

OcioSOS

elCorreoGallego | 21 de junio de 2020

Sol con máxima
declinación Norte.
Veranos que
empiezan



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

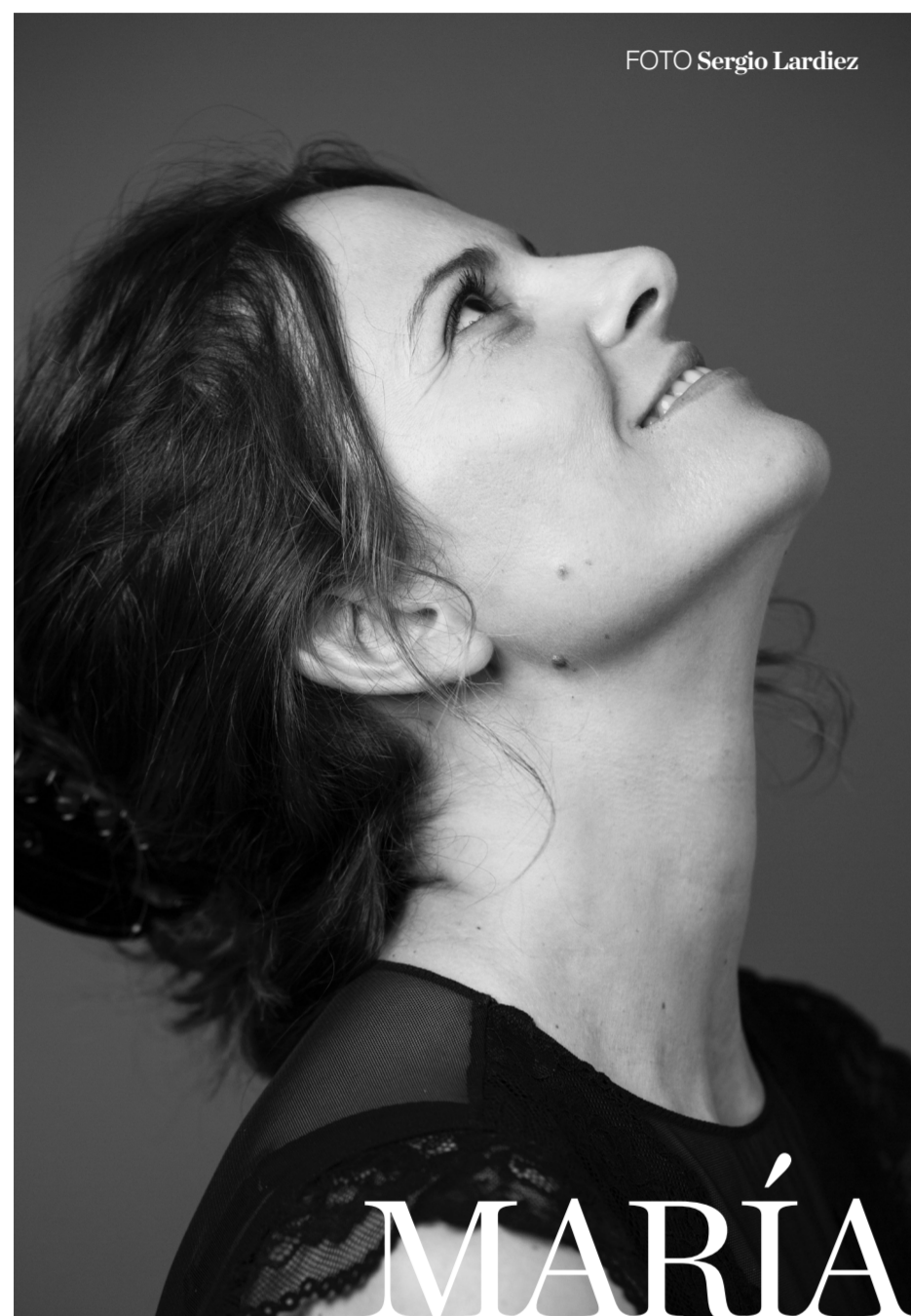


FOTO Sergio Lardiez

MARÍA TASENDE

“Conocí a **María Tasende** cuando estábamos grabando *O Faro*. Ella hacía de mi cuñada y de mi mejor amiga, y trabajar juntas nos unió también en nuestra vida, tanto que me da la sensación de que nos conocemos desde siempre, como las amigas que haces en el colegio y no pierdes nunca. María es una de esas personas con las que tanto puedes estar divirtiéndote en la fiesta más loca, como pasarte horas y horas sentada alrededor de un café o un vino arreglando el mundo y arreglando nuestras vidas, porque su cara refleja que es de las que escucha, y eso la hace “casa”. Su belleza clásica junto con su parte salvaje hipnotizan. Porque María es así, salvaje, y dentro de esa apariencia frágil de gacela se esconde una leona valiente, incansable, aventurera... Así que para mí es un placer que la podáis conocer un poquito más en profundidad”

Susana Sampedro

• MI BIO •

“Empecé en esto de la interpretación cuando tenía seis años, haciendo teatro en el colegio y después en el instituto. No me atreví a decir que quería ser actriz, así que estudié primero otra carrera. Fue cuando la terminé, que me concedí a mí misma el derecho de meterme en una escuela de arte dramático, mientras hacía trabajos varios para ayudar a mis padres con el pago de mis nuevos estudios. He trabajado sobre todo en televisión. Empecé con personajes pequeños en series como ‘Padre Casares’, ‘Los hombres de Paco’, ‘Aída’... Fue el personaje de Sara Campos, la abogada del narco, en ‘Matalobos’, el que me dio popularidad. Luego vendrían otras series como ‘El Faro’ o ‘Acacias 38’. En cine he trabajado con directores como Alfonso Zarauza, Xabier Bermúdez y Luís Avilés, entre otros. Tengo pendiente de estreno ‘Antidisturbios’, de Rodrigo Sorogoyen, y ‘El desorden que dejas’. Y en la recámara, un proyecto teatral que me ilusiona mucho, con un montón de actrices gallegas brutales. Habla sobre la estigmatización que sufrieron la brujas. Si tenemos suerte con la financiación, lo pondremos en marcha en breve”.



• OBJETO FAVORITO •

“Gafas de sol. Me encantan y además las necesito porque la claridad excesiva en los ojos no la llevo muy bien. Y encima te sirven para camuflarte un poco cuando no tienes muy buena cara. El caso es que siempre ayudan. Es un objeto ayudador”.

• ME ENCANTARÍA CONOCER A •



“Paul Newman... Lo tengo jodido ya... Una pena porque me habría casado con él”.

• ADMIRO A •

David Strathairn. “Porque todos sus personajes, casi siempre secundarios, me llegan al alma. Trabaja con una verdad absoluta. Lo que hace por ejemplo en ‘My Blueberry nights’ me atravesó. Bueno, siempre me atraviesa. Es uno de mis actores favoritos”.



A mi amiga **Paloma Miranda.** “Porque es una tía que haga lo que haga, lo hace bien. Es la resolución personificada”.

Jane Goodall. “Porque la naturaleza es mi otra gran pasión y lo que consiguió esta mujer entregando su vida a los chimpancés me resulta inspirador”.



A mi **abuelo.** “Porque era el ser más sabio que conocí nunca. Un tipo de tierra, súper honrado y con mucha picardía a la vez. Teníamos un vínculo muy especial. Se nos fue este año y le echo muchísimo de menos”.



A **Pippi Calzaslargas.** “Fue mi heroína de la infancia. Para mí Pippi representaba la libertad más absoluta y me caló tanto que aunque sea de un modo utópico sigo aspirando a ser ese espíritu libre que era ella”.



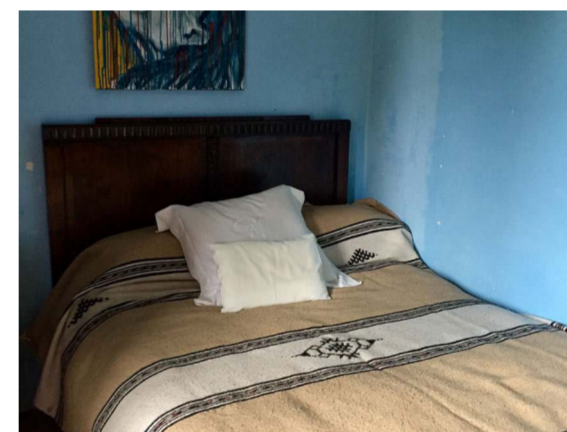
• QUÉ TIENES EN LA MESILLA DE NOCHE? •

“Varios libros, siempre, por si me apetece más leer una cosa u otra, y una botella de agua. Imprescindible. Soy incapaz de dormir si no tengo agua a mano. Me entra angustia”.



• EL RINCÓN PREFERIDO DE TU CASA •

“La cama. Cada día me gusta más la cama. Me resulta un placer meterme en ella y todos los días me arrepiento de no haberlo hecho antes. Pero al final me lío y me dan las tantas. Todos los días me prometo “Mañana a las 22 estoy en la cama”. Nunca lo cumplo...”



• UN VIAJE INOLVIDABLE •

“Buf... Qué difícil... cada uno de los viajes que hice me han marcado. Supongo que si me tuviese que quedar con uno me quedaría con un ‘roadtrip’ que hice por EE.UU con mi querida amiga Rosa Puga. Nos lo recorrimos de cabo a rabo. Creo que nunca me sentí tan libre como en aquel viaje”.



• LA JOYA DE MI ARMARIO •

“Los vestidos de verano, sin duda. En concreto, un vestido que me compré en una tienda de segunda mano en Nueva Orleans en uno de mis viajes. No es nada lujoso, pero a mí me encanta. Me parece súper femenino y me siento bien cuando lo llevo puesto”.



• NUNCA SALDRÍA DE CASA SIN... •

“Un sombrero en verano y un pañuelo para el cuello en invierno. Para mí, imprescindibles”.



• MI MASCOTA •

“Fue amor a primera vista. Había varios cachorros en la camada. Yo tenía que elegir uno pero no me dio opción, se abalanzó sobre mí y ya no tuve nada que elegir. Lo amé desde el minuto uno. Se llama Geppo, diminutivo de Geppetto. Estaba a vueltas con qué nombre ponerle y me encontré por la calle con unos italianos que lo vieron claro. Menos mal porque me podía haber tirado un mes eligiendo el nombre. Geppo es el perro más especial que tuve nunca, y tuve unos cuantos. Estamos conectados desde un lugar espiritual. Y es de una belleza desbordante, cada día me sobrejo con su belleza”.



• HUELO A... •

“Pues me dicen que huelo a bebé pero en realidad llevo un perfume de adulto, Chloé”.



• Quiero ver en esta página a A Rosa Puga, actriz y mi amiga del alma.



TEXTO
Ana Iglesias
FOTOS
Archivo Maio

UN MAIO PARA TODOS LOS MESES DEL AÑO



Detrás de cada bolso Maio hay cariño y esmero. También hay una firme apuesta por la calidad y por poner en valor la artesanía y la producción hecha en Galicia. Pero sobre todo, hay una gran pasión por la moda y la valentía de afrontar nuevos retos. La marca, creada a finales del pasado año por **Estíbaliz Pereda** y **Tamara Rico**, se abre paso con determinación, ganando seguidoras y con las ideas muy claras

www.maiobags.es
@maio.bags



Modelo IRIA

Bolso realizado en lentejuelas tornasoladas y cadena de la última colección

“Un bolso es un ‘must have’ que define cualquier look y es uno de los complementos que más nos gustan”

Amigas desde hace tiempo, Estíbaliz Pereda y Tamara Rico coinciden en su gusto por la moda, pero sobre todo comparten la misma filosofía empresarial y la misma actitud ante los desafíos. Y esa es, precisamente, la razón que les llevó a crear hace unos meses la firma de bolsos Maio y convertirse en un binomio perfecto, con Estíbaliz dedicada a la gestión empresarial y Tamara al diseño. “Somos dinámicas, emprendedoras y nos gustan los nuevos retos, pero sobre todo, nos conocemos mucho y sabíamos que íbamos a gestionar bien un proyecto como este juntas, porque las dos coincidimos en lo fundamental y somos muy claras”. Con estos principios, ambas decidieron poner en marcha una marca de moda que complementase sus respectivos trabajos, y lo que empezó siendo como un hobby está llenando cada vez más los huecos libres de sus agendas. “Teníamos muchas ideas y muchas ganas de crear una firma propia” y aunque en principio barajaron otras posibilidades como camisetas o accesorios, finalmente optaron por centrarse en los bolsos. “Es verdad que el mercado está muy saturado y hay mucha competen-

cia y muchas firmas, pero un bolso siempre es un *must have* que define cualquier look y nos gustó mucho la idea; además es uno de los complementos que más nos gustan”. Lo que sí tenían claro desde el principio las dos era su intención de hacer de Maio una marca sólida a medio y largo plazo, con sus valores muy definidos. “Bolsos hechos a mano en Galicia, de forma muy artesanal y con mucho mimo, controlando todo el proceso de producción, y promulgar también el trabajo digno”, explican las creadoras de la firma, que inciden además en la “necesaria profesionalización, sin que eso implique que el producto pierda su carácter artesano”. “Para nosotros es importante que cada bolso sea hecho de forma individual, con mucho cariño, y que sean ediciones limitadas. Cuando compramos las telas, lo hacemos calculando el número de piezas que queremos hacer y aunque tengamos algún modelo que tenga especial acogida, nosotras no lo repetimos, y creemos que eso es un plus bonito, porque hace que cada bolso sea especial”. Su primera colección, *Oríx*, que vio la luz en diciembre del pasado año, les sirvió como tar-

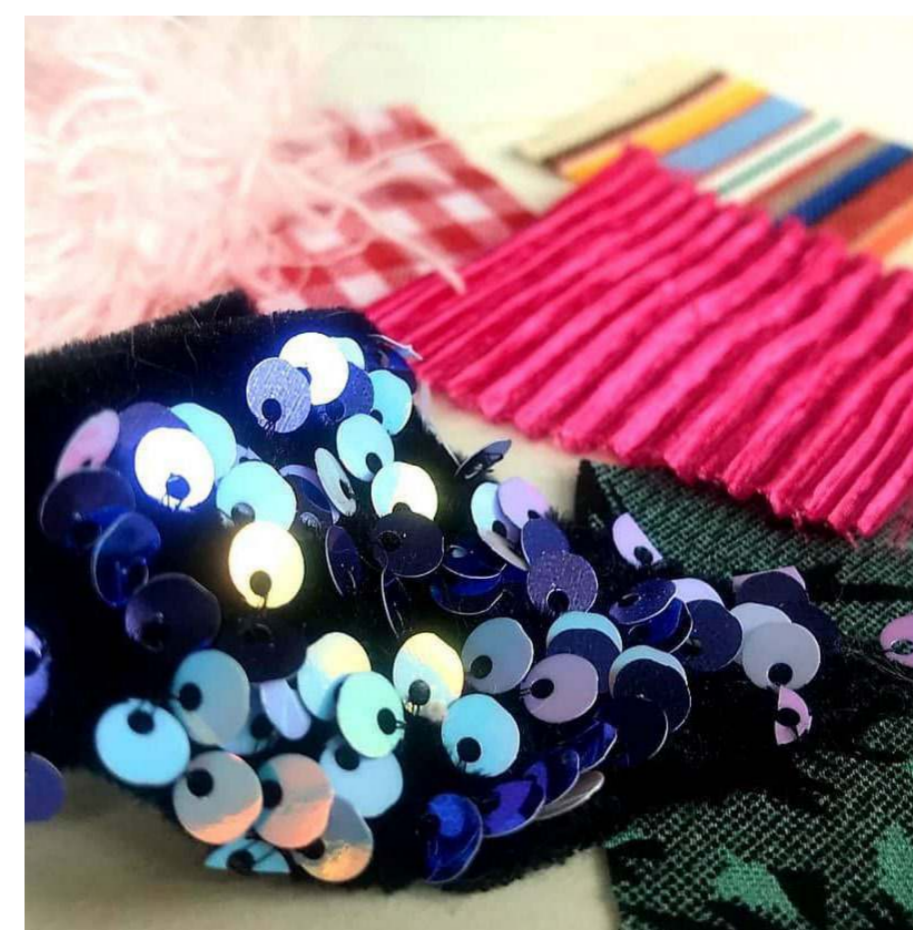
jeta de presentación y como toma de contacto con las clientas. “Queríamos escuchar opiniones y recoger el *feedback* que nos indicase si íbamos por el buen camino y qué teníamos que cambiar. Nos centramos mucho en modelos parecidos para ver cómo era la respuesta ante ellos, y ahora, con esa información, hemos querido hacer una segunda colección con el espíritu de la firma, pero dándole un toque diferente e ir un paso adelante”. Coquetas bomboneras, básicos sencillos, o pequeños bolsos con detalles especiales forman la base de la colección de unos Maio que se distinguen por ser “cómodos y muy

versátiles”, con “elementos que los hacen salir de lo típico”, explican sus creadoras, que también han querido cuidar al máximo el empaquetado y exposición del producto. “Nos parece muy importante todo lo relativo al *packaging*, por eso lo cuidamos mucho. Las cajas, el envoltorio, el olor... queremos que la experiencia de recibir nuestro bolso sea motivo de felicidad desde que llega el paquete a casa. Al no tener una tienda física y centrar nuestras ventas en la web y el universo online, es algo que nos parece fundamental, porque tú no estás viendo a la clienta y esta es una forma de conectar con ella, aunque nos escriben mucho contándonos lo que han sentido al recibir un Maio, y nos encanta”. Con la mirada puesta en la próxima colección, *Néboa*, que darán a conocer a finales de mes, “y que estará acompañada por algunas colaboraciones que nos han surgido y muchas sorpresas”, Estíbaliz y Tamara tienen claro su siguiente paso: “queremos ser una marca sólida y consolidarnos; aunque es complicado, nuestros esfuerzos van en esa dirección”. Y ganas, ideas e ilusión no les faltan ■



Modelo CAMELIA

Bombonera en cuadros vichy con cadena, perteneciente a la colección Néboa



Modelo FAIA

Bolso en print floral de alegre colorido y asa de la nueva colección de Maio



en primera persona

TEXTO
Ana Iglesias
FOTOS
Cristina Saiz



Nombre
Juan Galiñanes
Lugar de Nacimiento
Cambados
Profesión
*Director,
guionista
y montador
instagram*
@juan_galinanes

Director de series como *Serramoura* o *A Estiba* para Televisión de Galicia, o de largometrajes de animación como *Holy Night*, nominado a los Premios Goya, al igual que su corto *El bufón y la infanta*, **Juan Galiñanes** es uno de los nombres más conocidos y respetados en el medio audiovisual, donde trabaja en numerosos proyectos como director, guionista y montador. Autor del guión de *Quien a hierro mata*, la exitosa película de Paco Plaza protagonizada por Luis Tosar, el cambadés está actualmente metido de lleno en la dirección de la segunda unidad de la segunda temporada de la serie *Hierro* para Movistar+, plataforma para la que también ha montado la serie *La Unidad*, y desarrollando con Vaca Films su siguiente proyecto de largometraje, tras haber montado para Netflix *El desorden que dejas*, en la que también ha sido director de segunda unidad

MI MADRE SIEMPRE DICE QUE HE SIDO UN NIÑO MUY BUENO, pero... ¡qué va a decir una madre! Fuera bromas, creo que daba pocos problemas, aunque sí algún susto, apareciendo con una brecha en la cabeza por caerme de la bici o con una importante herida abierta en la pierna por dar voltajes por donde no debía. Lo normal, vamos... Ah, y lo que siempre me ha contado mi madre también es que los profesores opinaban lo mismo, que era muy bueno, además muy buen estudiante, pero que no callaba ni debajo del agua. Y la verdad es que me lo creo.

ME HE PREGUNTADO QUÉ QUERÍA SER DE MAYOR muchas veces, siendo ya mayor y pensando en cuando era pequeño. Recuerdo que quise ser arqueólogo, forense, escritor... Lo primero no ha vuelto a interesarme jamás, lo segundo creo que hoy no lo llevaría muy bien, y lo tercero, supongo que es lo que más se ajusta a lo que soy hoy.

HE HECHO MUCHAS TRASTADAS, pero todas pequeñas; creo que no paraba de hacerlas, como tirarle agua bien fría a mi padre con su espalda calentita al sol, pirarme con la bici sin avisar, no aparecer hasta tarde por quedarme con amigos contando historias de miedo... Todas asumibles. Supongo que explicarle a mi primo pequeño cómo conectar un aparato a la red eléctrica y que este estuviese a punto de quemar la casa podría contar como trastada, pero en la práctica fue él quien lo hizo, así que...

SIEMPRE ME HA GUSTADO VER PELÍCULAS. De pequeño no tenía VHS en casa (dvd, bluray... esas cosas no existían) y me iba a casa de mi abuela a devorar películas, solo o con amigos. Luego me perdí por el camino haciendo Económicas, pero aquello no tenía futuro y simplemente me reconduje yendo a estudiar realización a la Escuela de Imagen y Sonido en A Coruña. Me llevó allí el hecho de que siempre había escrito y me gustaba el cine, además de que me interesaba la fotografía, pero cuando tuve la oportunidad de ver con público mi primer cortometraje entendí que, si podía, no quería dedicarme a otra cosa en la vida. Disfrutar de cómo el público se reía o se emocionaba con algo que yo estaba contando no fue sólo un flechazo sino que hubo boda, fuegos artificiales y ahí estamos el audiovisual y yo, intentando sacar los hijos adelante.

LA PRIMERA VEZ QUE ME PUSE DETRÁS DE LAS CÁMARAS fue en la escuela, un cortometraje de dos minutos de un teléfono. Puede sonar aburrido, pero los que estudiábamos allí entendíamos aquel corto. Ahí empecé a comprender que la mitad de una historia es la imagen y la otra es el sonido. Desde entonces no he dejado de aprender y cada trabajo audiovisual que veo o que hago me ayuda a narrar lo siguiente. Hubo otras prácticas, los años de la escuela me enseñaron mucho, no sólo por lo que aprendía, sino también la lección de que si no estás haciendo lo que te gusta, la vida vale un poquito menos la pena y hay que luchar

por lo que crees. Mi primer corto, *Coma nunca*, fue una experiencia maravillosa en la que aprendí que no sólo tienes que contar una historia, sino también ganarte al equipo con el que trabajas, tanto a los actores como a los técnicos. No hablo de hacerles la pelota, sino de cuidarlos y respetarlos para ganarte su respeto. Es la única manera de que te acompañen en este viaje de contar historias.

NO PODRÍA DESTACAR SOLO UN TRABAJO de todos los que he hecho, porque... ¿Cómo hacerlo? ¿Por el éxito que ha tenido? ¿Por cómo ha funcionado con el público? ¿Por cómo lo valoran tus compañeros de trabajo? Creo que tengo la suerte de decir que me siento orgulloso de todos los que he hecho porque siempre he dado lo mejor de mí en ellos. Lógicamente he tenido que adaptarme a los tiempos y a los presupuestos, pero me quedo con la sensación de que por mi parte siempre ha existido un compromiso pleno con el resultado, con la historia y con el equipo.

LO MÁS SORPRENDENTE QUE ME HAN ENCARGADO quizá haya sido ir a grabar unos cadáveres a una universidad para hacer unos moldes con ellos. No tengo ni idea de cuál era la función, no lo recuerdo, pero allí me fui yo a grabar aquellos cuerpos que sacaban de una piscina llena de formol. Luego me llevaron a una sala donde había una cabeza (sí, sólo la cabeza) y también grabamos el proceso de cómo le hacían un molde. Después, supongo que para llevar

mejor el momento, uno de los profesores nos llevó a su despacho y tomamos un chupito de caña de hierbas en una probeta. Todo muy normal y muy reconfortante. Una experiencia que me dejó claro que no tenía ningún sentido ese pensamiento vago de niño de que podía ser forense.

LO PRIMERO QUE HAGO POR LA MAÑANA ES ir al baño. (¿En serio? ¿Esta pregunta es en serio? Jajaja), pues mi vejiga es la primera a la que atiendo. Luego depende del día, pero como suelo ser el primero en levantarme, me encargo del desayuno de mi chica y de los niños. Luego hacemos tareas, trabajamos... las cosas del confinamiento, vaya. Tengo custodia compartida y la semana que no están los niños, trabajo y trabajo y a veces no me quito el uniforme de autónomo hasta el mediodía, me refiero al pijama, claro (y esto no es culpa del confinamiento).

SINTONIZO LA RADIO DEL COCHE según la temporada. Hay algunas en las que pongo la radio para escuchar programas de entretenimiento y noticias, otras en las que sólo escucho música para evadirme y otras en las que lo que suena son músicas de bandas sonoras... Suele depender bastante del proceso creativo en el que esté.

LO MÁS BONITO QUE ME HAN DICHO ES... (piensa) ¡Uf! Es difícil escoger esto, pero me hace recordar una que me parece gloriosa de Woody Allen en *Desmontando a Harry*: Las dos palabras más bellas de nuestro idioma no son "Te quiero!", sino "Es benigno!" (se ríe). Ya en serio, recuerdo momentos muy bonitos en mi vida, hay que recoger lo mejor de cada etapa, pero quizá de lo más bonito que he escuchado y sigo escuchando a lo largo de mi vida es "eres muy buena persona". La verdad es que no aspiro llegar a ser algo mejor que eso. Todo lo demás son añadidos, pero que opinen eso de ti es insuperable.

NUNCA ME HE ARREPENTIDO de muchas cosas, pero lo primero que he pensado es de tener a mis hijos.

EL DÍA MÁS FELIZ DE MI VIDA fue cuando nació mi primer hijo. Supongo que soy muy clásico, pero creo que el momento donde la felicidad se vuelve plena es cuando ves nacer a tu primer hijo, aunque no es mi mejor momento como padre; hay otros a los que volvería con ellos sin parar, donde me lo he pasado muy bien y, por suerte, lo sigo haciendo. Lo que pasa es que para el nacimiento del primero da igual que te preparen; tienes que vivirlo para entender esa emoción.

LO QUE MÁS ME GUSTA EN EL MUNDO es ver películas y pasear. Me gusta mucho echarme a caminar sin rumbo, sabiendo que tengo el resto del día para ello. No pasa muchas veces, pero cuando ocurre, lo disfruto mucho.

DEL INVIERNO ME ENCANTA ver la lluvia en el cristal y pasar unos días en algún lugar donde fuera haga muy mal tiempo, siempre cerca del mar. Pasear por la playa desierta, con viento y olas e incluso un monotonazo de frío.



no soporto la manga larga ni los jerseys muy abrigados. De hecho prefiero todo lo que tenga cremalleras o botones para poder abrir y regular un poco la temperatura. Supongo que todo se debe a que llevo peor el calor que el frío.

NUNCA ME PONDRÍA jerseys de cuello cisne. Me agobia mucho la sensación. Sí tengo alguno de cuello vuelto, pero que no suba demasiado.

TENGO MILSITIOS A LOS QUE QUIERO IR, pero aspiro a poder hacer un viaje sin retorno, que vuelva cuando realmente me apetezca. Pido poco, ¿eh?

NO ME CANSO DE COMER... ¡en general! (jajaja). Me gusta mucho comer... Y como casi de todo. De hecho me gusta mucho cocinar, me relaja. Y esto también va mucho por temporadas... A veces más de carne, de pescado... Pero lo que más me gusta es hacer ensaladas, me las suelo currar bastante. Aunque pensándolo bien creo que hay algo que siempre me entra divinamente, y es un sargó a la plancha, sin más, con un chorrito de limón.

MI MAYOR VIRTUD ES que soy muy creativo, creo; o eso dicen. Ah, y mi madre dice que tengo buen corazón. Lo que sí es cierto es que no soporto tener la sensación de que alguien pueda pasarlo mal por mi culpa. Yo lo veo como una virtud, no sé, no me gusta cuando veo en alguien a quien el dolor ajeno se la resbala o tiene facilidad para mirar para otro lado. Yo creo que eso no lo hago.

EN CUANTO A LOS DEFECTOS... A veces me cuesta reconocer que la he cagado y cuando me empuño en algo puedo llegar a ser muy pelma.

NUNCA DIJE 'TIERRA TRÁGAME', creo que tengo suerte en esto, porque no recuerdo ninguna vez que la haya fastidiado tanto que haya deseado estar con la cabeza bajo la tierra, cual avestruz, aunque sí muchas veces la sensación de "esto no lo debería haber dicho". Por lo demás, he llevado casi todos los momentos incómodos o vergonzosos con deportividad.

LO QUE MÁS ME GUSTA EN EL MUNDO es ver películas y pasear. Me gusta mucho echarme a caminar sin rumbo, sabiendo que tengo el resto del día para ello. No pasa muchas veces, pero cuando ocurre, lo disfruto mucho.

DEL INVIERNO ME ENCANTA ver la lluvia en el cristal y pasar unos días en algún lugar donde fuera haga muy mal tiempo, siempre cerca del mar. Pasear por la playa desierta, con viento y olas e incluso un monotonazo de frío.

“ Me siento orgulloso de todos los trabajos que he hecho porque siempre he dado lo mejor de mí en ellos”

DEL VERANO ME GUSTA lo mucho que duran los días y poder estar fuera de casa muchas horas. En general me gusta estar fuera, me da sensación de vivir más. Y aunque las playas están más llenas, hay que escoger los momentos y los lugares, la gente es muy vaga y hay mucha paz con sólo alejarse de los aparcamientos.

ME HAN DICHO MUCHAS COSAS BONITAS DE MI TRABAJO, porque tengo compañeros muy majos (jajaja), pero me da hasta reparo decírlas. Y supongo que aquí es donde entran en juego los premios. Cuando te dicen que mereces un premio tus compañeros de profesión te lo están diciendo todo. Pero también hay que tener mucho cuidado con ellos, porque no siempre que recibes uno eres quien más lo merecía y también pasa lo contrario. A mí lo que más me gusta es ver que la gente quiere repetir trabajar contigo, más allá del dinero, percibes si a la gente le gusta lo que haces por el respeto con el que te trata. Eso es casi lo más bonito, ganarte el respeto de los demás y no que te doren la píldora o que te den un premio.

NO ME QUEDARÍA SOLO CON LOS PREMIOS, SINO TAMBIÉN CON LAS NOMINACIONES. La primera a los Mestre Mateo con mi primer corto, el que rodé en la escuela, fue muy importante, pero tengo la sensación de que no estaba procesando muy bien qué suponía hasta después de que pasó la propia gala. Y mi primera nominación a los Goya fue maravillosa, claro, con *El bufón y la infanta*. Fue toda una experiencia para mí y quizás me ayudó a soñar un poquito más alto y más lejos. Mi primer Mestre Mateo por el montaje de *Sueño de una noche de San Juan* lo recuerdo mucho porque es el primero y además es la estatuilla que más pesa y la que más luce en la estantería (jajaja). Y el premio Mestre Mateo a *3-1=0* fue como una reafirmación de que no me estaba equivocando

con mi apuesta. Fue un momento muy difícil para mí y creo que me ayudó a ver más claro el camino. No sé, creo que hay que aprender a leer los premios, que no se te suban a la cabeza, ni que dejes de valorar lo bonito que es recibir cualquiera, por más pequeño que te parezca, porque recibir un premio significa siempre que alguien te valora por lo que haces. Y eso es maravilloso.

SER PREGONERO EN CAMBADOS SIGNIFICÓ PARA MÍ uno de los mejores reconocimientos que he tenido y que más he disfrutado. Es todo un premio. No olvidaré jamás el orgullo que rebosaban mis padres y la gente que me quiere al verme en aquel balcón. Supongo que para todo el mundo en mayor o menor medida el pueblo donde ha nacido es importante, pero a mí me parece básico tener presente el lugar de donde vienes, dónde están tus raíces. Y aunque no viva allí, no dejo de ir, y me pesa mucho cuando no estoy cerca.

LO QUE MÁS ME GUSTA DE GALICIA es vivir en ella y ser gallego. Somos unos auténticos privilegiados, porque lo tenemos casi todo. Puede que haya lugares más impresionantes en el mundo, pero no mucho mejores para vivir en ellos. A veces hace frío y llueve, vale. Pero es muy cómodo vivir aquí.

UN GUIÓN REDONDO ES el que consigue emocionarte sin que pienses "me gusta mucho el guión"; aquel que consigue tener al espectador entregado simplemente al placer de que le cuenten una historia. Pero eso pasa con todo, con una buena dirección, una buena música o un buen montaje. La técnica no se debe notar, todo tiene que estar al servicio de la historia y de quien la disfruta. Si te fijas en otras cosas es que algo está fallando, o al menos, que está fallando lo más importante. Hay guiones que sirven para entretener, otros que generan compromiso, que remueven conciencias... Todos son válidos y necesarios. Supongo que los más redondos son los que tienen un poquito de todo eso, pero ese poder de juzgar si es redondo o no lo tiene solamente el espectador y el momento en que lo vive.

NO SOY MUCHO DE REPETIR PELÍCULAS hasta las acedades, salvo que quiera verlas por algo de trabajo. Cuando una película me gusta mucho me quedo con el poso que me dejó en el momento; cuando la vuelves a ver, generalmente ya la ves diferente. Eso no quita que no las disfrute, lo hago de otra forma, pero no me chapo las películas ni las secuencias. Me gusta esa primera vez.

A ESTA NUEVA DÉCADA LE PIDO lo que a todas, que entendamos que estamos aquí de prestado, que el mundo no es nuestro y que tiene que quedar para los siguientes; que actuemos con sentido con el planeta, que lo vamos estropeando poco a poco. Y en cuanto a la sociedad en la que vivimos, que valoremos un poquito más lo de verdad, que *Don Dinero* no lo es todo y que no se sabe cuándo nos puede tocar a nuestro país volver a estar en la miseria. Racismo, igualdad entre hombres y mujeres... Hay mucho que arreglar todavía y, por desgracia, no va a ser suficiente una década.

MÁS QUE UN REFRÁN, ME GUSTA MUCHO EL DIÁLOGO de Carlitos y Snoopy en el que el primero dice: "Un día nos vamos a morir Snoopy". Y el otro le contesta: "Ciertito Charly, pero los otros días no". Una versión del Carpe diem, ya ves, pero creo que pensar de vez en cuando en ello, nos hace valorar más el día a día y a disfrutar de lo que tenemos, que es mucho.

LAS RECETAS DE TERESA

Por Teresa Abalde
Finalista de MasterChef7
@teresamchef7



TARTA DE BREVAS



Ingredientes

He usado como medida una
taza de 30 ml.

1 taza de harina integral

1 taza de copos de avena

1 taza de panela

1 taza de leche de arroz

2 huevos

4 brevas maduras sin piel

½ sobre de Royal

Para el merengue:

2 claras

50 gr. de azúcar glass

Esta tarta es baja en grasas, aunque sí lleva azúcares. Pero así, al menos, podemos permitirnos un capricho dulce que nos deje solo la mitad del cargo de conciencia habitual

Elaboración

Esta tarta es súper fácil de hacer. Tenía unas brevas que se me estaban estropeando y quería hacer algo con ellas, así que me dediqué a mezclar en un bol hasta que me gustó el resultado, y esta vez no necesitáis aparatejos, con la varilla de la batidora o a mano, podéis mezclarlo sin problema.

Batimos los huevos en un bol grande, donde haremos la mezcla, le añadimos la panela y batimos bien. Ahora añadimos la harina y la avena y revolvemos bien.

Pelamos las brevas y las cortamos en trozos; yo las he añadido en trozos, y con la varilla de la batidora de mano lo he mezclado perfecto. Si lo hacéis a mano, a lo mejor tenéis que trabajar un poco más, pero al estar maduras se trituran perfectamente. Por último, añadimos la leche de arroz; yo uso estas porque es la que tengo en casa, y además no lleva grasa, pero si usáis leche de vaca también vale.

Precalentamos el horno a 180° con ventilador. Pasamos la mezcla a un molde

redondo de 20 cm. Últimamente estoy utilizando mucho los moldes de aluminio desechables, porque además de ser súper cómodos para llevar a casa de alguien, o regalar bizcochos, el calor se transmite súper rápido y forman una costra que me encanta alrededor de los bizcochos, y además, así no me hace falta enharinar el molde, porque se despegan al enfriar. Usad el que tengáis en casa, pero si tenéis de estos, perfecto.



BUCÓLICO CAMPESTRE

“La campiña traída a casa con su alegría y su nostalgia, nos da ese toque bucólico y orgánico que tanto nos gusta”.



GEOMÉTRICO

“Con este verde esmeralda y este efecto geométrico le daremos un soplo de aire actual a cualquier estancia donde lo coloquemos. Combínalo con madera clara y cerámica a tono para obtener un resultado fresco y mágico”.



AZUL

“Es el color de moda del año, y desde que Pantone lo anunció, este tono de azul intenso se ha convertido en un must have en todos los sectores, también en decoración. El *Classic Blue* es un azul clásico, tal como indica su nombre, un color elegante que tiene el poder de transmitir armonía y tranquilidad, por lo que es perfecto para decorar una habitación, aunque también en una sala puede ayudar a crear un ambiente relajante”.



TRAMPANTOJOS

“Papel pintado efecto ladrillo caravista vintado de blanco, para dar un toque Soho neoyorquino a nuestro salón sin la necesidad de hacer obras costosas”.



Juan Morandeira



Interiorista

PAPELES PINTADOS

No hay nada más fácil para cambiar el ambiente de cualquier estancia sin meterse en obras que poner un papel pintado. El interiorista Juan Morandeira, de Space In Design, da las claves para elegir el más adecuado

El papel pintado vuelve a ser tendencia, confirmando como la opción más trendy para renovar o dar un toque de estilo único a nuestro hogar. Lo hemos vuelto a ver en bares, restaurantes, hoteles y tiendas de diseño para luego volverse a instalar en nuestros hogares. Ahora, lo que se lleva es decorar con papel pintado solo algunas paredes de la casa, pero usando diseños de los más llamativos que recuerdan muchísimo a los glamorosos y eclécticos años setenta. El resultado es tener una pared del salón muy importante o una cabecera para la cama de lo más estilosa, sin necesidad de añadir muchos complementos extra. Una pared decorada con papel pintado es de por sí una pared que aporta un toque de estilo único a nuestro hogar. Los hay desde moderno a vintage, elige el que más se adapta a tí.

ART DECÓ

“Los años 20 no podrían ser más actuales. Este tipo de diseño es ideal para conferir un aire glamuroso y de lo más chic a nuestro hogar. Triunfan las combinaciones con dorados y los diseños elegantes, nunca o casi nunca demasiado recargados”.



RETRO Y VINTAGE

“La moda de volver a decorar con papel pintado las paredes de nuestro hogar mira a sus orígenes. Estos coloridos diseños geométricos tan de moda en los 70 vuelven a ser tendencia”.



BOTÁNICOS

“Es la opción perfecta para todos los que echan de menos un jardín o un punto verde. Decorar una pared con palmeras tropicales está muy visto, pero no por eso pierde su encanto, o con un delicado jardín para compensar la ausencia de verde en un hogar urbano”.





La conocida actriz **Carmen Méndez** fue una niña “traste e moi creativa”, según su madre; estudió violín e Ingeniería Química, y estuvo unos años compaginando su vida de ingeniera con la de actriz “ata que decidín tirarme á piscina e adicarme plenamente ó mundo da interpretación”, algo de lo que cree que nunca se arrepentirá, porque como ella misma asegura, “disfrutar do teu traballo é sinónimo de felicidade”. Una dicha que ha sentido en cada uno de sus trabajos, que han estado más centrados en el terreno audiovisual que en el teatro, especialmente en series de televisión como su último proyecto, *Auga Seca*, que se puede ver en HBO. “Agora estou empezando cun proxecto audiovisual persoal que me fai especial ilusión”, confiesa Carmen, que pese a residir habitualmente en Santiago, pasó la cuarentena en la casa familiar de Neira de Rei, en Lugo, donde vivió hasta que marchó a estudiar fuera con 18 años. “No confinamento volví a estar máis en contacto coa miña casa da infancia, coa miña familia, coas miñas orixes. Funme e agora, dalgunha maneira, estou voltando”. Sobre su selección de películas advierte: “Non están todas as que son, pero sí son todas as que están. Estes filmes dalgunha maneira deixaron pegada en min e quedaron comigo”



TEXTO
Nara S Rey
FOTO
Miguel Zaragoza

Nombre
Carmen Méndez
Lugar de Nacimiento
Neira de Rei (Lugo)
Profesión
Actriz
instagram
@carmenmendezact

STALKER
(A. TARKOVSKY, 1979)



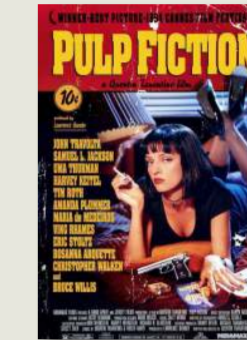
“O cinema de Tarkovsky inspírame, atráeme, lévame sempre a mirar hacia dentro, a facerme preguntas. Elxín ‘Stalker’ porque recordo terme feito con ela moitas preguntas... sobre min, sobre a felicidade, sobre a búsqueda, sobre a vida”.

PARIS TEXAS
(WIN WENDERS, 1984)



“A escena telefónica para min é unha das escenas máis desgarradoras e fermosas que recordo. Nunca me cansarei de vela”.

PULP FICTION
(QUENTIN TARANTINO, 1994)



“Comedia negra, divertida. Son moi fan de Tarantino, non sabía cal elixir. Pero sempre quixen imitar a Uma e Jonah na famosa escena de baile”.

IN THE MOOD FOR LOVE
(WONG KAR-WAI, 2000)



“Son unha apaixonada das historias de amor, fascínanme as relacións amorosas. Esta película é beleza pura, sensibilidade, amor...a banda sonora resoa aínda en min”.

LOST IN TRANSLATION
(SOFIA COPPOLA, 2003)



“Quedei fascinada pola relación dos dous protagonistas... por esa soidade que os une. Sentírmos sós. Gústame como está contada, dende onde. Emocióname moito esta peli”.

“**Son unha apaixonada das historias de amor; fascínanme as relacións amorosas no cinema”**

BLUE VALENTINE
(DEREK CIANFRANCE, 2010)



“Dura pero maravillosa. O fin. O deterioro dunha relación, a crueldade do amor. A escena da mandolina...”

HER
(SPIKE JONZE, 2013)



“Atráeme moito a melancolía, a nostalgia... e esta peli respira melancolía. E encantoume a historia de amor. E toda a reflexión que hay no filme sobre o mundo actual... sobre como nos relacionamos. Fermosa e tenra”.

10000 KM (CARLOS MARQUÉS-MARCET, 2014)



“Outro filme sobre as relacións e o amor. O amor que se acaba. Contado dunha maneira honesta, real. A escena final é maravillosa”.

MANCHESTER BY THE SEA
(KENNETH LONERGAN, 2016)



“Un filme emocionalmente tan duro como fermoso. A escena do reencontro dos protagonistas, quen viu a peli saberá cal é, é unha das escenas máis conmovedoras que vin nunca”.

O QUE ARDE
(OLIVER LAXE, 2019)

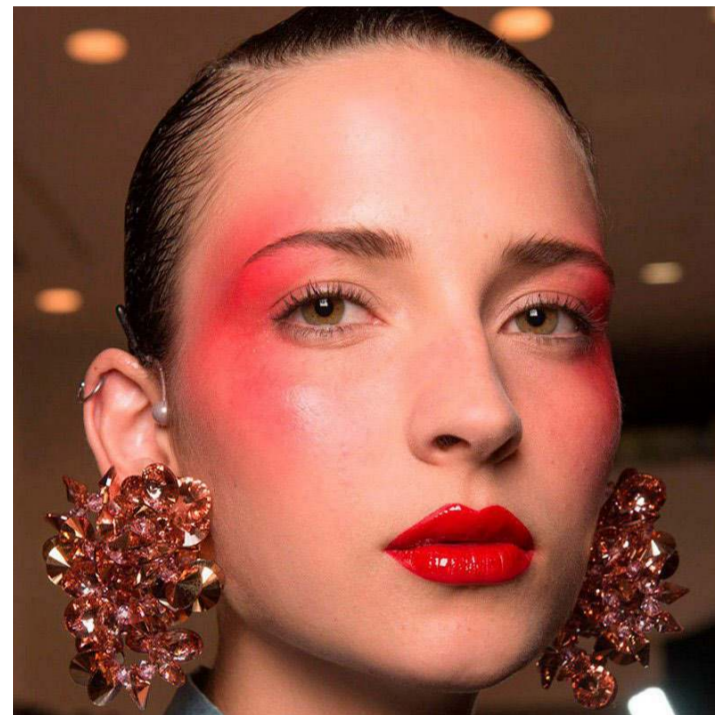


“É a peli que máis me emocionou nos últimos ano no cine, auténtica e bela. Conectei coa miña infancia, coa miña casa, coa miña familia, coa miña orixe. As imaxes ían directamente ó meu corazón. Hipnótica”.



REVELACIONES BAJO LAS BROCHAS

Hey You Make Me Blush!



LET'S TALK TITTA

Titta di Berg
Makeup Artist
/ Formator Profesional
CEO Titta di Berg Makeup
Class Tour
@tittadiberg

El *blush* es un producto de maquillaje que nos proporciona un rostro joven y fresco, y nos ayuda a potenciar los pómulos aportando definición. Dependiendo de nuestro tono de piel elegiremos también el de este cosmético que más se adecue a su función. Recordemos que el propósito es aportar color, naturalidad y frescura, de forma que si no manejamos el tono correcto en su aplicación, conseguiremos todo lo contrario, endurecer nuestras facciones y mostrarnos más envejecidas y cansadas

Forma del rostro

Lo primero que hay que tener en cuenta para su aplicación es tener presente la forma de nuestro rostro.

1) Redondo. Lo que intentaremos será buscar el contraste para poder dar a nuestro rostro una forma más angulosa. Por eso, lo aplicaremos desde las mejillas hasta la oreja y trazando un ligero arco.

2) Alargado. Para compensar las líneas rectas de nuestro rostro trataremos de aplicarlo en horizontal, llevando el color desde la mejilla hacia la zona del nacimiento del pelo.

3) Cuadrado. Lo ideal es colocarlo a toquecitos sobre las mejillas, así centraremos en ella la atención dulcificando la expresión de nuestro rostro.

4) Ovalado. Para aplicarlo trazaremos una línea diagonal creciendo similar a la del rostro redondo, pero evitando acentuar demasiado su inclinación.

Tonalidades adecuadas según el tono de la piel

Pieles muy claras. Los tonos cálidos son la mejor opción, como los melocotón o albaricoque.

Papa don't peach Blush Too Faced 30,00€



Claros. Los rubores en tonos claros y las tonalidades rosas en todas sus variaciones son perfectas para este tipo de piel.

Cruel Intentions Súper Shock Blus Colourpop 9,00€

Piel clara a media. Es recomendable



usar tonalidades corales o ámbar que nos ayuden a aportar luz y dimensión a la mejilla.

Fresh Coral Color Blush Artistry Signature 20,00€



Piel media a oscura. Los rubores de tonos vivos son los correctos para este tipo de piel, como el rosa fucsia y el color ladrillo.

Fuchsia Stiletto Couture Blush subes Saint Laurent 48,95€



Oscuro. Usar rubores en tonalidades naranjas.

No. 032 Subtil Blush Lancôme 26,40€



Muy oscura. Los mandarinas y rojo son perfectos para este tipo de piel.

Tangerine HD Definition Blush Makeup For Ever 16,00€



Tipos de Blushes

Las texturas, en sus tres formatos (polvo, crema y líquidos), varían su uso dependiendo del tipo de piel que poseamos.

Para pieles mixtas y grasas, siempre es aconsejable utilizar un blush en polvo, porque con esto conseguimos adherir de forma matificante sobre la piel el producto.

Mineral Blush Becca Cosmetics 34,45€



En cambio el formato crema es ideal para las pieles secas y pieles maduras ya que con su consistencia nos otorgan un sonrojado más hidratado.

Colour Veil Blush Illamasqua 20,40€



rápidamente tiende a dejar manchas sobre la superficie facial. Para mayor facilidad a la hora de trabajarlo, valerse de una esponja o de nuestros dedos.

Cheek & Lip Stain Tint Benefit Cosmetics 19,95€



Recordad que elijáis el formato que elijáis, deben ser aplicaciones moderadas (de menos a más), ya que así podremos controlar la graduación de tonalidad en nuestra mejillas.

Tipos de acabados en Blush

Inclinarse por el acabado también dependerá de nuestro tipo de piel, ya que esto definirá en gran manera el efecto visual sobre la superficie facial. Tenemos dos acabados, el mate y el satinado, pero ¿cómo saber cuál elegir? Muy fácil, el blush con acabado ma-



PRODUCTO FAVORITO DE LA SEMANA

Espada Luz Pulsada anti acné FOREO (149,00€)



te es perfecto para pieles oleosas y/o maduras, ya que evita las apariciones de brillos y a su vez no endurece las facciones marcando las líneas de expresiones.

Compact Blush Bobbie Brown 24,45€

El acabado satinado, para pieles secas y mixtas, es una fórmula que contiene pequeñas partículas de shimmer molido, con el que podremos añadir iluminación a las mejillas.

Baked Blush Milani 13,25€



Cómo aplicar el Blush

En este paso está la clave para lucir un sonrojado natural, simétrico y equilibrado. Cogemos nuestra brocha, sumergimos sus cerdas en el producto de acabado elegido, retiramos el exceso, situamos sobre el hueso del pómulo con movimientos sueltos circulares, y llevamos la brocha desde el nacimiento del pelo que se encuentra sobre nuestras orejas y deslizamos hacia las mejillas. De esta forma lograremos una elevación del pómulo y a su vez, depositamos el producto con un degradado uniforme para dar fluidez y naturalidad.



Eliminar el acné y las imperfecciones causadas por el mismo nunca fue tan fácil. En nuestras manos podemos obtener el gran poder de la tecnología de luz Azul LED y las pulsaciones T-Sonic en un aparato cómodo y portátil (**Espada Luz Pulsada anti acné FOREO 149,00€**), un tratamiento efectivo y rápido contra el acné. Además podemos usarlo bajo el agua ya que es resistente para llevarlo bajo la ducha, nos ofrece hasta 240 usos por carga completa. Indicado para todo tipo de pieles.

Date un capricho, pruébalo y coméntame qué tal te van mis tips y trucos en mi instagram @tittadiberg



De crochet va la cosa...



BUSCANDO TENDENCIAS CON **Jona Camacho**
Diseñador De los Aires
@de_los_aires



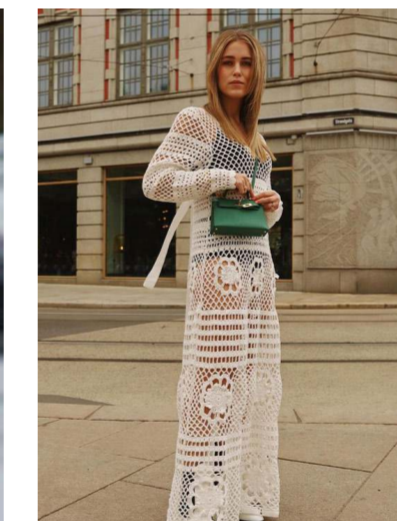
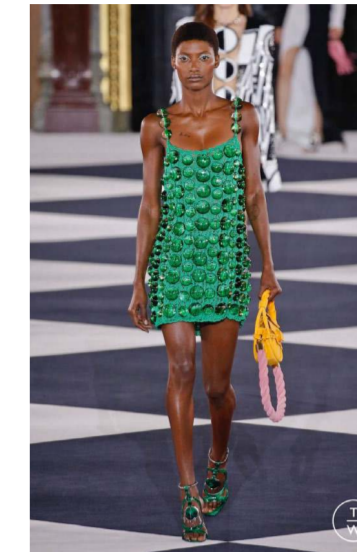
Suenan campanas de gloria y no es para menos. Julio está a la vuelta de la esquina y las vacaciones están al caer. El ánimo se nos temple, el cuerpo se destensa y las ganas de sol se multiplican a medida que vamos tachando días en el calendario

Quién fuera niño de nuevo para poder tener los meses de verano immaculados! Rutinas placenteras donde todo se reducía a un baño bajo un toldo abrasador o jugar con un montón de arena mojada. Y es que este artículo nos traslada a los años de nuestra infancia. A esos momentos de familia en la playa o noches en el jardín. A ese olor a loción protectora y agua salada. A las siestas de dos horas o a las cenas de más de las diez. Y es que, para mí, pensar en crochet es ver a mi abuela con su cesta de tela y sus ovllos trenzados mientras una agradecida brisa refrescaba la

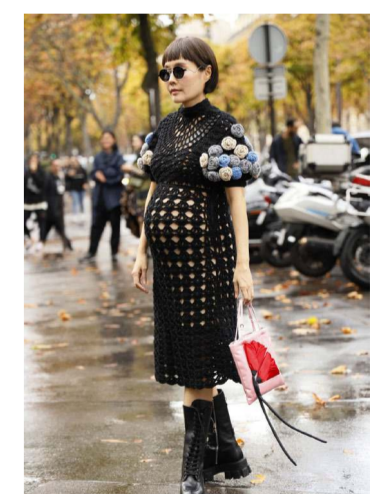
tarde. Paños, colchas e incluso ponchos, que año tras año, y de forma invariable, tejía con pasión y sin descanso. Un gran surtido de piezas que a día de hoy serían la delicia de más de un coolhunter y/o estilista. Inspirado en las tendencias de 1960, este tejido se sucede de nuevo en la moda de forma notable y reiterada durante varias temporadas. Y esta primavera/verano no iba a ser menos. El crochet, promete ser un clásico entre los clásicos y, de forma renovada, colarse en nuestros armarios estivales como un básico más. Vestidos largos que inspiran anoche- ceros, chalecos con aplicaciones per-



fectos para compartir un Martini Dry al atardecer, faldas y trajes que prometen ser los looks perfectos para la oficina o el poncho/toquilla que nos ha enamorado y que sin duda no dejará a nadie indiferente.



Diseñadores como Dior, Alexander McQueen o Loewe, lo han incluido entre los diseños de sus colecciones y dejan claro que el crochet es un must have en nuestras wish lists. En blanco, crudo, amarillos, rojos o verdes, las pasarelas se han llenado de este tejido tan de siempre y, a su vez, tan de ahora. Por su lado, el *street style* inunda las calles de las grandes ciudades con propuestas cuanto menos interesantes. *Influencers*, editoras de moda y estilistas nos muestran las ideas más innovadoras y diferentes de cómo acoger esta tendencia e integrarla en nuestro día a día. Total look blanco si no te gusta arriesgar, superposiciones si tu lema es "más es más" o vestidos ajustados que marcan la diferencia para mamás muy *trendys*.



Con una galería llena de imágenes, un bloc de notas digno de traducción y unos recuerdos que nos ponen una sonrisa en la cara, sólo nos queda animarte a lucir el ganchillo en los meses venideros. El verano se nos atoja con ganas de

sol y mucha playa y, sin duda, el crochet suena cuenta menos apetecible si las temperaturas acompañan. Y recuerda, si lo tuyo son las labores y el DIY, no dejes de atreverte con un look handmade y deja a todos con la boca abierta.

OcioSOS

✉ aiglesias@elcorreogallego.es
📷 @ociosos_ecg

LA FIESTA DE LA MÚSICA

TEXTO Martina Izard

La Fiesta de la Música nació en 1976 en Toulouse coincidiendo con el solsticio de verano. Aquella Fête de la Musique, en la que se invitaba a los músicos a salir libremente a tocar a la calle, se convirtió en una de las más grandes manifestaciones culturales francesas y se expandió internacionalmente reinventándose en multitud de iniciativas, pero sin variar el objetivo: hacer música en un espacio público, con público y para el público. Hoy toca celebrar la vida con música y estas son algunas propuestas para hacerlo, sea cual sea la actividad que estemos realizando

Canciones para enamorarse *

I want you, de Elvis Costello
Cualquiera de Pili Pampín
You got the love, de Florence & The Machine
Tougher than the rest, de Bruce Springsteen
Hoy, de Gloria Estefan
Te extraño, de Luis Miguel
Si amaneciera, de Saratoga
And the distance Evergrey, de Carina Englund
Que yo no lo sabía, de Elefantes
All of me, de John Legend

Para ser las entrelas del karaoke *

Vivir así es morir de amor, de Camilo Sesto
Como yo te amo, de Niños Mutantes
Back to black, de Amy Winehouse
A quién le importa, de Alaska
Volare, de Gipsy Kings
Y no me crees, de Efecto Mariposa
Feo, fuerte y formal, de Loquillo

Para hacer deporte *

Uprising, de Muse
Ellos las prefieren gordas, de la Orquesta Mondragón
Eye of the tiger, de Survivor
Highway to Hell, de ACDC
Jump, de Van Halen
Running, en Spotify
Jack Betty, Ram Jam

Para darlo todo bailando *

Como conocí a vuestra madre, de Iván Ferreiro
Show me love, de Robins
La conga santiaguera
Crazy, de Gnarls Barkley
Atrévete, de Calle 13
Años 80, de Ivan Ferreiro

Para dormir *

My favourite things, de John Coltrane
Cold little heart, de Michael Kiwanuka
Astronomía, de Tony Igy y Vicetone
Música clásica
I'm not in love, de The Pretenders
I cant go on with you, de Kaleo
Tash Sultana, de Nation
Don't walk away, de The Electric Light Orchestra

Recomendadas por Ana Lago, Yelena Molina, Santi Montes, Doda Vázquez Fernando Rivas, Fran Álvarez, Ángel Nimo, Yelena Molina, Iria Martínez, Xiana Rey