted estar varios años viajando y visitando las mejores galerías de arte del mundo.

Por todo lo anterior he preferido leer libros sobre libros en lugar de estudiar Biblioteconomía. Otras carreras más prosaicas y alimenticias me tuvieron ocupado cinco años de mi vida. Pero con todo, resultado de estas lecturas he adquirido una sólida pero absurda cultura sobre el mundo del libro.

Para un ser humano normal, el mundo del libro es la lectura. Punto. Y eso es lo que debería ser. Nada que objetar. Pero para otros, entre los que me encuentro, los libros son también sus encuadernaciones - y la restauración y conservación de éstas -, el papel del que están hechos, la tipografía usada para imprimir las palabras, las librerías donde se nos ofrecen las novedades y las maravillosas librerías de viejo... Hasta el libro electrónico resulta interesante para un genuino bibliófilo. Aunque sea sólo para odiarlo.

Pero si hay algo que nos lleva directamente al libro son las bibliotecas.

Pero si hay algo que nos lleva directamente al libro son las bibliotecas. Borges escribió sobre una biblioteca infinita, la de Babel, y la historia nos remite a las ya desaparecidas bibliotecas de Alejandría, Herculano o Pérgamo. Pero no me voy a dedicar a describir los magníficos capiteles que sostenían la Villa de los Papiros a los pies del Vesubio. Eso lo dejamos para los licenciados en Biblioteconomía. Yo quisiera quedarme hoy en las sencillas bibliotecas privadas.

Entrar en una casa donde la biblioteca, en caso de existir, ocupa una parte central, tiene algo de especial. En primer lugar, atesorar una buena biblioteca, donde los libros se han ido eligiendo con los años, demuestra que en esa casa se sabe lo mucho que cuesta hacer las cosas bien, el cuidado y la atención tan minuciosa que requieren. Además, curiosear entre los libros permite conocer mucho a sus dueños: por mi biblioteca sabrán que me gusta más el ensayo que la novela, que o bien leo inglés y francés o bien soy idiota, que no tengo ni idea de cómic ya que me gusta Astérix y que esa inmensa colección de clásicos grecolatinos en las estanterías superiores demuestra que sufro de una pedantería reseñable.

Pero hoy, gracias a una magnífica labor editorial, podemos entrar en cierta manera en las bibliotecas de escritores y otras personas de relevancia intelectual. Y eso, señoras y señores, nos habla mucho más de sus dueños

que abrirles el cajón de su mesilla de noche o entrar en su cuarto de baño.

Así, sabemos que Vargas Llosa tiene 25.000 libros y que le gusta mucho Flaubert, por lo que entendemos que las señoras de aspecto decimonónico, aburridas y adineradas, son su debilidad. A Pérez-Reverte le fascina Conrad. Así que cualquier día le vemos remontando algún río africano en busca de algo o de alguien. Y que Fonsi Nieto no tiene biblioteca pero sí una increíble estantería llena de objetos decorativos... fíjense lo mucho que acabamos de saber de él.

Por lo tanto, de todo lo anterior extraigan ustedes varias conclusiones. La primera, háganse con una biblioteca. Tómense su tiempo. Elijan bien: libros buenos y que les gusten. Después, léanlos. Poco a poco, pero todos. Y por último, dejen que los libros hablen por usted: abran su casa a sus amigos y conocidos, y déjenles unos minutos a solas con su biblioteca. Con suerte, les conocerán mejor y les respetarán. Y con un poco más de suerte, quedarán tener ellos su propia biblioteca. Frente a la ilusión de lo inmediato, el mundo todavía se empeña en enseñarnos que cualquier cosa que merece la pena - un idioma, un amor, un libro, una vida hecha - nos seguirá exigiendo todo nuestro esfuerzo y todo nuestro tiempo.

Música y Cine

Autora Ana Martínez Roperó

La música es muy importante en la vida de cualquier persona, ¿quién no se ha emocionado alguna vez con una canción o ha bailado como loco con otra?

Por lo tanto su papel en las películas, que son un reflejo de nuestras propias vidas, es fundamental. Ayuda a transmitir emociones, a predecir situaciones que aún no han ocurrido, aumenta la adrenalina en una persecución, provoca miedo cuando se acerca un asesino... en definitiva hace más creíble la historia contada.

Existen muchas formas de utilizar la música en cine, diegética (cuando la música es parte de una escena por ejemplo cuando hay músicos tocando o una radio encendida) o extradiegética (cuando la música está de fondo creando ambientes sonoros sin aparecer en escena).

Además la música puede ser con canciones conocidas o creadas para una escena concreta, así se crearon famosas bandas sonoras cómo pueden ser Tiburón, Parque Jurásico, La Guerra de las Galaxias de John Williams, o las de Howard Shore como el Señor de los anillos, entre otras. Algunas veces estas bandas sonoras han sido más reconocidas que la propia película llegando a ganar un Oscar.

A continuación redacto algunas de las bandas sonoras que han ganado un Oscar.



1. "Over the Rainbow"

(Harold Arlen & Yip Harburg) El mago de Oz (1939)

2. "Whatever Will Be, Will Be"

(Jay Livingston & Ray Evans) El Hombre que Sabía Demasiado (1956)

3. "Moon River"

(Henry Mancini y Johnny Mercer) Desayuno con Diamantes (1961)

4. "Last Dance"

(Donna Summer) ¡Por Fin es Viernes! (1978)

5. "Flashdance...What a Feeling"

(Irene Cara) Flashdance (1983)

6. "(I've Had) The Time of My Life"

(Bill Medley y Jennifer Warnes) Dirty Dancing (1987)

7. "My Heart will go on"

(Celine Dion) Titanic (1997)

8. "You'll be in my Heart"

(Phil Collins) Tarzán (1999)

9. "If I Didn't Have You"

(Randy Newman) Monsters Inc (2002)

10. "Skyfall"

(Adele & Paul Epworth) Skyfall (2013)

Crema de patata ibérica con trufa y yema líquida.

Chef **Luis Bartolomé**

INGREDIENTES

Trufa negra fresca

(Si no se puede conseguir de temporada utilizar en conserva de buena calidad).

Para la yema líquida

1 yema de huevo de gallina de corral.

0.100 l aceite de oliva.

0.100 kg de pan rallado.

Sal Maldón.

Para la crema de patata ibérica

0.500 Kg patata.

0.220 l nata.

0.210 l agua de cocción.

0.080 l aceite de ibérico.

Sal.

Para el aceite ibérico

0.100 kg de aceite de girasol.

0.300kg de grasa de jamón ibérico.

Elaboracion

Cocer la grasa de jamón (parte blanca) a fuego lento sin hervir junto con el aceite. Durante media hora aproximadamente, hasta que la grasa sólida desprenda su sabor y quede transparente, colar y reservar.

Para la yema líquida

Separar la yema de la clara y pasar por pan rallado y freír a 180° unos segundos, secar el exceso de grasa y reservar.

Espuma de patata trufada

Cocer la patata en agua con sal.

Juntamos la nata, el aceite de ibérico, y templamos en el microondas poniendo a punto de sal.

Trituramos todo junto con la patata y el agua de cocción para pasar por un colador y reservar.

Para la reducción de Pedro Ximenez

Reducir 100 gramos de px hasta que tenga una textura espesa.

Montaje

Poner un poco de crema de patata en el fondo del plato, añadir la yema, rallar la trufa y poner un poco de sal Maldón, reducción de px y aceite de oliva virgen extra.

domo
by ronzero & cabrera



La cocina con... Pilar García

Pollo al gusto de mis nietos

- Muslos de pollo
- ½ cebolla
- 1 Hoja de laurel
- 1 clavo
- Pimienta molida
- Huevos
- Mostaza
- Pan rallado
- Vino blanco



Cocer los muslos de pollo con la cebolla, el clavo y el laurel durante diez minutos, echándole un chorrito de vino blanco.

Batir los huevos con la mostaza y la pimienta molida, al gusto.

Rebozar los muslos en el huevo, en el pan rallado, y freír.

Pudin

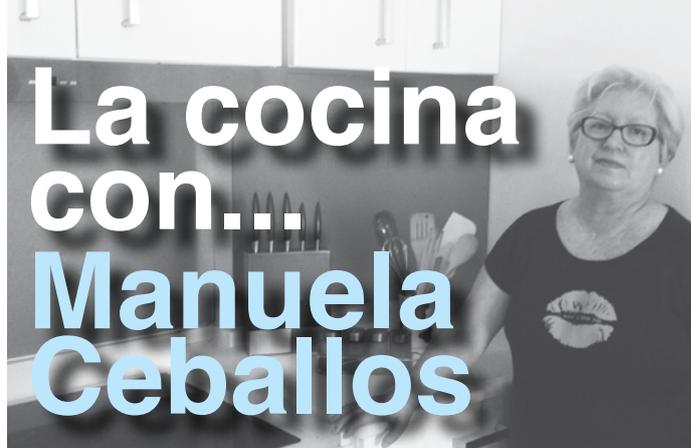
Ingredientes:

- ½ litro de leche
- 4 Huevos
- 180 gramos de azúcar
- 2 o 3 Rebanadas de pan de molde
- Caramelo líquido

Primero caramelizar el recipiente de plástico o cristal.

Mezclar la leche, el azúcar, los huevos y el pan de molde.

Echar en el recipiente y poner 15 minutos en el microondas.



La cocina con... Manuela Ceballos

Magadalenas

Ingredientes:

- 4 huevos.
- 1 sobre de levadura.
- 2 vasos de azúcar.
- 2 vasos y medio de harina.
- 1 vaso de aceite de girasol.
- Ralladura de 1 limón.
- Moldes



1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Batir todos los ingredientes con la batidora.
3. Dejar reposar 3 horas.
4. Poner el horno a 170 C°.
5. Llenar los moldes hasta la mitad.
6. Hornear hasta que estén doradas.

Sultanas de coco

Ingredientes:

- 5 huevos
- 300 g. de azúcar.
- 500 g. de coco.



1. Precaentar el horno a 170 C° .
2. Batir los ingredientes con la batidora.
3. Colocar un papel de horno cubriendo la bandeja y con una cuchara hacer montoncitos con la masa.
4. Hornear hasta que queden doradas.



Los niños cocinan...

Galletas de jengibre y canela

Ingredientes:

- 320 gr de harina.
- 300 gr de mantequilla.
- 200 gr de azúcar moreno.
- 2 cucharaditas de canela en polvo.
- 2 cucharaditas de jengibre en polvo.
- 2 huevos.
- Sal.

Para decorar (opcional):

- Clara de huevo.
- Azúcar glas.
- Chocolate de cobertura.
- Colorante alimentario.



Elaboración

En un bol mezcla la harina tamizada, el azúcar moreno, el bicarbonato, la canela, el jengibre y una pizca de sal.



Bate el huevo y añádelo a la mezcla.

Después, agrega la mantequilla a punto de pomada y mezcla hasta tener una masa homogénea.

Espolvorea un poco de harina en una superficie lisa y coloca la masa encima.

Estírala con un rodillo hasta tener medio centímetro de espesor.

Corta la masa con la forma que quieras.

Introduce en el horno precalentado a 180°C durante 15-20 minutos, hasta que estén doradas. Retíralas del horno y deja enfriar antes de servir.

Si quieres decorar las galletas, bate la clara a punto de nieve y añade poco a poco el azúcar glas

Cuando las galletas estén frías, decora con el chocolate y el glaseado.

Consejo:

Las galletas salen blandas del horno, pero cuando se enfrían, quedan crujientes. Por eso conviene colocarlas sobre una rejilla para que se enfríen por completo.



Josefina Saez-Illobre

La calidad de un producto alimenticio puede contemplarse con ópticas muy diferentes: Sanitariamente, nutricionalmente..... Pero, salvo mención en contrario, si se dice solo calidad, nos referimos por antonomasia a la calidad gustativa del producto. Así diremos que este vino es de mejor calidad que este otro, cuando la sensación que produce el primero en los cinco sentidos es, globalmente, mejor que la sensación que produce el segundo. En consecuencia, en la comparación gustativa de los vinos hay una fuerte componente personal y subjetiva, de forma que, puede decirse que para cada persona el mejor vino es aquel que más gusta. La calidad gustativa no es, pues, una magnitud y no puede ser medida.

Es un concepto no medible, como lo es la belleza

Es un concepto no medible, como lo es la belleza. Sin embargo, mucha gente desconfía de su capacidad personal para enjuiciar que vino le gusta más y para ello solicita que personas acostumbradas a



enjuiciar la calidad de un vino manifiesten su opinión sobre cada uno de los vinos presentes en el mercado, para estar así orientados sobre qué vino adquirir.

Nace así un arte llamado con diferentes nombres: cata de vinos, análisis sensorial de vinos, análisis organoléptico de vinos. Con ese arte se enjuicia y

valora numéricamente de una forma ordenada y metódica lo que captan los cinco sentidos por este orden: oído, vista, olfato, gusto y tacto. El sentido que menos información aporta es el oído y el que más el olfato en sus dos versiones, la olfacción directa y la olfacción a través del conducto retronasal.

¿Pero como se forman las características gustativas de un vino? El vino es el resultado de la acción de cuatro factores: El suelo (terruño), el clima, la variedad de uva empleada en su elaboración, y las acciones realizadas por el hombre en el cultivo de la vid, en la elaboración y crianza de los vinos y en su comercialización y consumo. Excepto lo correspondiente al consumo que es privativo del consumidor, todos los demás factores están fuertemente ligados al lugar de producción del mismo. Esto ha hecho que la sabiduría colectiva del conjunto consumidor nombre los vinos por su lugar de origen y así habla de los vinos de Jerez, Rioja, Valdepeñas etc.

Esto hace que se genere de forma natural y automática el concepto de Denominación de Origen. El consumidor conociendo los vinos que se producen en cada lugar tiene una mayor o menor preferencia por consumir uno u otro vino.

En consecuencia, el nombre de cada lugar aplicado a un vino es un patrimonio que no se puede despreñar y ese patrimonio tiene o debe tener un dueño. Indudablemente el propietario de ese patrimonio es un colectivo y por ello se encomienda al Estado que defina cuál es el patrimonio y quien es el propietario del mismo. Se establece así una Denominación de Origen.

El colectivo propietario establece un Reglamento de actuación para salvaguardar el patrimonio y nombra un Consejo de la Denominación de Origen que vigila el cumplimiento del Reglamento.

**Hablar del Proyecto Despertar
es abrir los ojos a la realidad,
y eso remueve un poco.**

Fundación Dacer: el proyecto despertar

Natalia Rodríguez Clemente

Socia Fundadora de DACER Rehabilitación Funcional

La vida nos acercó en primera persona a la UCI, un familiar directo sufrió un accidente cerebro vascular (ICTUS) ese día, y en ese momento, además de ser profesionales en Rehabilitación Neurológica, sumamos ser familiares directos de un afectado.

Aceptado el cambio, el dolor y lo que suponían las posibles lesiones, nos tocó el duro papel de entrar en la UCI y verla ahí con los ojos cerrados, atendida de forma impecable por el sistema sanitario, pero demasiado tranquila en otros aspectos, aspectos que ayudan a que los afectados respondan a estímulos externos que les conectan con nosotros, les conectan con la vida.

Más de un familiar de nuestro equipo ha pasado por la UCI, esto nos permitió profundizar en la estimulación neurocognitiva sensorial (ENCS) y ver los resultados. Creamos un protocolo de actuación y cada visita nuestra suponía seguirlo estrictamente. Este protocolo debe conocerlo todo aquel que se acerque al hospital, tanto familiares como amigos, y es muy importante que todos hagan lo mismo para seguir la misma línea de actuación.

La ENCS la realizamos ante las miradas de médicos y enfermeras, los cuales al principio no le daban mucha credibilidad, pero poco a poco empezó a despertar en ellos la curiosidad.

¡Cada vez que estimulamos a nuestro familiar se observan respuestas, parpadeos, movimientos en los labios, suspiros más profundos, nos aprietan la mano y en algunos casos... abren los ojos!!! increíble ese momento.

La ENCS no es magia que aparece y hace milagros producto de la casualidad. Es seguir un protocolo de intervención estricto y riguroso en pacientes que se encuentran ingresados en la UCI en estado de mínima conciencia. Estos pasan largas horas sin hacer apenas nada.

Llevamos tres años ya con este proyecto, conseguir la financiación fue gracias a Motocarro Adventure Club y los seguidores de su aventura, los cuales creyeron en ellos, y por consiguiente en nosotros. Ese ha sido el primer empujón económico del Proyecto Despertar.

El tema burocrático como siempre fue más tedioso y llevó su tiempo. Entrar en un hospital siendo profesionales externos no fue tarea fácil. Muchas reuniones con jefes de servicio, directivos y demás lo hicieron posible.

Durante ese tiempo no perdimos la esperanza y seguimos trabajando en el Proyecto, confeccionamos una guía de atención al paciente ingresado, donde familiares y amigos pueden encontrar las pautas para poder realizar ellos mismos la estimulación específica. Se explica paso a paso qué pueden ha-

cer, y cómo hacerlo. Es imprescindible que todos trabajemos en la misma dirección para no mandar mensajes contradictorios al paciente.

Se explica paso a paso qué pueden hacer, y cómo hacerlo

Hoy podemos decir que llevamos año y medio acudiendo a la UCI. Cuando en el centro recibimos una llamada que nos dice: "tenemos un paciente que cumple el perfil del estudio del Proyecto Despertar"... nos ponemos en marcha de inmediato, y vamos al Hospital Ramón y Cajal, de la mano del DR. Luis Rey (Jefe del servicio de neurología).

Seguimos un protocolo riguroso, porque todo estudio científico debe llevarlo. Al finalizarlo se valorarán los resultados, y si son favorables, el siguiente objetivo será instaurar el protocolo en las UCIS del mayor número de hospitales de España, para que así, todos los pacientes en estado alterado de conciencia se vean beneficiados de este abordaje de actuación en la UCI, desarrollado por el equipo de profesiones de DACER Rehabilitación Funcional.

Queda todavía un largo camino que recorrer... os seguiremos informando.



FUNDACIÓN
DACER
DAÑO CEREBRAL



Hablar

Andar

Comer

Reír

VOLVIENDO A SER MARTA

Cuando tienes un ictus puedes no hacer nada
o puedes hacer muchísimas cosas

Fundación
DACER

El reto...

Sudoku

Por Gonzalo Sánchez

Para que mantengas en forma tus neuronas, te proponemos el siguiente sudoku, ¿te animas?

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





Imprescindibles



Vicente Ferrer

*Hay personas que luchan un día y son buenas.
Hay otras que luchan un año y son mejores.
Hay quienes luchan muchos años y son muy buenos.
Pero hay los que luchan toda la vida. Esos son los imprescindibles.*

Este es un homenaje a la gente que siempre está ahí. Personas comprometidas con los demás y que dedican su vida a luchar por quienes más lo necesitan.

Ellos son los imprescindibles.

Desde la Fundación Bancaria "la Caixa" ayudamos a las entidades sociales de nuestro país a llevar a cabo cada año miles de proyectos. Un trabajo conjunto para construir una sociedad más justa y con más oportunidades para quienes más lo necesitan.



Obra Social "la Caixa"

conlosimprescindibles.org

