

OcioSOS

elCorreoGallego | 5 de julio de 2020

Tesoros
ocultos
en la
naturaleza.
Y la vida
que se abre
camino

FOTO: Fran Ageitos

DIRECCIÓN | Ana Iglesias

COLABORACIONES | Toni Martín, Manuel Soutiño, Juan Morandeira, Teresa Abalde, Jona Camacho, Titta di Berg, Nara S. Rey y Martina Izard • DISEÑO | Fran Ageitos

así soy yo

DIANA MERA ESTÉVEZ



“**Diana Mera**, gran amiga y compañera de oficio. La admiro profundamente como ser humano y como creadora, directora y empresaria, precisamente porque siempre pone toda su humanidad y bondad al servicio de su oficio y en su relación con los seres que le rodean y con el mundo. Diana es para mí un ser humano de grandes convicciones, pero esto no le impide estar siempre en búsqueda y dispuesta a llevarse la contraria a sí misma si es necesario para crecer en consciencia. Tremendamente humilde y generosa, es una mujer con la que es posible construir un mundo más amable ya que sabe tender puentes entre lo distante y hacer reinar la paz tanto en el acuerdo como en el desacuerdo y, además, aportar belleza y teatro. Casi nada. Su lenguaje es único y es maravilloso que el mundo esté preñado de creadoras como ella con la gran valentía de respaldar su esencia” *Rosa Puga Davila*

• MI BIO •

“Nací en A Cañiza, el 21 de septiembre de 1979 y pronto me convertí en un terremoto imparables. Tenía un temperamento fuerte; era atrevida, enérgica, curiosa y creativa. Quería hacer todas las actividades del mundo; me encantaba rebuscar en los baúles para disfrazarme y hacer alguna interpretación para mi familia. La vida me conducía hacia los escenarios sin todavía sospecharlo y así fue que dirigí mi primer espectáculo en 6º de EGB ante la frustración de que sólo hicieran teatro l@s preferid@s de Don Manuel Conde. Decidí entonces apañármelas sola y hacer una adaptación de la película ‘La tonta del bote’, de Lina Morgan. Escogí a mi elenco, ensayamos en los recreos y la representamos en la clase de gallego. Por supuesto, yo era la protagonista. Y eso es lo que sigo haciendo en mi compañía de teatro Aporía Escénica, con la diferencia de que ahora genero mis propias dramaturgias contemporáneas en una línea feminista y ecologista. Me considero ante todo creadora: escribo, actúo, dirijo, distribuyo y lo que haga falta. Ahora mismo, estoy con numerosos proyectos muy bien acompañados, de algunos todavía no puedo desvelar nada. Este año nos toca despedirnos de dos espectáculos a los que les tengo mucho cariño: ‘30 e tantos ósos’, con el que nació la compañía, y ‘6 cubos negros en corpo branco’. El primero será en Gondomar el 14 de noviembre y el segundo en el Fórum Metropolitano de A Coruña, el 11 de diciembre. En octubre, estaré dos semanas en Ibiza actuando con ‘A Illa das Matriarcas’ en una cueva mágica. Y en este mismo mes, el día 24, llevamos a Muros el infantil ‘Animal Sagrado’. Los zapatos nuevos me los pondré en el 2021 con el estreno de ‘SOGA E CINSA’. Una propuesta de gran formato sobre la Caza de brujas en Europa con un elenco de 11 actrices que está previsto para el 19 de febrero”.

• EL RINCÓN PREFERIDO DE MI CASA •



La galería de la casa rodeada de naturaleza donde laboro habitualmente. Lo primero que hago al entrar es darle los buenos días a las quince hermosas plantas que tenemos. En este lugar tan especial el tiempo se suspende.

• ADMIRO A •

Mi abuelo y mi abuela de aldea porque nos dejaron un legado inolvidable amándose profundamente y cuidándose más allá de la muerte. Confiaron plenamente en mí, me dejaron ser libre, perderme en los prados, en los montes, en la bodega, en el desván... Y me brindaron la oportunidad de bautizar a un ternero: le puse ‘Triska’ porque saltaba mucho.

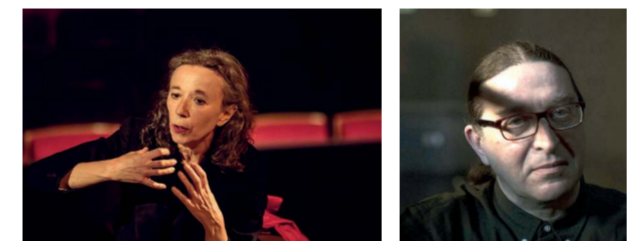


A mi padre, por ser capaz de evolucionar con los años y reconocer sus errores. Por sacarme de varios apuros, por escucharme siempre y ser mi cómplice en los viajes de la infancia recorriendo la península. Y por cuidar de su madre, junto con su hermano, los últimos meses de su vida.



A mi primer amor, Paulo, por su coherencia en su modo de entender la vida. Nunca ha tenido móvil, ni coche, y jamás ha aceptado un trabajo que no le apetezca. Vive en una aldea con su gato y su novia, entre libros, árboles e instrumentos musicales.

A Ana Vallés y Baltasar Patiño, porque abrieron el camino para la



creación contemporánea en Galicia, demostrando un firme compromiso con la danza y el teatro por medio de la Sala Galán, el festival de calle En Pé de Pedra y su compañía Matarile Teatro. Con ambos aprendí que no existen las fronteras entre la vida y el arte.

A Ramón Peregrino por su labor vocacional con las plantas sagradas del Amazonas. Con él pude quitarme temporalmente las máscaras y ser yo misma, sin miedo a ser rechazada, juzgada o criticada. Descubrí el amor puro por la naturaleza y todos los seres que me rodean.



María Salgueiro una gran mediadora y dar los mejores abrazos del mundo. Estar cerca de María es como tener un talismán protector. Siempre está disponible cuando la necesitas. Además es mi actriz fetiche, la más ‘orgánica’ como decimos en teatro. Y está en Galicia, sí. Nunca entendí que no le lloviesen las ofertas.



A mi compañero, Francisco Manuel, por su talento para hacer reír a todas las personas que se encuentran en su camino, por su disposición a aprender cada día algo nuevo y renovar a cada paso y por valorar siempre lo esencial.

A Ana María Angueira Quintás por su valentía para seguir a su corazón y dejar atrás todo lo que haga falta con el fin de conectar con su verdadera misión, ayudando a las personas a ser desde la plenitud y la consciencia. Con ella estoy aprendiendo a reconectar con mi esencia y la magia natural, así como a desarrollar la automaestría interna.



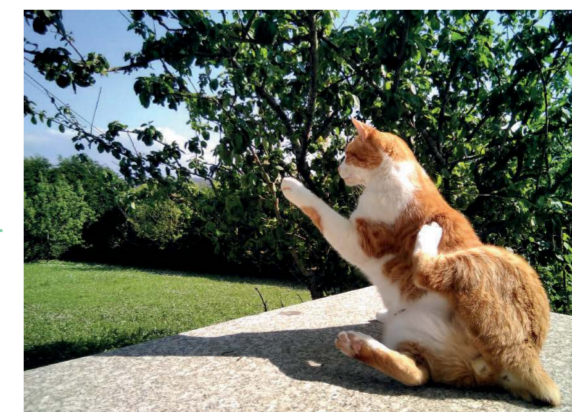
• OBJETO FAVORITO •

Mis objetos favoritos van cambiando con el tiempo. Ahora mismo, la joya que llevo siempre conmigo, cerca de mi ombligo es el péndulo de Isis. A las mujeres nos han enseñado a reprimir nuestra sexualidad y el poder creativo que va unido a ella. En esta etapa de mi vida me gusta sentir que soy una de las sacerdotisas de Isis iniciándome en los misterios de la espiral.



• MI ÚLTIMA RECETA PARA CHUPARSE LOS DEDOS •

Soy fan de la comida vegetariana aunque a veces hago excepciones con el pescado y la carne. Mi último invento es una hamburguesa que hice con espinacas de la huerta, boniato, cebolla, pimientos, queso, huevo, harina de espelta y un poco de leche. Para mi paladar es un orgasmo culinario.



• MI MASCOTA •

Me siento muy unida a Calcetines, nuestro gato, estamos casi todo el día pegados. Llevaba ya años con mi compañero antes de conocerlos, apareció abandonado. Le encanta que le den masajes y golpecitos en la columna mientras maúlla como un loco. Adora dormir bajo la planta más grande de la galería y hacer yoga en el jardín.

• QUÉ TIENES EN LA MESILLA DE NOCHE? •



Tengo una lámpara, una cajita que contiene un huevo de obsidiana (una piedra volcánica) y dos libros de Osho: ‘El Libro de los chakras’, ‘Tantra. Espiritualidad y Sexo’.

• LA PRENDA DE LA SUERTE •

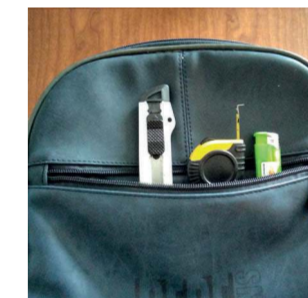
Me encantan los petos, me conectan con la infancia y las excursiones por parajes naturales con amigos. Tiene muchos años y me aporta un chute de energía. Rejuvenezco cuando me lo pongo.



• HUELO A •

Acete esencial de mirra. Los olores de la mayoría de las colonias me resultan invasivos y artificiales.

• NUNCA SALDRÍA DE CASA SIN... •



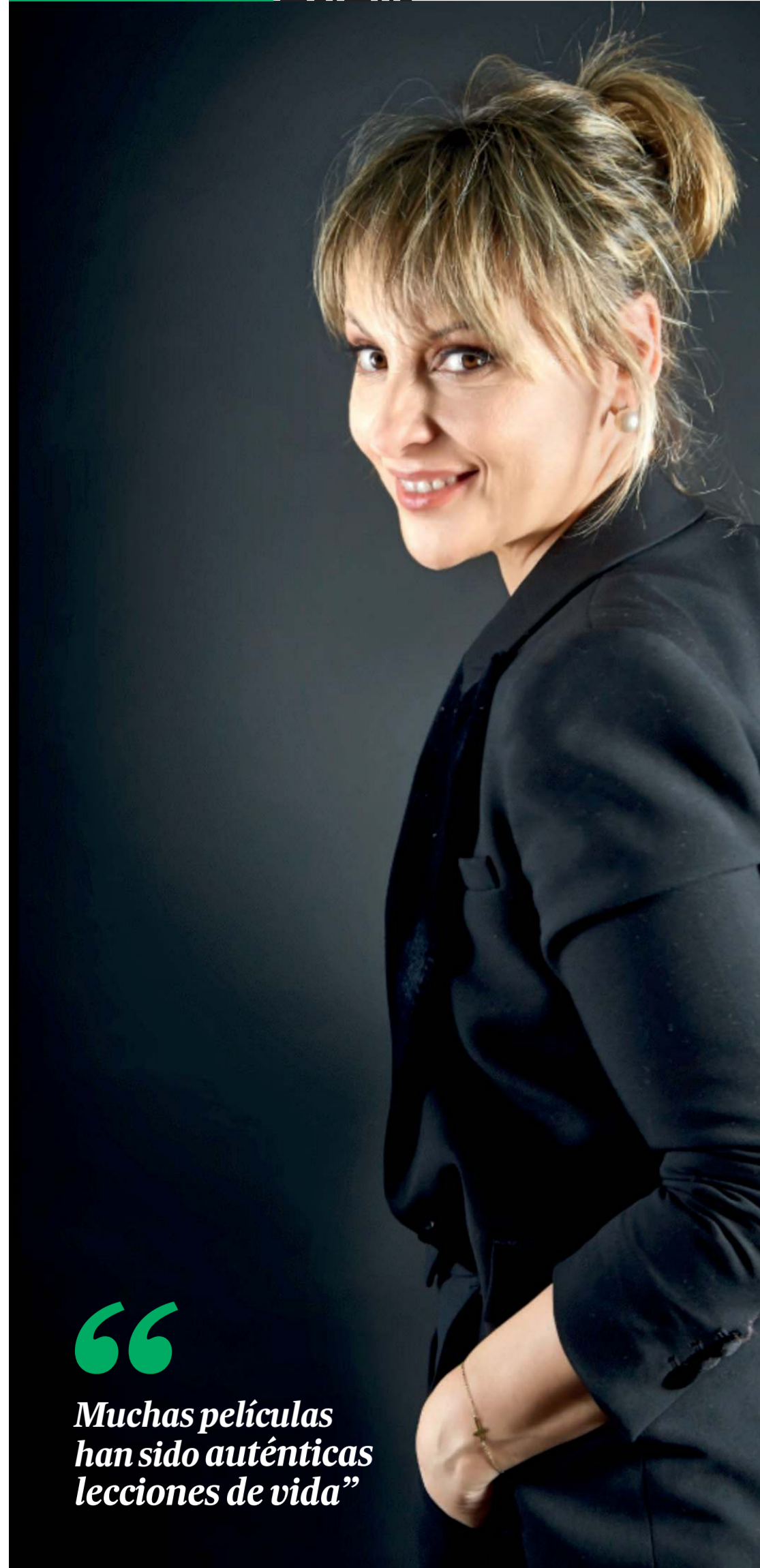
Tengo un poco el síndrome de supervivencia por mi profesión. He vivido tantas anécdotas de última hora en los teatros que en mi mochila llevo siempre un metro pequeño, un cutter y un mechero, aunque no fumo.

• UN VIAJE INOLVIDABLE •

A los once años tuve la suerte de ir a Brasil con mi familia: Iguazú, Río de Janeiro y Bahía. Fue un cóctel de estímulos y contrastes. Rodeada de una belleza paradisíaca y de la vitalidad de su gente, descubrí la verdadera pobreza y la diferencia de clases. Me impactó mucho y me hizo más consciente. Me encanta esta foto en las cataratas de Iguazú con nuestros caretos salpicados por el agua. Es justo dos años antes de la separación de mis padres. Me gusta pensar que la bruma de las cataratas limpia y purifica las heridas del pasado.



• Quiero ver en esta página a *Mi madre, Celia María, la más admirada.*



“
Muchas películas
han sido auténticas
lecciones de vida”

Nombre
Humy Donado
Lugar de Nacimiento
Monforte de Lemos
Profesión
Actriz
instagram
@humy_donado

TEXTO *Ana Iglesias*
FOTO *@SensaAcción*

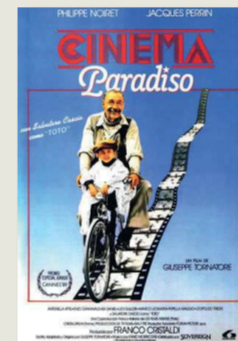
“Observo, suelto y confío; nunca dejo de caminar y nunca dejan de sorprenderme los lugares a los que llego”. La frase es toda una declaración de intenciones de **Humy Donado**, una actriz gallega con una gran vocación por el teatro y los musicales desde pequeña “aunque la vida me llevó primero por otros caminos más convencionales como la enfermería”. Precisamente tras consolidar su plaza en Vigo, fue cuando comenzó a formarse en artes escénicas y a dar sus primeros pasos en el mundo del teatro profesional, con Roberto Cordovani y con el grupo Fulano y compañía, con el que recorrió Galicia. Conocida por sus apariciones en series como ‘Urxencia cero’, ‘Serramoura’ o ‘Fariña’, su último trabajo ha sido en la primera temporada de ‘A Estiba’, donde “tuve el lujo de interpretar a Mercedes, un personaje complejo y con una gran carga emocional; totalmente alejado de mí, pero que no ha dejado de sorprenderme y enriquecerme. Un reto y un regalo a la vez”. Al confeccionar su filmografía particular, Humy explica que “quizá no sean las mejores películas del mundo, pero son las mías, por todo lo que me han hecho sentir y soñar. Muchas de ellas han sido auténticas lecciones de vida porque me han ayudado a crecer como persona, a afianzar mis pasiones, y también, a atreverme con nuevos caminos”. Un recorrido “mágico” que le ha hecho “reconectar” consigo misma.

UNA CARA CON ÁNGEL (1952)
STANLEY DONEN



“Es una de las favoritas de mi adolescencia. Por esa película quise serlo todo: actriz, bailarina, cantante, modelo... ¡Hasta soñar con tener la misma elegancia de Audrey Hepburn! Es una película maravillosa por su estética, muy llamativa, llena de colorido, de alucinantes vestidos de Givenchy, bailes de Fred Astaire y la eterna belleza de Audrey. Es un auténtico cuento de hadas y la semilla de mi amor por los musicales y las comedias románticas de los 60 que me hizo soñar y aún sigo soñando. En definitiva, es la magia del cine”.

CINEMA PARADISO (1988)
GIUSEPPE TORNATORE



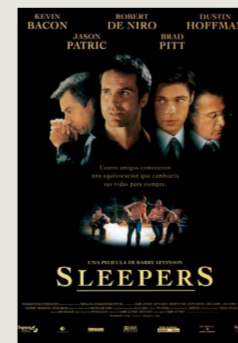
“Hagas lo que hagas, ámalo como amabas la cabina del ‘Cinema Paradiso’. ¿Quién puede ver esta película sin un nudo en la garganta, sonrisas y lágrimas? No sabía que se podía hacer un largometraje tan hermoso hasta que la vi. Es la raíz de una de mis grandes pasiones: la interpretación. Me sentí acompañada, comprendida y en el camino que quería. Es un homenaje al cine, al amor, a la amistad y a las emociones en general, con uno de los finales más vibrantes que se han hecho. Se me eriza la piel cuando escucho los primeros acordes de la música de Morricone. ¡Ya quiero volver a disfrutarla en pantalla grande!”

LA DECISIÓN DE SOPHIE (1982)
ALAN J PAKULA



“Es una película estremecedora sobre el Holocausto y la dolorosa decisión de una madre que cualquier intento por comprenderla resulta insoportable. Esa Meryl Streep, en penumbra, mirando a cámara, contando su lucha y su calvario, es una de esas imágenes que se quedan grabadas para siempre en la retina. Para mí, el monólogo final, es una de las mejores interpretaciones de la historia del cine. Sublime. Imposible de olvidar. La mejor actriz de todos los tiempos. El claro ejemplo de todo lo que una actriz debe de ser. Encontré un referente en ella”.

SLEEPERS (1996)
BARRY LEVINSON



“Una historia muy dura sobre la realidad que se vive en un centro de menores, amistad y venganza. Me impresionó. Quizá porque se trata de una historia real o porque se narra en primera persona. Te demuestra cómo todo puede cambiar en un instante; cómo la vida de cuatro niños de barrio marginal puede convertirse en un infierno por una inocente gamberrada. Nos muestra lo mejor y lo peor del ser humano, a un Robert de Niro perfecto en su papel de sacerdote bueno y bondadoso, y a un Kevin Bacon mostrando lo peor, el lado más oscuro y perverso del hombre, con un debate final que termina haciéndote reflexionar: ¿Está justificada la venganza en algún caso? Estoy segura de que cada persona respondería de manera muy diferente a esta cuestión y esa es una de las cosas que más me gustan del cine: a veces plantea preguntas abiertas de difícil respuesta y esa reflexión te lleva a un debate, y de ese debate siempre sacamos algo”.

QUÉ BELLO ES VIVIR (1946)
FRANK CAPRA.



“Un clásico, de esas que te recargan las pilas y te llenan de energía positiva, y que me trae grandes recuerdos, porque nos reunía a todos en casa en Navidad para verla. La puedo ver año tras año sin cansarme. Es un canto a la esperanza que consigue siempre emocionarme porque el mensaje no puede ser más bonito: ayuda y serás ayudado, cree en los demás y los demás creerán en ti. Si alguien demasiado joven para haberla visto lee esto... ¡Tienes una película pendiente!”

EL PACIENTE INGLÉS (1996)
ANTHONY MINGHELLA



“Reconozco que no es de las mejores películas que he visto, pero algunas escenas de esta desgarradora historia de amor me rompieron un poquito el alma. Y me enamoré de su final. Pero como este es un comentario libre de ‘spoilers’, solo diré que me dejó sin aliento. Todos hemos tenido ese tipo de relación con el final de una película. Y no se olvida. Sentí que me ahogaba llorando. ¿Cómo es posible que el amor pueda ser tan violento y cruel y al mismo tiempo tan hermoso? Si se lo pregunta su director, imaginaos yo. Tengo muchas ganas de volver a verla, pero siento que necesito encontrar el momento y sentirme preparada porque es una película que te destroza. Los humanos somos así, a veces disfrutamos cuando nos retuercen las entrañas”.

EL CLUB DE LOS POETAS MUERTOS (1989), PETER WEIR



“Imprescindible. Debería de formar parte de esas películas ‘elegidas’ que todo el mundo debería estar obligado a ver. Y no solo para ver buen cine, sino como lección de vida. Con ella descubrí el Carpe Diem, vivir el momento, convertir tu vida en una aventura extraordinaria. Diálogos y escenas inolvidables. Película maravillosa, valiente y emotiva. La razón de mi amor por la filosofía”.

CLEO DE 5 A 7 (1962)
AGNÈS VARDA



“Una delicia dirigida por una mujer pionera en el cine feminista y el cine hecho por mujeres: Agnès Varda. Nos sentamos frente a la pantalla para degustar una intensa hora y media donde acompañamos a Cleo, la protagonista, una joven cantante con mucha vitalidad, en su espera por el resultado de una prueba médica que puede cambiarlo todo. A través de una sutil belleza del guión, la dirección y la interpretación, logra trasladarnos angustia, pero también asistimos, a medida que el tiempo transcurre, a una ruptura dentro de Cleo, un viaje introspectivo en el que somos capaces de sentir cómo se enfrenta a sus miedos, cómo suelta lastre y decide tomar el control. Una película definitivamente feminista, llena de espejos y reflejos de los que las mujeres nos hemos ido desprendiendo, empezando por Cleo”.



UNA ALFOMBRA BEREBER

El estilo contemporáneo se reinventa y recupera esos colores potentes que llenan de fuerza y luminosidad los espacios. Incorpóralo a tu casa y sorprende aplicando juegos de color en mobiliario, pavimento, paredes o textiles.



UNA BUTACA 'MID CENTURY'

Entre mis piezas favoritas para llevar a casa la esencia del estilo contemporáneo, está sin duda una butaca *mid century* con estructura de madera y tapicería de piel. Por su diseño tan moderno, su asiento de generosas dimensiones y sus formas, merece ser la protagonista de la casa en ambientes de todos los estilos.



UNA MESA DE MÁRMOL

De Carrara, Lilac, Travertino, Macael... vuelve el distinguido mármol como material protagonista de la decoración contemporánea. Y no solo en jarrones y figuras decorativas, también en piezas de mobiliario, especialmente en blanco, para sumar luz al espacio.



Juan Morandeira



Interiorista

ESTILO CONTEMPORÁNEO EN 8 PIEZAS

El interiorista Juan Morandeira, de Space In Design, nos da las ocho piezas clave para llevar el nuevo estilo contemporáneo a nuestras casas. Piezas de líneas puras y estética depurada que nos ayudarán a revitalizar los hogares

UNA LÁMPARA DE PARED ESTILO INDUSTRIAL



La luz es otro de los puntos fuertes del estilo contemporáneo. Por si necesitas mejorar la iluminación de casa, esta lámpara de pared de inspiración industrial, tan elegante y estilizada, puede quedar genial en un rincón de lectura, en el hall o como apoyo a la iluminación general del salón. Sin duda, un buen comodín para crear tu propio estilo actual en casa.

UN DIFUSOR DE AROMAS

Los pequeños detalles marcan la diferencia y ponen el toque de actualidad en casa. Los hogares modernos demandan armonía, equilibrio y buenas vibraciones. ¿Cómo lograrlo? Pues incorporando un difusor de aromas en el recibidor, para que sea lo primero que perciban tus invitados al entrar, y añadiendo velas con el mismo perfume en diferentes puntos, para que las sensaciones de relax se transmitan por toda la casa.



UNA VAJILLA ESPECIAL

Las mesas de esta temporada se decoran a base de color, así que olvídate de las clásicas vajillas en un aburrido y anodino blanco, para darle un poco de chispa y modernidad a tus invitaciones, y cambia tus cubiertos habituales por otros con efecto cobre o dorado.



UNA FIGURA DE ORIGAMI

Las esculturas en origami son tendencia. Fijaos en esta figura de panda que imita a la perfección los ángulos y pliegues de la tradicional cultura japonesa del origami. Tan espectacular en su diseño minimalista y en sus geometrías, que no necesita más para destacar. Colócala en un lugar preferente para que todos la disfrutéis.



UNA SILLA POLIVALENTE

En el estilo de la nueva modernidad, las piezas funcionales son un valor añadido. Como estas sillas que sirven tanto para la cocina, como para un comedor *in&out*.



LAS RECETAS DE TERESA

Por Teresa Abalde
Finalista de MasterChef7
@teresamchef7



HOJALDRE DE SALMÓN Y ESPINACAS



Ingredientes

- 1 lomo de salmón
de 300 gr. aprox.
-
- 50 gr. de queso gruyere
-
- 100 ml. de nata
-
- 150 gr. de espinacas frescas
-
- 1 huevo
-
- sal
-
- pimienta
-
- 1 lámina de masa
de hojaldre cuadrada

Esta receta la cociné en directo por IG durante el confinamiento, y ha sido una de las más repetidas en casa, porque es fácil y está súper buena, así que ¡manos a la obra!

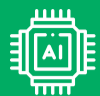
Elaboración

Le quitamos al lomo de salmón la piel y las espinas, si no sabéis hacerlo decid en la pescadería que os lo limpien, y solucionado. Le ponemos por encima un poco de sal y de pimienta y reservamos. Rallamos el queso y lo calentamos en una sartén con la nata (he utilizado gruyere porque va perfecto con el salmón, pero si no os gusta el queso fuerte podéis usar otro tipo). Cuando esté todo integrado añadimos las espinacas, removemos y lo cocinamos con la tapa

puesta. Van a quedar un poco líquidas, pero no quiero reducir la nata, después lo escurrimos antes de ponerlo en el hojaldre. Precalentamos el horno a 180º, calor arriba y abajo. Ahora vamos a coger el hojaldre; he utilizado uno ya hecho, comprad uno que tenga mantequilla y dejadlo en la nevera justo hasta el momento de usarlo, para poder trabajarlo sin problema. Extendemos la masa de hojaldre, ponemos en el centro el lomo de salmón salpimentado y con chorrito de aceite, y sobre él las espi-

nacas. Cerramos el hojaldre haciendo un paquete, pasando un extremo sobre el otro, y cortando lo que nos sobre del hojaldre. Le damos la vuelta, y lo ponemos encima de un papel sulfurizado, sobre la bandeja del horno; así quedará el salmón encima y las espinacas debajo. Pincelamos con huevo batido para que se ponga de un bonito color dorado en el horno. Ahora para decorar hacemos una trenza con los recortes y la ponemos en el cen-

tro, pincelamos la trenza también con el huevo batido. La trenza es solo una idea de decoración, podéis darle vuestro toque personal con el diseño que más os guste. Lo metemos al horno unos 30 ó 35 minutos y listo!!! Para servir caliente la crema de queso que ha sobrado en la sartén y la ponemos por encima calentita. Le da un toque impresionante!!! Hasta la semana que viene!!



zona tic



Cabrón. Es el calificativo que te mereces. Prometiste el siguiente libro para 2020. Dijiste que podríamos encerrarte en una cabaña hasta que lo terminases si no cumplías. No nos dejaste alternativas. George cabRRón Martin. Me has decepcionado. Con lo que hemos pasado juntos. Allá por el año 2002 te conocí, ambos teníamos 18 años menos. Tú ya eras talludito. Yo aún no merodeaba la treintena. La diferencia de edad no importó. Me enganchaste a tu *Canción de hielo y fuego*. Hasta hoy. He de decir basta a esta relación tóxica.

Aquel primer libro, *Juego de tronos*, me encandiló. Más de 800 páginas en papel que devoré maravillándome con cada uno de los personajes, sorprendiéndome con cada giro. La ansiedad por continuar con las aventuras de los Stark, los Lannister, Targayren y compañía duró menos de un año. En 2003 se publicó la segunda parte, *Choque de Reyes*. Más de 900 páginas tan trepidantes como las de la primera parte. Al terminar, dos años de barbecho, hasta que en 2005 nos volvimos a encontrar. *Tormenta de espadas* fue el título de esa tercera entrega. En torno a 1200 páginas. *Festín de cuervos* llegó en 2007. En torno a 800. Tras un total de más de 3700 páginas que al peso son unas cuantas, llegó el libro electrónico. Y comenzaste tu declive.

5 años. 5 tardaste en dar al mundo (hispanohablante) la quinta entrega. *Danza de dragones*. Con esta novela, nuestra relación llegó a las 5000 páginas. La sensación fue diferente. Extraña. Antes del lanzamiento de la novela, reinicié la lectura de la saga. Con mis libros de papel. Cuando afronté el nuevo libro, lo hice en formato electrónico. No fue lo mismo. El peso de la historia, quizá.

Recuerdo en aquellos tiempos, a mediados de 2010 multitud de charlas con Juan Gómez-Jurado sobre los beneficios del libro electrónico. Ambos hemos sido siempre de bibliotecas bien nutridas, de adoración a los libros. Y de charlas sobre literatura. Él me regaló el libro electrónico en el que leí *Danza de Dragones*. Me lo trajo de uno de sus viajes a EEUU cuando no había llegado Amazon a España. Os voy a ser sincero. No me convencía. Aún con mi profesión relacionada con la tecnología, era muy tradicional en ese aspecto. Juan, en cambio, lo vio claro. La apuesta por el libro electrónico tenía que ser decidida.

Tanto quería apostar, que nos embarcó, al también escritor Manel Loureiro y a mí, en un proyecto absolutamente innovador. Estaba naciendo todavía el mercado del libro electrónico en España, muchos proyectos nacían muertos, ante la rigidez para adaptarse de muchas editoriales y la intención de mantener el nivel de beneficios de grandes cadenas. Pues bien, a Juan se le ocurrió crear una red social en la que compartir los libros de nuestra biblioteca virtual. Un gigantesco club de lectura.

El proceso era simple. Un usuario compraba un ebook, lo añadía a la su biblioteca, gestionada por una aplicación en el ordenador, y mediante un drag&drop, pres-társelo a un amigo, por un determinado

Libros electrónicos y machos cabríos

MANUEL SOUTIÑO

INFORMÁTICO Y
EXPERTO EN REDES

período de tiempo. La aplicación se completaba con un completísimo catálogo de novedades, opiniones sobre los libros, recomendaciones y un montón de proyectos más. Nos reunimos con las más grandes editoriales del país. El proyecto no era caro. Pero el miedo del mundo editorial a que se les acabase la *gallina de los huevos de oro*, mezclado con la inminente llegada de Amazon, y la incapacidad manifiesta de apostar por el I+D nacional, dejó todo en una bonita historia.

Según pasaban los meses, me di cuenta de que esa tecnología había llegado para cambiar nuestras vidas. Podías leer tumbado en la cama un volumen de tres mil páginas sin que se te quedase el brazo dormido. Podías tener en la palma de tu mano una biblioteca entera. Las pantallas de tinta electrónica necesitaban una luz externa, con lo que no cansaban la vista ni lo más mínimo. Y para ser un dispositivo electrónico, no eras esclavo de un cargador de corriente.

Hubo quien en aquella época, se deshizo de todos sus libros en papel, donando los

ejemplares a bibliotecas, o regalándolos. Yo fui incapaz. Sigo teniendo cientos de libros ocupando las paredes de mi casa. Pero fui cambiando mis costumbres. Desde entonces, tengo un libro electrónico en mi mesilla. Y cada noche puedo decidir lo que leo solamente pulsando unos botones en un menú.

Hay mucha variedad de ebooks en el mercado. Muchos modelos diferentes, con sus pros y sus contras, pero yo me quedaría con tres únicas marcas: **Tagus**, **Kobo** y, cómo no, **Kindle**. La principal diferencia de Kindle con las otras dos, es el ecosistema de Amazon. Una librería virtual enorme. Cuenta con **Kindle Unlimited**, que te da la posibilidad de acceder a más de un millón de libros por 9,99 € al mes. Pocas empresas pueden ofrecer esto. Y esa es la principal ventaja de Amazon sobre sus competidores.

Por características técnicas, la pantalla de 6 pulgadas es la predominante. Hay que escoger si lo queremos con **retroiluminación o no**. Consiste en una luz LED que sale de los bordes de la pantalla, para per-

mitirnos leer sin una fuente de luz externa. Pero no es una luz que se dirija a nuestros ojos, como la de los teléfonos o tablets, así que es muy cómoda. **La ventaja de las pantallas de tinta electrónica, es que son prácticamente inmunes a la luminosidad del sol a cielo abierto.** Intenten leer en un móvil con el sol a su espalda. No tendrán ese problema con un ebook.

La batería suele durar varias semanas con un uso normal. Más de un mes si son de los que no tienen luz integrada. La capacidad, depende, pero en uno de los más modestos, con **4 Gb** puedes guardar cientos de libros. En cuanto a la conectividad, casi todos poseen **USB** y conexión **WIFI**, para poder cargar libros en la memoria. Algunos, incluyen una conexión **LTE** (como si fuese una tarjeta de móvil) gratuita, para poder descargar libros, por ejemplo, en la playa.

Una aplicación imprescindible, si queremos sacar el máximo provecho de un ebook es **Calibre**. Es un programa gratuito, que descargamos en el ordenador, y nos permite tener organizada nuestra biblioteca. Él solito se encarga de descargar portadas, fechas de publicación, sinopsis... Está preparado para cambiar los libros entre diferentes formatos, PDF, EPUB, MOBI, DOCX y muchos más. También nos permite calificar los libros, y ordenarlos por autor o por temática. Lo dicho, imprescindible.

En fin, yo ya soy un converso. Pero sigo, como ávido lector, pendiente de las novedades, y de las series inacabadas. Por eso, George R.R. Martin, te tengo en el punto de mira. Si no hubieses dicho que eran 7 volúmenes, otro gallo cantaría. Pero lo has dicho. Ahora apechugas. Vete a la cabaña en la que deberías estar hace unos años y escribe los dos que te faltan. Que los años no pasan en balde.

Quizá sea la barba. Otro ejemplo, Patrick Rothfuss. La saga *Crónica del asesino de reyes* tuvo su primera entrega en 2007, la segunda en 2011, la tercera y última... sin fecha.

Deberían prohibir a estos cabrones (por la barba lo digo) publicar una entrega sin tener escritas las demás. Que dejen de jugar con sus lectores. Que no todos estamos en nuestros cabales. Después se escandalizan con *Misery*...

Tomen ejemplo de J.K. Rowling. Ha terminado su saga de *Harry Potter* y ya puede vivir tranquila, Y millonaria. Así se hacen las cosas. Señor Gómez-Jurado, gracias por haberse aplicado el cuento, encerrándose a escribir la tercera novela de su serie.

No puedo terminar este texto, sin recordar a Cristina Maciá, traductora de *Juego de Tronos*. Coincidió en una cena con ella en Gijón hace unos años. Para mí un privilegio. No he vuelto a hablar con ella desde lo de *Hodor... Hold the door*. Desafíos imposibles de traductores, por culpa de cabrones con barba ■



viajes



VERANOS GALLEGOS



Llegó julio y con él las ganas de viajar. Y aunque ya se va recuperando poco a poco el tráfico aéreo, todavía queda mucho camino por andar y muchas normas que tener en cuenta a la hora de moverse y relacionarse. Por ello, los expertos en turismo de nuestro país recomiendan mirar a nuestro alrededor, disfrutar de las regiones próximas y descubrir los tesoros de España

Comenzamos a viajar y sin duda, nuestros primeros destinos serán lugares cercanos. Es tiempo de recorrer con calma nuestra región, descubriendo sus seis parques naturales, Fragas do Eume, Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán, en la provincia de A Coruña; O Invernadeiro, Serra da Enciña da Lastra y Baixa Limia-Serra do Xurés en la provincia de Ourense; y Monte Aloia, en Pontevedra, o algunos de sus tesoros declarados Patrimonio de la Humanidad, como la Catedral de Santiago y

su Casco Histórico; la Ruta Xacobeá, la muralla de Lugo o la Torre de Hércules en A Coruña. También es hora de conocer los tres Pueblos Más Bonitos de España dentro de nuestra región, Castro Caldelas (Ourense), Mondoñedo (Lugo) y Ponte Maceira (A Coruña), o disfrutar de alguna de las más de 700 playas repartidas por la costa peninsular gallega. Después de meses confinados, es buen momento para disfrutar del turismo rural y estar en contacto con la naturaleza. Hacer actividades al aire libre

y descubrir los entornos, que generalmente encierran paraísos inolvidables.

Otra opción es disfrutar de los trece Paradores gallegos, la red de alojamientos enmarcados en monumentos únicos y espacios emblemáticos, que ofrecen confort y calidad de servicio. Especialmente atractivo el más reciente, ubicado en Muxía, y prácticamente al completo hasta el mes de septiembre.

Lugares a los que ir sin prisa y con precauciones, para disfrutar del verano sin volver sobre nuestros pasos ■

TEXTO **Mar Solar** | FOTOS **Fran Ageitos**





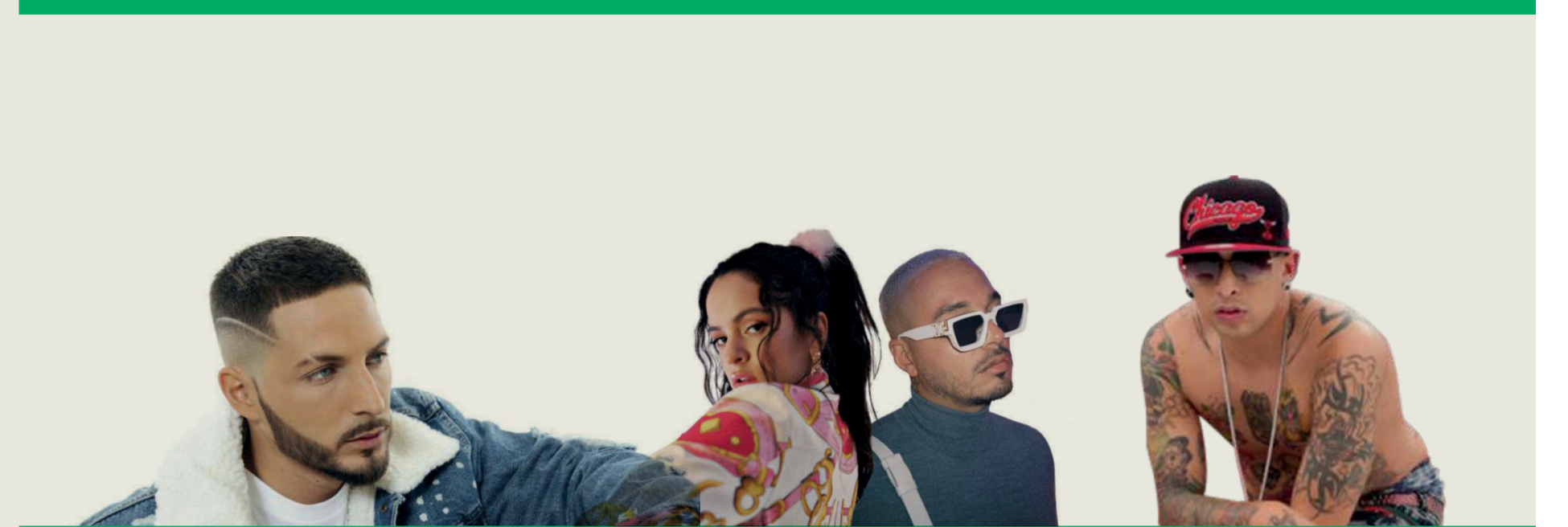
EL MAPA SONORO ESTIVAL

TEXTO Martina Izard

Este año, el mapa sonoro del verano en España tendrá sonido español y latinoamericano. Al menos, eso muestran las canciones que no paran de sonar esta temporada, tal y como reflejan con sus reproducciones los usuarios de Spotify, que han elegido los ritmos más actuales y el español en sus diferentes acentos para recibir la temporada estival.

Desde la *Safaera* de Bad Bunny, con Jowell & Randy y Ñengo Flow; que llega desde Puerto Rico, a *La Jeepeta* de Nio García, Anuel AA, Myke Towers con Brray y Juanka, y *El Manual*, de Anuel AA. Otros temas latinos populares en España son *Tusa*, de Karol G con Nicki Minaj, y *PAM*, de Justin Quiles, Daddy Yankee y El Alfa.

Además, este verano la música de artistas locales seguirá siendo protagonista en España. Algunas de las canciones españolas más escuchadas son *Se iluminaba*, de Fred de Palma con Ana Mena; *TKN*, la colaboración de Rosalía con Travis Scott; *Mil Tequilas*, de Chema Rivas; *Hola Nena*, de Nyno Vargas con Omar Montes, y *Pa toda la vida*, de Don Patricio con Mozart La Para.



A nivel global, Rosalía, una de las artistas españolas más internacionales, sonará en todo el mundo junto a Travis Scott, pero hay otros hits que no pararán de escucharse este verano como el *Yo Perreo Sola*, de Bad Bunny, y *Hasta que Dios diga*, de Anuel AA junto al Conejo Malo. Además, según datos de la plataforma, todo parece indi-

car que durante el periodo estival nos acompañarán canciones como *Tockstar*, de DaBaby con Roddy Rich; *Savage Remix*, de Megan The Stallion con Beyoncé; *Rain on Me*, de Lady Gaga con Ariana Grande, y *Watermelon Sugar*, de Harry Styles.

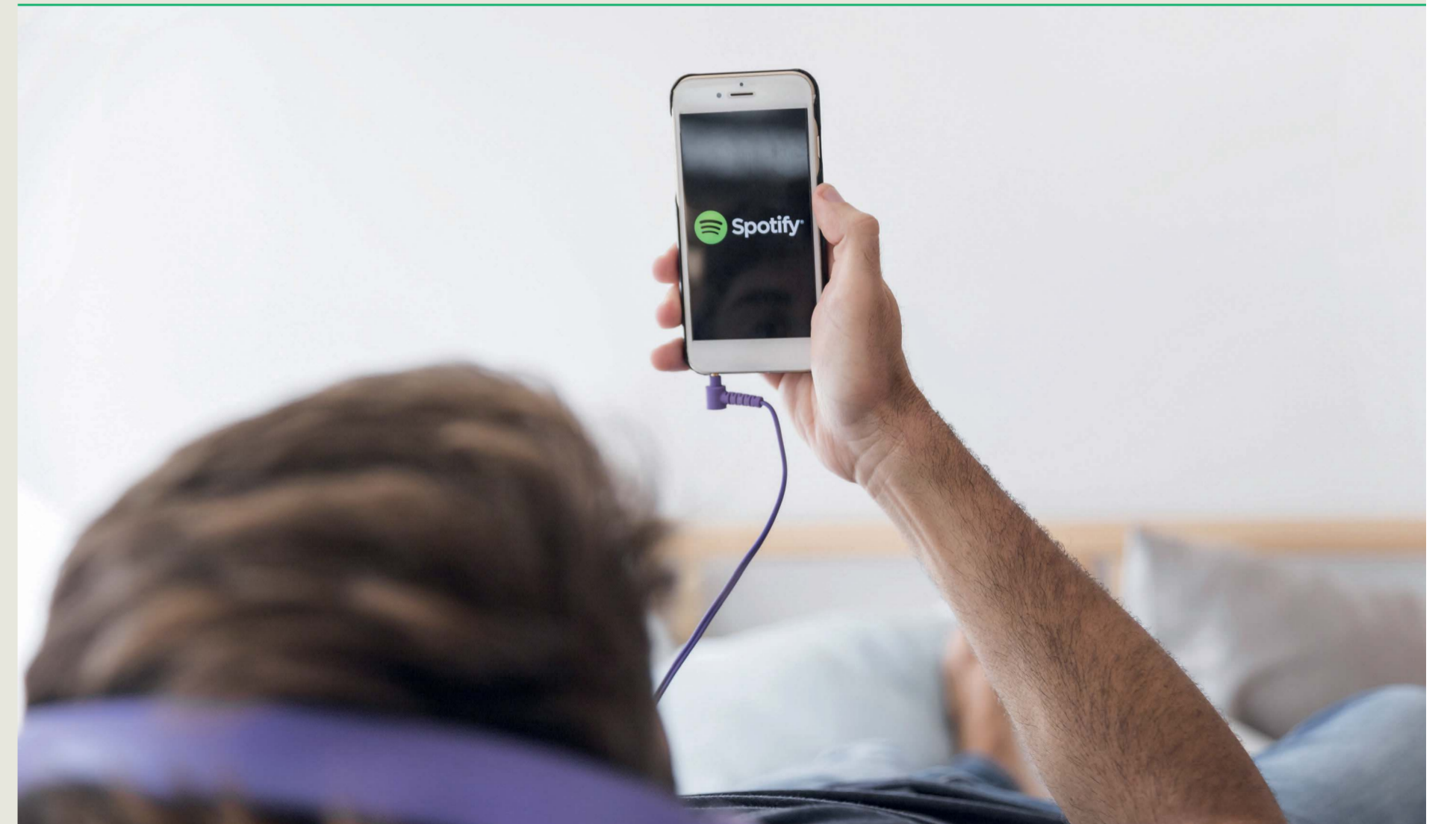
La app Spotify ha seleccionado estos temas de entre un amplio catálogo de

géneros en base a "diferentes factores, como el número de reproducciones, la progresión de las canciones en la plataforma y las estimaciones de nuestro equipo editorial".

Además, adelanta que para los más nostálgicos, vuelve *Tus recuerdos del verano*, la *playlist* personalizada de Spotify para cada usuario con sus canciones

favoritas de los últimos periodos estivales, y que ya está disponible para los usuarios Premium y de la versión gratuita, tanto en iOS como en Android.

"Para conseguir esta *playlist* personalizada", recuerda, "se deben haber escuchado previamente canciones en Spotify los veranos pasados, desde 2016 hasta 2019".



MIS IMPRESCINDIBLES PARA UN VERANO IDEAL

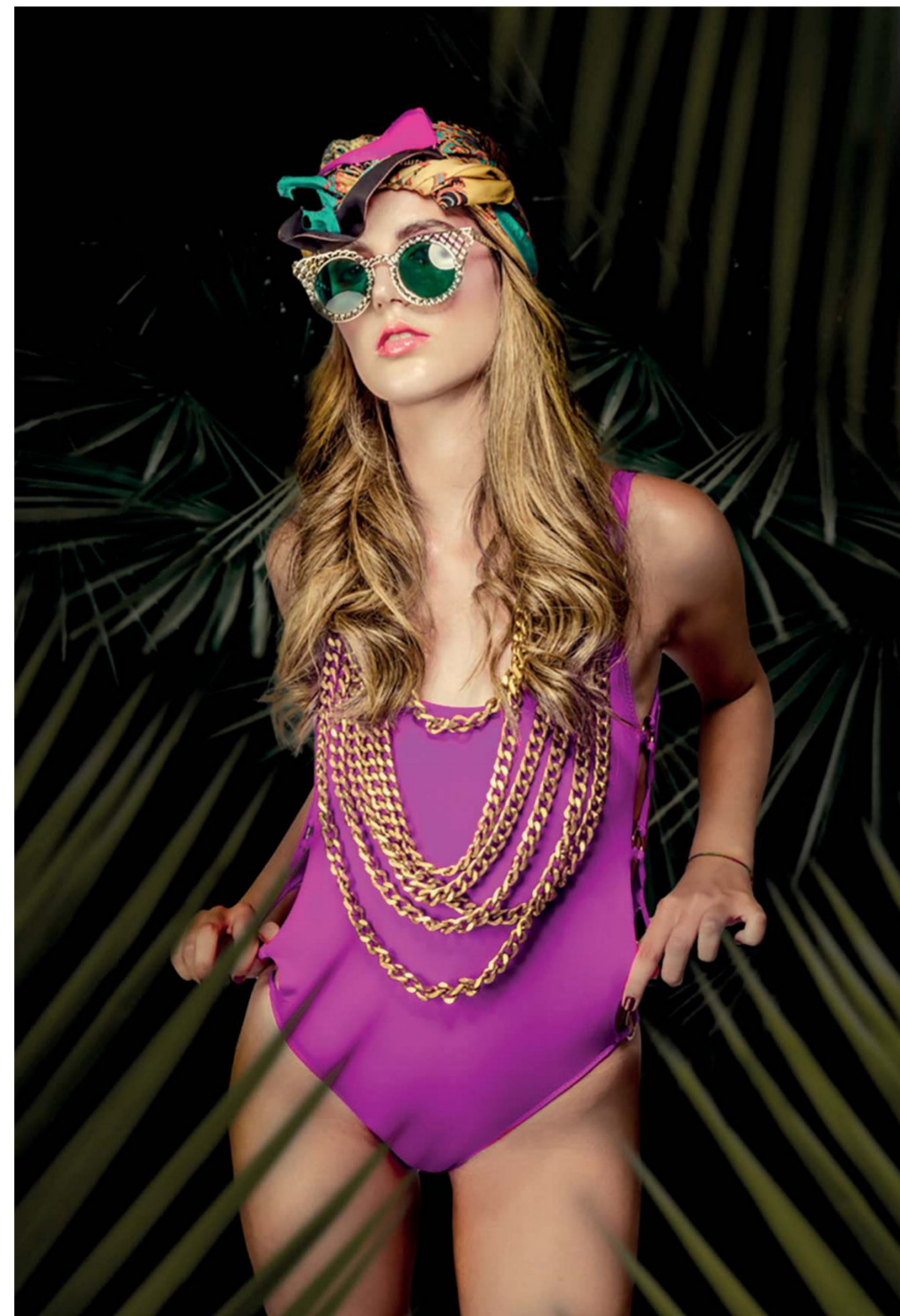


LET'S TALK TITTA

Titta di Berg
Makeup Artist
/ Formator Profesional
CEO Titta di Berg Makeup
Class Tour
[@tittadiberg](#)

Dear Summer Welcome!

Ha llegado el verano, la estación del año más anhelada por todos. Y es que quien pide verano, baila al ritmo de los rayos de sol y sus cálidos vientos. Pero ¿cómo podemos mantener una estética fresca, desenfadada y sobre todo cómoda, en esta época del año? Hoy os contaré cuáles son los productos imprescindibles que no deben faltar en nuestro neceser estival y en nuestros looks más surferos. En este cambio de estación, igual que optamos por prendas de vestir adaptadas a las altas temperaturas, también debemos renovar todo el neceser de maquillaje que nos acompañe fielmente hasta terminar este ciclo. Es habitual escuchar esto y automáticamente pensar que las texturas livianas son las más adecuadas. Y sí, no nos equivocamos; la ligereza es el mayor aliado en esta estación del año. Los tonos cálidos que dejen al descubierto el bronceado que tomamos con los rayos solares de forma natural ocuparán, sin duda, un lugar especial en nuestra lista de hoy. Es primordial que frente a estas condiciones climáticas recordemos utilizar protección solar, que con los cosméticos adecuados nos brindará equilibrio, cuidado y protección para nuestra piel



Makeup: [@tittadiberg](#) | Agency: [@eve.mode.galicia](#)
Model: [@carmensanchez9_](#) | Photographer: [@letsgotothecalle.es](#)

QUÉ DEBEN TENER ESTOS PRODUCTOS PARA EL VERANO?

Lo ideal es valernos de productos que sean de larga duración y *waterproof*, ya que de esta manera podremos mantener un maquillaje intacto a pesar del sudor y de la humedad producida por los mini cambios climáticos que encierra el verano. Un producto que tenga base ligera y modulable será más que suficiente.

Hablemos de mis top 7

1. Cobertura facial. Ya que es una maravilla el color bronceado que poseemos en nuestro rostro, no apetece para nada ocultarlo detrás de capas y capas de bases y polvos. Una base ligera, modulable y de larga duración nos ayudará a aportar un tímido toque de color a nuestra piel, y a su vez nos brindará una sensación de libertad. También podríamos recurrir a las CC Creams, en cuyo contenido encontraremos una mezcla de crema hidratante que matiza suavemente las imperfecciones, dando un toque de color y protección solar facial.

Natural Glow Fluid Foundation
Identy Beauty
22,00€



Your skin but Better CC Cream +SPF 50
It Cosmetics
42,95€



2. Cejas veraniegas. Nuestras cejas son el marco de nuestro rostro, determinan sin lugar a dudas la apariencia más cuidada de un look. Y en esta temporada no serán la excepción, pero ya que buscamos la fluidez y naturalidad que nos transmiten las olas del verano, declinaremos pomadas para cejas y las sustituiremos por geles transparentes resistentes al agua para peinarlas y fijarlas, y mantener un aspecto más desenfadado que perdure pese al sudor o a nuestras visitas a la playa o piscina.

Brow Gem Finish Waterproof
Urvan Decay
18,30€



3. Besos de sol! Polvos bronceadores. Después de un largo y duro invierno, qué mejor que dejarnos tocar por la calidez del sol. ¿Y qué os parece si os digo que podemos potenciarlo? Los polvos bronceadores son el truco más importante para lucir una piel besada por el sol. Podríamos aplicarlos en sus formatos de polvo, perlas o crema; otorgar un tono dorado nos transportará inmediatamente a esos *golden days* que remarcan facciones delicadas y nos favorecen tanto. A diferencia de la técnica de *sculpting* para modificar el contorno, el *bronzing* no es más que una técnica para aportar calidez a un look.

Bronzing Powder
Bobbi Brown
42,00€



4. Pestañas en su máximo esplendor. La máscara de pestaña nunca debe faltar en un neceser de verano, ya que nos ayudará a ampliar nuestra mirada. Rizarlas y luego alargarlas con una máscara *waterproof* nos facilita su duración, y hará que esté perfecta en cada momento sin importar si te das un chapuzón.

Better than Sex Waterproof Mascara
Too Faced
27,50€



5. Mejillas on point. El *blush* es un producto que aplicado a conciencia rejuvenece y aporta una frescura impresionante. Si es verdad que muchas personas obtienen gracias al sol y a unas buenas horas en la playa o piscina, un sonrojado natural, en el caso de que no se logre, siempre podremos recurrir a un *baked blush*, ya que nos obsequiarán unas mejillas iluminadas y de aspecto saludable.

Baked Blush Powder
Milani
14,25€



6. Ilumínate por siempre. En verano todo es fluido, ligero y cómodo, así que... ¿por qué nuestro amado iluminador iba a ser menos? Pues no. El iluminador viene en distintos formatos, spray, polvo, crema y líquido, pero yo os aconsejo que sea siempre en crema, o en su defecto en líquido, ya que con estas texturas podrás adaptar e impregnar la piel de una luz natural que sale desde dentro de la piel e irradia salud.

Teint Idole Custom Strobing Drops
Lacome
29,95€



7. Labios de encanto. Unos labios hidratados siempre serán protagonistas en un look de verano. Para ello nos valdremos de un bálsamo labial hidratante (*Butterstick Lip*) al que luego añadiremos color con una barra de labios de tonos vibrantes. En ningún neceser de verano pueden faltar los rojos, el coral, el rosa medio...

Butterstick Lip Treatment
Kiehks
16,00€



Rouge Allure Velte Extrem
Chanel
26,00€



Date un capricho, pruébalo y coméntame qué tal te van mis tips y trucos en mi instagram [@tittadiberg](#)

trends

Doble capa de aftersun y otros tópicos del verano

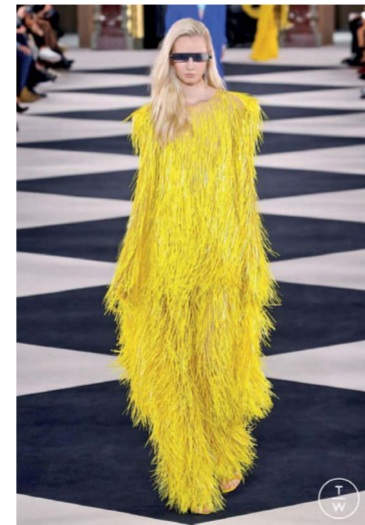


BUSCANDO TENDENCIAS CON Jona Camacho

Diseñador De los Aires @de_los_aires



Si Dua Lipa se atreve con un todo al amarillo en su actuación de la MTV con *Don't Start Now*, entonces es que ha llegado el momento de darle la bienvenida a este color. Estrenando mes y dejando a un lado todas las supersticiones que rodean a los tonos del sol, nos adentramos en un repaso general de las propuestas más interesantes y vibrantes que se han presentado para la P/V 2020



Con resaca aún de todo lo que nos ha dejado junio y con una nueva normalidad que nos trae locos, entramos en la segunda parte del año. ¡Y vaya entrada! Tras meses confinados, con nuevas reglas y nuevas no-costumbres, julio promete ser un mes cuanto menos diferente. Los viajes comienzan a reactivarse y la filosofía *carpe diem* se hace más presente que nunca en todas las parcelas de nuestra vida. Si al-

go hemos aprendido, es que hoy es hoy y mañana... ya se verá. Playas paradisíacas, chiringuitos bajo el sol o tumbonas a la orilla de una playa son las opciones más deseadas para los que prefieren turismo de mar. Para los que aman el verde, nada como una escapada al monte o pasar unos días en una cabaña en el bosque. Los destinos son múltiples y las ganas no hay quien nos la quite. Con una maleta llena de emocio-

nes contenidas y la sensación de libertad a flor de piel, nos preparamos para unas vacaciones más que merecidas. Ha llegado el momento de devorar con ansias ese libro que lleva esperando en la mesilla de noche desde Reyes. Ha llegado el momento de retomar las clases de yoga al amanecer y correr al aire libre. Ha llegado el momento de disfrutar de una cena en tu restaurante favorito después de una



tarde al sol y doble capa de aftersun. En definitiva, ha llegado el momento de olvidarse de todo y dedicar el tiempo a ti mismo y a los tuyos. Y sí, nosotros desde OcioSOS os invitamos a compartir esa escapada de felicidad y descanso rodeados de color y fantasía. El amarillo, con su implícita contradicción, nos evoca alegría, optimismo y positividad, y no hay mejor momento para sacar-

lo a relucir. Las opciones, como siempre, son variadas y el todo al amarillo la combinación más acertada. Vestidos largos que se adaptan tanto para el día como para la noche. Cortos que enamoran con patrones de chaqueta sastre o *cocktail dress*. Un *body suit* perfecto para un picnic con amigos. O un más que necesario *total look* donde el amarillo es el único protagonista. En cuanto a los te-

jidos, gasas, sedas, metalizados o bombas son algunos de las muestras que hemos podido ver. En pasarela las claves para vestir este color han quedado más que claras. Diseñadores como Óscar de la Renta, Balmain o Lacoste nos enseñan sus propuestas de cómo llevar el amarillo en la temporada estival. Por su lado, el *street style* tampoco se queda atrás. Nuestras *influencers*, esti-

listas y editoras de moda no han dudado en vestirse con el color de la felicidad, incrementando la lista de deseos de todas sus seguidoras. Por nuestra parte, este *must have* se suma al carro del verano y deseosos estamos de empezar a llevarlo con nuestros bronceados. Como dice el refrán, para gustos... colores, así que acoge al amarillo y deslumbra con él ■



Aquellos rupturistas años 20



Exposición:

'Fashion Imagery. The 1920s in C&A Advertisements'

Fecha:

Hasta el 25 de octubre de 2020

Web de la exhibición:

www.draiflessen.com

Además, las personas interesadas en sumar fotos de la época e historias familiares, podrán hacerlo enviando el material al museo durante el período que dure la exposición.

Los felices años 20 fue una década de rupturismo, marcada por la irrupción del jazz y el flapper, los cortes de pelo a lo garçon para las mujeres, liberadas en amplios escotes, fumadoras de tabaco en público, abanderadas a un cierto liberalismo sexual e influenciadas en sus atuendos por Coco Chanel, mientras que los hombres comenzaban a afeitarse la barba hasta dejarla completamente rasurada y admiraban la arquitectura racionalista y el art decó. Todo ello puede apreciarse en la exposición virtual *Fashion Imagery. The 1920s in C&A Advertisements*, una sorprendente muestra que enseña cómo era la moda de hace casi un siglo y cómo se promocionaba por aquel entonces, a través de las campañas publicitarias de la firma C&A.

Organizada por la conocida compañía textil, se trata de una colección de imágenes que descubren las tendencias más populares de la marca en los años 20, "cuando el flapper y el jazz irrumpieron para mostrarnos el lado más libre y real de la vida", explican sus promotores. Una filosofía que la marca ha sabido "incluir en el ADN desde siempre y que ahora está disponible en el primer museo virtual".

Y es que, tal y como recuerda, la moda y el espíritu de aquellos años es algo que en pleno siglo XXI todavía fascinan, inspiran y llaman la atención de todo el mundo". Por eso, la exposición lleva al visitante a viajar en el tiempo a través de las ilustraciones de sus principales campañas en diversos medios de comunicación, como revistas y periódicos, que difundieron las tendencias de C&A en innumerables anuncios, desde colecciones para mujeres, hombres y niños, hasta tendencias deportivas y el look de marinero que tanto dio de que hablar en su momento. *Fashion Imagery* ha sido desarrollada en un formato digital que permite hacer un recorrido interactivo e inmersivo de la década de 1920. Cada una de las imágenes principales esconde una historia relatada mediante artículos en prensa, anuncios publicitarios y bocetos, en los que no sólo se muestran las tendencias del momento en cuanto a moda, sino también los mensajes de C&A para cautivar a su público con su innovadora propuesta.

"¿Cuál era el secreto de los tops del momento? ¿Cómo se vestía el hombre elegante? ¿Cómo era la fábrica de C&A? ¿Qué vestido se usaba para ir a bailar o al teatro? Todos estos temas y otros más son la esencia de este conglomerado de imágenes" que se presentan "agrupadas en 12 historias clave en la evolución de la marca," y que permiten a los visitantes "sumergirse en el mundo de la gama de productos y la publicidad de C&A, pero fundamentalmente, en el mundo de la moda de la década de 1920".

La muestra, que podrá visitarse hasta el 25 de octubre desde cualquier parte del mundo, es posible gracias a un acuerdo de colaboración entre C&A y el DraiflessenCollection, un museo con sede en Alemania, que ha permitido la conservación de 2.500 anuncios de esa época ■

TEXTO Ana Iglesias