

Ociosos

elCorreoGallego | 17 de octubre de 2021



FOTO: Clara Ageitos | LOCALIZACIÓN: Salcedo (Pontevedra) | MASCOTA: 'Buxter', mestizo



in vogue



El mes de octubre se tiñe de rosa para sumarse a la lucha contra el cáncer de mama, enfermedad que el próximo día 19 será protagonista de diversas acciones solidarias y de sensibilización

Hunkemöller y los primeros sujetadores post-mastectomía



Para apoyar a todas las pacientes de cáncer de mama y a las mujeres que han tenido que someterse a una mastectomía (parcial), la marca de lencería Hunkemöller lanza sus primeros sujetadores post-mastectomía, los modelos *Erica* y *Morgan*, dos sujetadores diferentes adaptados a las necesidades de las mujeres que han tenido que someterse a una mastectomía y que han decidido no utilizar, o están esperando, un implante mamario o una cirugía de reconstrucción.

Ambos tienen un ajuste similar, cuentan con un suave forro de algodón con una abertura extensible para prótesis u otro tipo de relleno y tienen bonitos detalles de encaje para mantener el aspecto femenino. Libres de alambres, el *Morgan* es un poco más transparente, y el *Erica* tiene una cobertura más limpia y es ligeramente más amplio.

Además, el 10% de todos los beneficios de los sujetadores se destinará a la asociación Pink Ribbon ■



El papel de las mascotas en la salud



Las mascotas no solo nos dan compañía y nos ayudan a socializar y hacer ejercicio al aire libre, también tienen efectos positivos para la salud física, tal y como señalan desde los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, que afirman que pueden hacernos disminuir la presión sanguínea, y los niveles de colesterol y de triglicéridos, y pueden ser una fuente importante de apoyo emocional, algo especialmente importante si se está recibiendo quimioterapia.

Aunque la mayoría de los gatos y perros domésticos sanos son seguros, es importante protegerse de los gérmenes de las mascotas mientras el sistema inmunitario se encuentra más débil de lo normal. Por eso, se deben evitar rasguños y mordidas, y de sufrirlas limpiar la zona y consultarlo con el médico, y evitar lametazos sobre boca, cortaduras y heridas. Además hay que extremar la limpieza de las mascotas y su salud, con consultas de rutina a las clínicas veterinarias y a las peluquerías caninas ■

‘Unidos somos + en rosa’, nueva campaña de Thermomix



Por tercer año consecutivo, Thermomix vuelve a sumarse a la Asociación Española Contra el Cáncer para seguir concienciando y educando a la sociedad sobre el cáncer de mama y la necesidad de mantener una alimentación y unos hábitos de vida saludables en nuestro día a día, además de recaudar nuevos fondos para la asociación.

Así, la compañía ha diseñado diferentes acciones que ayudarán a cubrir de rosa este mes de octubre, con consejos deliciosos y saludables de recetas en su magazine mensual, del que donará 1 euro por cada ejemplar vendido, por cada ejemplar vendido; la venta de una vela conmemorativa, talleres en las 23 sedes de Thermomix sobre nutrición y varios productos solidarios con los que recaudar el máximo beneficio posible ■



Al rico y beneficioso cacahuete

Un trabajo publicado recientemente en la revista *Clinical Nutrition* aporta nuevos conocimientos sobre los efectos saludables que tiene una dieta rica en cacahuetes sobre la salud humana, indicando que la ingesta

diaria de productos de este fruto seco podría tener efectos beneficiosos sobre el rendimiento cognitivo y la respuesta ante el estrés en individuos jóvenes y sanos, además de una mejora del eje microbiota-intes-

tino-cerebro. Ello se suma a sus beneficios ya conocidos, la mejora de la salud cardiovascular, la lucha contra el cáncer y las enfermedades inflamatorias. Rico en proteínas vegetales, es frecuente tomarlo como aperitivo o

snack, como aderezo en algunos platos orientales y ensaladas, en recetas de repostería o como crema untada y hummus, y su dosis de cantidad diaria recomendada es de tan solo 30 gramos (unas 20 unidades) ■

• LA RECETA •

CREMA DE CACAHUETE



INGREDIENTES

- 150 g de cacahuetes tostados sin sal (pelados)
- 50 g de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de azúcar

ELABORACIÓN

Poner los cacahuetes en el vaso de la picadora, y añadir mantequilla, aceite de sésamo y 1 cucharada de azúcar, triturando bien la mezcla hasta conseguir una pasta homogénea.

**Receta de Eva Arguiñano*

La crema de cacahuete es muy versátil y combina bien con frutas como el plátano o la manzana, y con el yogur. También se puede usar para untar en una tostada de pan con *toppings* de fruta.

Otra opción más saludable. Triurar los cacahuetes hasta que quede un polvo muy fino, añadir 1 cucharadita de canela, 15 gr de sirope de arce y mezclar unos segundos más hasta que se integre todo, haciendo una crema. Si queda un poco seca, añadir una cucharada de aceite de coco.



RESETEAR TRAS LOS EXCESOS DEL VERANO

Tras los excesos del verano, toca resetear el organismo para que vuelva a funcionar correctamente. Algunas marcas, como la asutriaca Ringana de cosmética fresca, vegana y sostenible, proponen trabajar desde el interior con cápsulas que refuerzan el sistema inmunológico, e infusiones naturales para reestablecer el equilibrio del cuerpo aumentando su vitalidad, y aportando un mejor descanso o ayudando a bajar de peso para librarse de los kilos de más del verano. Llega el momento de hacer un reset para recuperar la calma, rebajar el estrés y dejar atrás los hábitos menos saludables

Chute de vitalidad

Cambiar el café del desayuno por una infusión de *Ringana chi* es nuestra propuesta para tener un extra de vitalidad por la mañana. Contiene sustancias vegetales bioactivas que despiertan y dan energía



Proteger la piel

La limpieza a fondo de la piel es la base de cualquier tratamiento cosmético. Para conseguirla, el jabón líquido y suave de *Ringana Fresh Soap* limpia sin causar sequedad gracias



al complejo NBC7 con sus siete ingredientes (células madre vegetales, fermentos y azúcares, entre otros) que refuerzan la función de barrera de la piel, hidratándola. Para este proceso se utilizan sustancias activas prebióticas, que refuerzan las bacterias frente a los patógenos, y los posbióticos, productos metabólicos que entre otros efectos son antiinflamatorios. Juntos aportan un cutis bonito y apoyan el equilibrio exterior. Además el sodio PCA aporta hidratación duradera y manos agradablemente cuidadas.

Eliminar la grasa de forma natural

Retención de líquidos, grasa acumulada, sensación de hinchazón... son habituales después de un verano de excesos. Para combatir la grasa acumulada de manera natural, nos encanta la innovadora infusión *Ringana dea*, que aúna ingredientes puramente naturales en una bebida altamente concentrada.



Dormir del tirón

A muchas personas les cuesta conciliar el sueño después del verano y la vuelta a la rutina y a las preocupaciones impide a veces un buen descanso. La solución está en *Ringana isi*, una bebida calmante de sustancias vegetales que aporta una relajación máxima. Esta bebida vegana está pensada para desacelerar y relajar, y poder disfrutar de un buen sueño



reparador para poder descansar bien y aprovechar del día siguiente con mucha energía.

Cuidado extra

Los nuevos suplementos *Beyond biotic* constituyen un apoyo activo al bienestar a través de microorganismos funcionales. Las cápsulas *Ringana Natural Biotic Complex 10* (NBC10), son una combinación única de diez cultivos probióticos (vivos), incluidas nueve cepas bacterianas y una de levadura. Contiene vitaminas que ayudan a proteger mucosas y huesos y contribuyen a reducir el cansancio. Además, apoyan los sistemas inmunológico y nervioso.





trends



Creada en 1916, la firma de lencería francesa Etam concibe a la mujer “libre, fuerte e independiente”, y cree en el poder de la lencería para lograr que se sientan “cómo les apetezca”. Sobre ello basan precisamente su filosofía, porque para la marca la ropa interior es precisamente un estado de ánimo. Hay piezas para cada tipo de persona, pero también para cada momento, “para cuando una se siente invencible, llena de dudas, súper sexy, no de buen humor, a cámara lenta o a mil kilómetros por hora”. Pero también para “celebrar grandes y pequeñas victorias, hacer realidad sueños, batir récords, atreverse con aventuras o abrazar la vida”

Por dentro y por fuera



Como ya es habitual, la francesa Etam propone para cada temporada una colección con la lencería como principal protagonista, completada con una serie de piezas para el lifestyle y prendas deportivas.

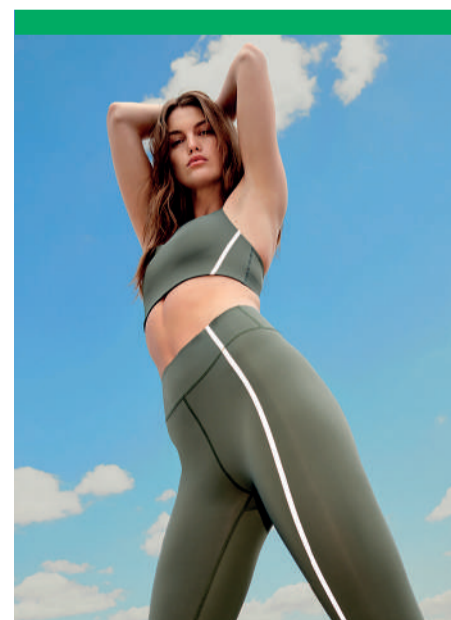
La línea *lingerie* apuesta este otoño invierno por el encaje, el tejido satinado y el efecto metalizado. Respecto a la gama cromática, siguen reinando los tonos neutros, aunque con presencia de otros tonos más fuertes como el verde menta suave, el bronce o el azul marino. Sujetadores *bustier*, *body bustier* satinado, tops de encaje gráfico, sujetadores *bandeau* bordados en tul...se suman además esta temporada a la edición limitada de *cápsule ballet*, con sujetadores de encaje, *leggings*, tops, mitones, calentadores, *culottes* y enaguas plisadas.

La línea *lifestyle*, concebida para estar en casa o salir a la calle a hacer algún recado vestidas como comodidad y muy casual, propone pantalones de chándal,



camisas de cuadros y vestidos cortos otoñales, con predominio de los tonos neutro.

La línea *Sport* se decanta por total looks monocromáticos con detalles como rayas blancas, y tonos suaves como el verde olivia ■





viajes



Con un año de retraso debido a la pandemia, la Expo de Dubái ya está abierta al público. Se une así a una lista de exposiciones universales que en su día supusieron la creación de monumentos y construcciones que terminaron consolidándose como parte de la oferta turística de la ciudad, más allá de la celebración de la feria, y entre las que destacan la Torre Eiffel de París, el Palacio Real de Merlbourne, el Space Needle de Seattle, la Torre del Sol de Osaka, Unisphere de Nueva York o el Atomium de Bruselas, por poner solo un ejemplo. En España, Barcelona, Sevilla y Zaragoza también se suman a la lista

Sobreviviendo a las Exposiciones Universales

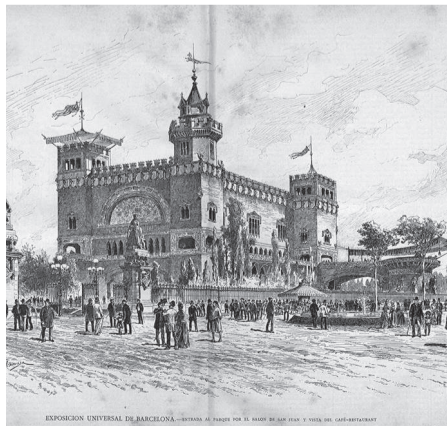
1.

Barcelona 1888

El Parque de la Ciutadella acogió la Exposición Universal de 1888, y entre los edificios que se crearon para dicho evento y que todavía existen en la actualidad cabe destacar el Castillo de los Tres Dragones, un edificio modernista que pasó de ser el café-restaurant de la exposición a una de las sedes del Museo de Ciencias Naturales.

La entrada a la feria era el Arco de Triunfo, un espectacular monumento de 30 metros de altura de inspiración neomudéjar, cargado de simbolismo, con referencias a las naciones que participaban en la exposición y a las provincias españolas.

Durante la celebración, se inauguró una de las estatuas más famosas de la Ciudad Condal, el monumento a Colón, erigida en homenaje al descubridor Cristóbal Colón, que hoy en día es uno de los principales atractivos del conjunto escultórico es el mirador situado a 60 metros de altura.



2.

Barcelona 1929

La Ciudad Condal repitió Exposición Internacional en 1929, y para ello se acondicionó la montaña de Montjuic. El Palau Nacional, de estilo clasicista, fue el edificio principal del evento, y su enorme cúpula principal es uno de sus elementos más reconocibles de Montjuic, siendo hoy sede del Museo Nacional de Arte de Cataluña.

Otro de los recintos creados para esa ocasión fue el Pueblo Español, un museo de arquitectura al aire libre con 117 edificios a escala real. Además, también se construyó para la muestra la Fuente Mágica cuyo objetivo era llenar de luz, color y agua la vía principal del evento. Más de 3000 obreros trabajaron en esta fuente, capaz de mover 2610 litros de agua por segundo.



3.

Sevilla, Exposición Iberoamericana de 1929

La plaza que dio vida al planeta Naboo en *Star Wars Episodio II: El Ataque de los Clones*, se construyó con motivo de la Exposición Iberoamericana que tuvo lugar en Sevilla en 1929. De los 117 edificios construidos para la feria, en la actualidad continúan en pie 25 y, sin duda, la espectacular plaza proyectada por Aníbal González es uno de los mayores legados del evento.



4.

Zaragoza 2008

El recinto de la exposición de Zaragoza estaba en el meandro de Ranillas, junto al río Ebro, y varias de sus estructuras todavía perduran a día de hoy, como la Torre del Agua o el acuario fluvial. Una de las más aclamadas es el Pabellón Puente, proyectado por Zaha Hadid, un innovador edificio horizontal que sirvió de puerta de acceso a la exposición y que es actualmente la sede de Mobility City.



María Nieto, El primer poemario de una lectora 'omnívora'

Directora de e-Me Comunicación, la periodista coruñesa María Nieto publicó recientemente su primer poemario, *Lo que pudo haber sido, lo que es, lo que nunca será*, que recoge una ventintena de poemas escritos en diferentes épocas de su vida, y que no solo muestra el lado más íntimo de María, sino también su forma más personal de abordar y escribir sobre los sentimientos. Lectora "omnívora" como ella misma se describe, María habla de los libros y lecturas de su biblioteca personal, en la que pese a convivir todos los géneros, abundan las novelas firmadas por Stephen King

El primer cuento que leí

"Pues la verdad es que no estoy muy segura. Sí recuerdo el primer libro que me enganchó hasta obsesionarme, fue el primer libro de *PAKTO Secreto*, una colección de novelas de aventuras infantiles de los 80, escritas por Stefan Wolf, en las que una pandilla de tres chicos, una chica y un perro resolvían crímenes y misterios. Me los regaló una amiga por mi octavo cumpleaños, y después de leer el primero pedí a toda mi familia que me regalase el resto, me engancharon muchísimo.

Pero seguramente los primeros cuentos que recuerdo eran los que me contaban mis padres, que ellos mismos se inventaban. Mi padre, los del *Marcianito despistado*, un marciano que llegaba a la tierra y no entendía nada, y mi madre los del *Enanito del Turrón*, un enanito mágico que trabajaba en una fábrica de turrón y que era un desastre".

De pequeña leía

"Mucho, y de todo. Me encantaban las novelitas de aventuras juveniles, aunque nunca fui muy fan de *Los Cinco*. Pero sí de *Los tres investigadores*, por ejemplo. También me encantaban las historias sentimentales, como *La cazadora de Indiana Jones*, de Asun Balzola; recuerdo haberlo leído como a los 10 u 11 años, y haberme enamorado perdidamente de ese libro".

El libro que más marcó mi adolescencia

"No puedo quedarme solo con uno, es imposible. *Los escarabajos vuelan al atardecer* y la tetralogía de *Caroline, Berta y las sombras*, de María Gripe; la trilogía del *Señor del Tiempo*, de Louise Cooper; *Jane Eyre*, de Charlotte Brontë; *Cumbres Borrascosas*, de Emily Brontë; *El Resplandor* e *It*, de Stephen King... siempre he sido bastante omnívora como lectora, la verdad".



Un autor/a que nunca me decepciona

"Stephen King nunca me decepciona, aunque algún libro no haya terminado de convencerme, y me pasa lo mismo con Elisabet Benavent, con Catlin Moran, con Almudena Grandes, con Murakami..."

leer obligada, y creo que el libro merece un mejor lector que yo si no lo estoy disfrutando".

Esperaba más

"De Petros Markaris. Soy una gran fan de la novela negra y el thriller y fue una recomendación entusiasta de alguien que creyó que me encantaría. Resultó que no, y no sé explicarlo".

Superó todas mis expectativas

"*Nuestra parte de noche*, de Mariana Enríquez. Fue, sin duda alguna, mi gran descubrimiento en 2020. También me llevé gratísimas sorpresas con *Call me by your name*, de André Aciman, y *Canciones de amor a quemarropa*, de Nickolas Butler".

El mejor momento para leer

"A diario, en la cama, antes de quedarme dormida. En los días libres, cuando me levanto tarde, a media mañana o por las tardes. En general, cualquier momento puede ser perfecto. Por ejemplo, cuando trabajaba fuera de casa aprovechaba mucho los trayectos en autobús o tren para leer".

El último libro que me regalaron

"No fue uno, ¡fueron casi una docena! Mis padrinos y mi ahijada me regalan siempre libros, es una pasión que compartimos, pero como entre diciembre de 2020 y abril de 2021 casi no pudimos vernos y nos perdimos todas las grandes fechas -navidades, cumpleaños, pascua...- cuando en primavera pudimos quedar, aparecieron con un montón de libros de regalo. Entre otras maravillas están *Pequeñas mujeres rojas*, de Marta Sanz, o *El corazón de los hombres*, de Nickolas Butler" ■

El libro que más veces he leído ha sido

"Probablemente *El resplandor*, seguido muy de cerca por la trilogía de *El señor del tiempo*. Son libros que me devuelven a una época en la que la lectura fue parte de mi espacio seguro, y me ayudan a sentirme a salvo, pese a no ser precisamente libros pensados para ello".

No fui capaz de terminar de leer

"*Tiempo de silencio*, de Luis Martín Santos. Era lectura obligatoria en COU en 1997, y lo cogí con ganas, porque el resto de libros del catálogo me habían gustado -especialmente *La colmena*, de Cela, pero este se me atragantó de forma espectacular. Sencillamente no pude. En general soy una lectora poco paciente, si un libro no me está enganchando lo dejo, no me gusta

‘Little Neno’ a ritmo de los Rolling y los Beatles



TEXTO Ana Iglesias



Little Neno, un niño que cada noche viaja en sueños junto a su oso Renato al universo de alguna legendaria banda de rock con la que vivir mil aventuras, protagoniza el último proyecto del compostelano Fran Villasenín, A Reixa Editorial,

que se suma a la productora y a la tienda del mismo nombre, y que celebra su nacimiento con la edición de dos cuentos para disfrutar en familia y conocer la historia de grandes bandas de rock como los Beatles o los Rolling Stones.

Dos títulos que inician una colección que pretende “fomentar a nosa lingua e a cultura musical dos máis cativos de xeito ameno e divertido”. Dos historias originales, para críos a partir de 2 anos, que “os mergullará por primeira vez no mundo poético e cheo de imaxinación da música e letras das dúas bandas máis lendarias dos anos 60 británicas, os Rolling e os Beatles”. A ellos se irán sumando outras bandas, entre las que el promotor no descarta que puedan incluirse grupos gallegos como Siniestro Total, Aerolíneas Federales, Os Resentidos o Los Tamara.

Traducidos al gallego por Valeria Pereira, los libros, que cuentan anécdotas curiosas e incluyen un código QR que da acceso a las letras de las canciones, están teniendo una gran acogida desde su lanzamiento el pasado mes de septiembre.

Además, lejos de quedarse en las estanterías de las tiendas, *Little Neno* ya ha comenzado una gira por los escenarios de colegios y centros socioculturales de Compostela, en una acción conjunta con el Concello de Santiago, que le llevará los próximos días 22 y 23 al CEIP Quiroga Palacios, y a los CSC Castiñeiriño y Santa Marta, antes de dar el salto a otras ciudades de Galicia. Los espectáculos serán sesiones de cuentacuentos musicales, en los que se narrarán los cuentos y se interpretarán las canciones,

con la participación de los músicos Alfonso Espiña, Cristina Fuentes, Tato y Carla Grim, y los actores Marco Aurelio González y Neves Rodríguez, que darán a conocer así las aventuras de *Little Neno* descubriendo a los Beatles y los Rolling Stones en gallego.

La colección *Little Niño* es una serie de cómics infantiles sobre la música desde la mirada de un niño, y sirve para acercar a los más pequeños a grandes estrellas de rock como David Bowie, Elvis Presley o Aretha Franklin. Escritos por el valenciano Dani Llabrés con ilustraciones de Jaime Pantoja, Fran Villasenín adquirió los derechos de los dos primeros para su traducción al gallego, en lo que a buen seguro es solo el principio de un ilusionante proyecto de largo recorrido ■