

SEPTIEMBRE 2008

16

www.radioteletaxi.com

REVISTA INDEPENDIENTE
DEL GRUPO TELETAXI

publicación
gratuita

RTT
Lo nuestro **Ràdio Tele-Taxi**

lo nuestro

la radio
escrita

25
ANYS
1982-2007

Isabel Pantoja entusiasma al Auditori

Tema del mes

Lo más nuevo en tendencias laborales

Eventos

Llega una nueva edición de los Premios Pentagrama

¿HASTA CUÁNDO PIENSAS AGUANTAR TU COCHE?

TE DAMOS HASTA 500 € POR TU COCHE VIEJO **



Conchita
presenta:

TARIFA PLANA 2008

Por sólo **99€*** al mes

Puedes llevarte un Seat Ibiza, Opel Corsa, VW Polo, Skoda Fabia, Peugeot 207, Citroen C3, Renault Clio

Por sólo **120€*** al mes

Puedes llevarte un Seat Leon, Altea, Opel Astra, VW Golf, Peugeot 308, Citroen C4, Renault Megane, Ford Focus

Por sólo **160€*** al mes

Puedes llevarte un Opel Zafira, VW Touran, VW Jetta, Renault Scenic, Peugeot 407, Ford Mondeo, Ford C-max

LA PRIMERA VERDADERA MULTIMARCA

Joan Torras, 5 y 11-15 • 08030 Barcelona
Ventas 902 200 260 • Seguros 933 128 014 • Fax 933 128 003
E-mail ventas@autosconchita.com



*Financiación para vehículos nuevos y seminuevos al 100% sin entrada, cuota plana para las 12 primeras cuotas y 84 meses siguientes a cuotas resultante del tipo 7,49% T.I.N. Cuota de 99 € financiando 15.000 €, cuota 120 € financiando 18.500 € y cuota 160 € financiando 24.800 €. Oferta válida hasta el 30 de Noviembre de 2008.

** Oferta válida para vehículos nuevos y seminuevos. Los vehículos de 8 a 10 años serán tasados hasta 500 euros, más de 10 años hasta 300 euros. Oferta no compatible con otros descuentos o ofertas según fabricante del vehículo.

SEPTIEMBRE 2008



Cosas de bien nacidos

Desde que llegué a Barcelona he oído hablar del Hospital Clínic. En mi larga carrera de taxista fui al Hospital Clínic muchísimas veces. Hablé con muchos pasajeros sobre este hospital. En mi etapa de radiofonista he hablado con infinidad de personas y amigos que tuvieron trato con esta institución, pero ha sido ahora cuando he conocido desde dentro este magnífico Hospital y la gente que en él trabaja. Ahora puedo decir que Barcelona cuenta con uno de los mejores hospitales del mundo en el que trabajan unos magníficos profesionales y que, además, lo consideran como su casa. Eso se percibe en el trato que dan a los pacientes que por él pasan.

Me explicaré. El pasado 11 de junio ingresaba en el Clínic para quitarme un quiste benigno (pero con muy mala leche) en la cola del páncreas. Sea como sea, he pasado 18 días en la UCI y un mes ingresado en el Hospital, lo que me autoriza para hablar con conocimiento de esta magnífica institución y de sus profesionales.

Como es de bien nacidos ser agradecido vaya mi sincero agradecimiento, en primer lugar a mi querido Dr. Juan Carlos García Valdecasas, al que considero un Dios puesto en la tierra y reencarnado en hombre. Qué orgullo siento de que usted sea como es y además sea español. A usted, a su inmensa sabiduría, a su capacidad de decisión y profesionalidad le debo el estar de nuevo entre los vivos. También quiero mostrar mi agradecimiento a su magnífico equipo compuesto por el Dr. Fuster, hombre de pocas palabras pero de sabias decisiones y gran aficionado a los toros. Con él compartí criterios y aficiones. Al Dr. Calatayud, hombre joven pero una auténtica eminencia, con un futuro brillante en la medicina y que no dejó de darme ánimos ni un solo día. Además es gran aficionado a la música. Al Dr. Font de Vila, gran persona. Gracias por tus consejos, por tu paciencia y porque a lo mejor, sin quererlo, te has convertido en mi médico de cabecera. También quiero agradecer al resto del equipo del profesor Dr. García Valdecasas y a cuantos estudiantes de medicina estuvieron presentes en mi intervención y posteriores visitas. A las enfermeras y sanitarios que trabajan en el Clínic. A Eva, ojalá sea feliz en su nueva vida. A todas tus compañeras de Barnaclínic. A Pilar, por tu

paciencia. A Lourdes, que cada día proyectaba sobre mí toda su energía positiva para que yo mejorara. A Sergi, que estando en la UCI cada noche me sintonizaba Grama Radio para hacerme más grata la estancia. A mi vecina Anna, buena enfermera y gran persona que siempre tiene una sonrisa a flor de piel. A mi Dra. Galindo, un cielo, que me orientó, se preocupó, no me dejó nunca y no viviré suficiente para agradecerse. Gracias Amiga. A su marido, el Dr. Borràs, que no dudó en volver a ejercer la medicina e incluso me dejó su cama para comprobar qué me pasaba. Gracias amigo. Al Dr. José María Bordas, por su decisión que fue el principio del final, gracias. Y gracias a todo el Hospital Clínic de Barcelona. A mis oyentes, los más discretos, los más fieles y los mejores. Gracias, no os fallaré. A mis clientes por seguir confiando en mí. A mis compañeros, amigos, a mi familia en general, a mi Miquel, a Mavi, a mi Andrea, a mi madre y a Montse, mi esposa, que no se separó de mí ni de noche ni de día. Gracias a todos de corazón.



Edita: **Ràdio Tele-Taxi**
C/ Sant Carles, 40
08922-Santa Coloma de Gramenet
Barcelona
Tel: 93 466 56 56
Fax: 93 466 15 34
www.radioteletaxi.com
radioteletaxi@radioteletaxi.com

Realitza: Medigrup Digital, S.A
Jordi Girona, 16
08034 - Barcelona
Barcelona: Tel. 93 280 00 08
medigrup@medigrup.com
Fotografies interior:
RTT, M. A. Chazo, David Fernández i
Diego Calderón.

Dipòsit legal: B-47171/2007

Sumario

- 2 **Tema del mes**
Lo último en tendencias laborales
- 8 **Qui és qui**
Entrevista a Bonaventura Clotet, doctor en Medicina
- 16..... **Isabel Pantoja**
Crónica del concierto en el Auditori
- 20 **Música**
Entrevista a Shaila Dúrcal
Entrevista a La Oreja de Van Gogh
- 25 **Opinió**
- 32 **Escapadas**
Descubrimos el encanto de Tossa de Mar
- 40 **Premios Pentagrama**
- 42 **Travessa de Cotxes d'Època**
- 44 **Programació**
- 46 **Recomendaciones**
- 48 **Pasatiempos**

El darrer en tendències laborals



Algunes empreses han entès, finalment, que posar facilitats per conciliar la feina amb la vida personal no més comporta avantatges. Està demostrat que les que van per aquest camí augmenten en implicació i qualitat. I fins i tot s'arriba a reduir l'absentisme fins a la meitat. Alguns departaments de recursos humans han arribat a oferir solucions realment creatives i satisfactòries per totes dues parts. Veiem-ne algunes.

Mònica Villanueva

Practicar ioga a la seu de l'empresa, poder alletar el teu fill a l'oficina o bé marxar de vacances a EuroDisney amb la família però sent l'empresa la que paga, són alguns exemples de pràctiques empresarials que estan revolucionant la forma d'entendre els recursos humans. I per què no?

El bressol a l'oficina

Primer van ser les jornades intensives a l'estiu, més tard les mitges jornades per a les mares i finalment les guarderies a les empreses. És veritat que tot això està molt bé però hi ha qui ha volgut fer un pas endavant en aquest sentit. Es tracta d'emportar-se el bebè a l'oficina i, si cal, a les reunions. L'objectiu: poder passar més temps amb ell i, de pas, incorporar-se abans a la feina, amb nen inclòs. Als Estats Units, ja són més de 80 les multinacionals que per-

meten instal·lar el bressol al costat de l'ordinador: des d'asseguradores i bufets d'avocats a bancs o agències de publicitat. En alguns casos, fins i tot ofereixen despatxos pels pares o sales per alletar. Per descomptat, el debat està servit. Hi ha qui diu que el balboteig del bebè pot resultar molest i que l'oficina és un lloc inadequat pel bebè. D'altres, en canvi, defensen la idea ja que aquesta possibilitat reforça els llaços de lleialtat amb l'empresa. Sigui com sigui, cada dia són més les empreses europees que s'interessen per aplicar aquesta idea.

Es busquen: Jubilats

Fins ara els directors de recursos humans estaven obsessionats per la joventut de la seves plantilles. Ara, en canvi, els treballadors d'una certa edat comencen a ser objecte d'atenció. Es valora la seva experiència, el seu coneixement i també l'actitud calmada i racional

davant de les dificultats. De la mateixa manera que augmenten el nombre de jubilats que es dediquen a començar una nova vida laboral, ja sigui perquè es converteixen en *free-lances*, en autònoms o en consultors sèniors, també

A Amsterdam s'ha creat una empresa de treball temporal que es dedica només al reclutament de persones grans.

les organitzacions es preocupen per cuidar aspectes com l'ergonomia o la gestió de l'edat, amb l'objectiu de mantenir la seva força de treball productiva i sana. Oferir treballar quatre matins a la setmana, dos mesos de vacances a l'any, treballar des de casa són alguns dels avantatges que es poden tenir si s'està en una empresa sensible i si es té una

certa edat. Al Japó, ha sorgit una nova empresa protagonitzada exclusivament per sèniors i a Amsterdam, una empresa de treball temporal que es dedica només al reclutament de persones grans.

Ioga a l'empresa

Practicar ioga o fer meditació ja no és només pels *yoguis* o pels hippys que beuen te d'herbes. Sinó que professionals a la vora del col·lapse estan agafant aquestes pràctiques com un exercici diari que, segons ells, "reduïx la hipertensió, millora la concentració i estimula el potencial creatiu". Conscients d'això, cada dia són més les empreses que promouen la pràctica de la meditació o el ioga entre els seus treballadors. Tal com indiquen prestigiosos estudis de les Universitats de Harvard o Massachusetts, es poden obtenir bene-

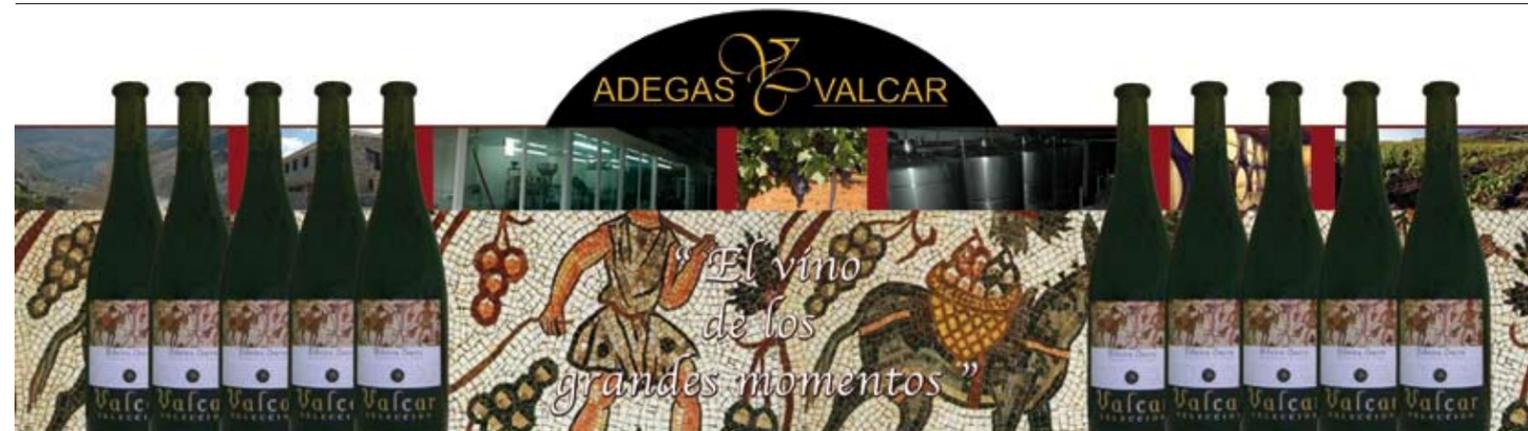
Moltes empreses promouen la pràctica de la meditació o el ioga entre els treballadors.

ficis a llarg termini com reduir el risc de malalties cardíaques o d'infarts però també millorar en poques setmanes el ritme de l'activitat cerebral, sent més creatius i productius. En algunes seus de Novartis, l'empresa farmacèutica multinacional d'arrels catalanes, els empleats poden gaudir de massatges i de classes de tai-xi i ioga. En definitiva, es tracta de donar eines als treballadors per conciliar la feina amb la vida personal però al mateix temps s'aconsegueix millorar l'ambient laboral, l'autoestima de la persona i, en un sentit més pràctic, a la llarga reduir els costos per concepte de salut.

Més enllà de la flexibilitat

Polítiques com les de no convocar mai reunions els divendres a la tarda i tampoc programar-ne mai abans de dos quarts de deu del matí o més tard de dos quarts de sis de la tarda demostren que l'empresa, no només s'omple la boca parlant de conciliació, sinó que realment s'esforça perquè el seu personal tingui una vida familiar rica i no esclava dels horaris de la feina. A l'empresa Nestlé, per exemple, les polítiques de conciliació de la vida laboral i familiar tenen una llarga tradició. De fet, la flexibilitat horària ja s'aplicava a mitjans del segle passat en algunes zones rurals de l'Estat, on els treballadors encara havien de combinar la feina de la fàbrica amb la del camp. Ara, per la lògica evolució dels temps, aquesta mesura ha passat a millor vida, però se n'apliquen d'altres que faciliten una millor distribució del temps. Els treballadors tenen temps de sobres per portar els nens al col·legi. Igualment, poden triar l'hora en què van a dinar i el temps que s'hi es-

tan. L'hora de sortida se situa entre les cinc i les set de la tarda, i els divendres i vigílies de festiu la jornada acaba a les tres de la tarda. D'altra banda, en algunes empreses, el permís de maternitat és més generós que l'establert per llei i s'allarga fins a les divuit setmanes, i



les mares poden gaudir del període de lactància amb una bossa d'hores. Una treballadora d'Arbora & Ausonia va demanar canviar uns dies de vacances per una jornada reduïda de quatre hores arran de la seva maternitat i l'empresa no hi va trobar cap inconvenient. "Conciliar vol dir respectar -explica Javier Ibars, director de recursos humans- i nosaltres no diem mai "no" sinó "i per què no?". Totes aquestes mesures, i moltes d'altres, fan que les companyies hagin aconseguit fidelitzar els seus treballadors.

Empreses que mimen

Què es pot dir d'una empresa que té temporades molt fortes de feina on els seus treballadors es veuen obligats a fer un fotimer d'hores extres, amb pocs caps de setmana i dies comptats poden sopar amb la família? Per descomptat, que ben poc de positiu. Ara bé, si aquesta mateixa empresa compensa aquests pics de feina pagant un viatge a Euro-Disney per a tota la família? De ben segur que ja no ens la mirem amb els mateixos ulls. Tal i com explica Salvador Garcia, professor de Psicologia Social de la Universitat de Barcelona i expert en assessorar empreses que busquen millorar la seva sensibilitat i ambient laboral, "detalls com aquests indiquen, en definitiva, canvis de valors molt profunds a l'empresa". Però, ben mirat, aquests són només uns petits exemples: les possibilitats són tan àmplies com la imaginació.

Les 10 millors empreses

Anualment, l'Institut Great Place to Work elabora un rànquing de les millors empreses on treballar. Concretament, l'any passat en va

analitzar 250, totes elles presents a països europeus o als Estats Units. La tendència dels darrers anys és que les companyies nacionals escalin a poc a poc posicions dins de la llista. D'altra banda, s'observa que no només les multinacionals o grans empreses treuen bona nota i, a més, les primeres pertanyen a qualsevol sector. Enguany 18 empreses espanyoles figuren entre les 50 millors a nivell mundial. Concretament entre les 10 primeres trobem la Caixa, 20 minutos, 3M, Accor Services, American Express, Amgen, Arbora&Ausonia, AUSA-Automóviles Utilitarios, Bain&Company Ibérica i Bankinter. Totes aquestes empreses acostumen a compartir una forma de fer que es tradueix a potenciar pràctiques com l'equitat salarial entre homes i dones, l'horari flexible, la facilitació de gestions personals, la donació de bonus per naixement o adopció d'un fill, l'allargament de la baixa maternal o paternal o, fins i tot, l'acumulació de fins a 15 dies extres de vacances perquè entenen que descansar augmenta el rendiment dels seus treballadors.

Tantes empreses com idees...

* Oferir cursos de cuina per a tota l'empresa. A part d'assaborir un bon àpat en acabar, s'aconsegueix crear vincles entre els treballadors, desconnectar de la feina i afavorir el treball en equip. De pas, alguns o algunes poden aprendre a cuinar.

* Organitzar sessions de cinema per als treballadors. Llogar de tant en tant una sala de cinema pels treballadors i la seva família és una forma simpàtica i relativament econòmica de mimar el personal. En definitiva, el que compta és el detall.

* Preguntar al personal de l'empresa pel seus suggeriments. Tampoc cal que els departaments de recursos humans es trenquin el cap a pensar en idees creatives per conciliar la vida laboral i familiar, tan sols cal preguntar a les persones de l'empresa i segur que en surten un bon grapat d'originals i efectives.

* Que un dia el cap de l'empresa compri amb els seus diners un CD pel personal de l'empresa. No s'hi val que ho faci la seva secretària!



Promueve

PROYECTOS Y PROMOCIONES INMOBILIARIAS

Av. Generalitat, 5, 3ª (Edifici Cèntric)
08922 Sta. Coloma G. Fax 93 466 82 90

Tel. 93 466 49 39
Mòbil: 615 55 32 67

www.promueve.es

ÚLTIMOS PISOS

Nos quedamos tu piso a cambio.

Y te ponemos todas las facilidades para venderlo. Si no quedas satisfecho por cualquier motivo, te devolvemos todo el dinero entregado.

Obra nueva. ENTREGA INMEDIATA. VISITE PISO MUESTRA. Pisos de 2 y 3 habitaciones y dúplex con terraza. Párquing en el mismo edificio. Acabados de alto standing.

VISITE PISO MUESTRA



DESDE
330.000 euros
(párquing incluido)



SANTA GEMMA, 4-6

Venta de 91 plazas de parking en propiedad, al centro de Santa Coloma, cerca de la Plaza de la Vila

ATENCIÓN: en venta últimas plazas de parking en el centro de Santa Coloma, junto a la Plaza de la Vila



Entrevista con Luis Benvenuty, autor del libro *Mudanzas, una crónica sobre la inmigración* premio periodístico Josep Maria Huertas 2008



“Nadie debe ser juzgado sólo por su lugar de procedencia”

Como corresponsal del Barcelonés para *La Vanguardia* el periodista Luis Benvenuty conoce de primera mano el fenómeno de la inmigración. Su último libro, editado por RBA y la Campana, ha obtenido el premio de periodismo Josep Maria Huertas 2008. Para la entrevista quedamos en la Plaza del Reloj de Santa Coloma de Gramenet. El barrio del Fondo –me dice Luis Benvenuty– es muy interesante como laboratorio que está demostrando que en poco espacio pueden convivir muchas culturas sin apenas manifestaciones racistas.

Eusebio Burgos

¿En tu libro dedicas un capítulo a la inmigración interior de los años 70 y hablas con personas que participaron en ella como Justo Molinero, es posible un análisis comparativo?

Son procesos migratorios muy distintos. Lo que destaco en el libro es que esos andaluces han tardado treinta años en un proceso de sincretismo cultural y queremos que estos nuevos inmigrantes, con el grave problema idiomático añadido, lo hagan de forma inmediata. Las agendas políticas cada cuatro años, los medios de comunicación forzados a sacar noticias crean esa gran impaciencia. Pensemos que la llegada masiva de chinos por ejemplo a estos barrios, no se produce hasta mitad de los noventa.

¿Como se puede conseguir que se integren en la sociedad catalana y evitar que esas migraciones puedan crear guetos?

Un inmigrante adulto no va a cambiar sus costumbres, su forma de ver el mundo. Se puede adaptar pero no dejar de ser un ciudadano con sus valores formados. La integración se consigue con los hijos, por vía de la escuela y la educación. En casa son del lugar de procedencia, pero en la escuela son catalanes. Esa doble cultura, ese híbrido si está al servicio de la riqueza de pensamiento, es para mí el gran potencial de la convivencia y la integración. Se trata de buscar entre todos un mundo mejor. Los guetos responden siempre a intereses económicos.

¿Tu libro está narrado en primera persona y ofrece una enorme compli-

cidad con el lector. Hay capítulos que el libro “huele” y “ensucia”. Como cronista de esta galería de paisajes y personajes que grado de complicidad propia tuviste?

Como periodista que cubre una corresponsalía lo que sucede es que trabajas muy deprisa y lo que te cuentan te lo has de creer y ponerlo. Lo que he intentado en el libro es culminar historias de esas que ya conocía pero enlazadas en un gran fresco humano. De manera más novelada, con más independencia de lo que me querían “vender” en ese momento y con el visor de las experiencias más focalizado y ponderado.

¿ El comercio es uno de los destinos que agrupan a gran parte de esos colectivos inmigrantes. Que grado de mafias o grupos de poder controlan

“Todos somos parte de una sociedad y hemos de caminar en la mejora de esos problemas que nos preocupan”

esos negocios?

Mafiosos y delincuentes hay de todas partes y colores. En el Fondo se detuvieron a unos chinos que extorsionaban a compatriotas y tras el cobro ilegal les entregaban hasta una factura. Pero en general estos colectivos, chinos, indios o paquistaníes, disponen de grandes sistemas de autoayuda. Prefieren dejarse el dinero o el material a vender entre ellos, que pedir nada a los bancos. En el caso de los chinos el aval es el honor y si no cumples nadie volverá a realizar negocios contigo. Tampoco engañan, es material traído de origen y dinero que se mueve entre ellos. Por tanto es verdad que arrancan con unas condiciones ventajosas, pero debemos hablar de un sistema más solidario, menos cruel que el nuestro con las entidades bancarias. Todo lo demás son en general leyendas urbanas que nacen de la incomunicación y la falta de convivencia. Como aquella que cuentan que los chinos se comen a los

viejos y que por eso no se ve morir a ninguno. En realidad si no se mueren es porque los que han venido a Catalunya son jóvenes y ya tendrán su momento de fallecer.

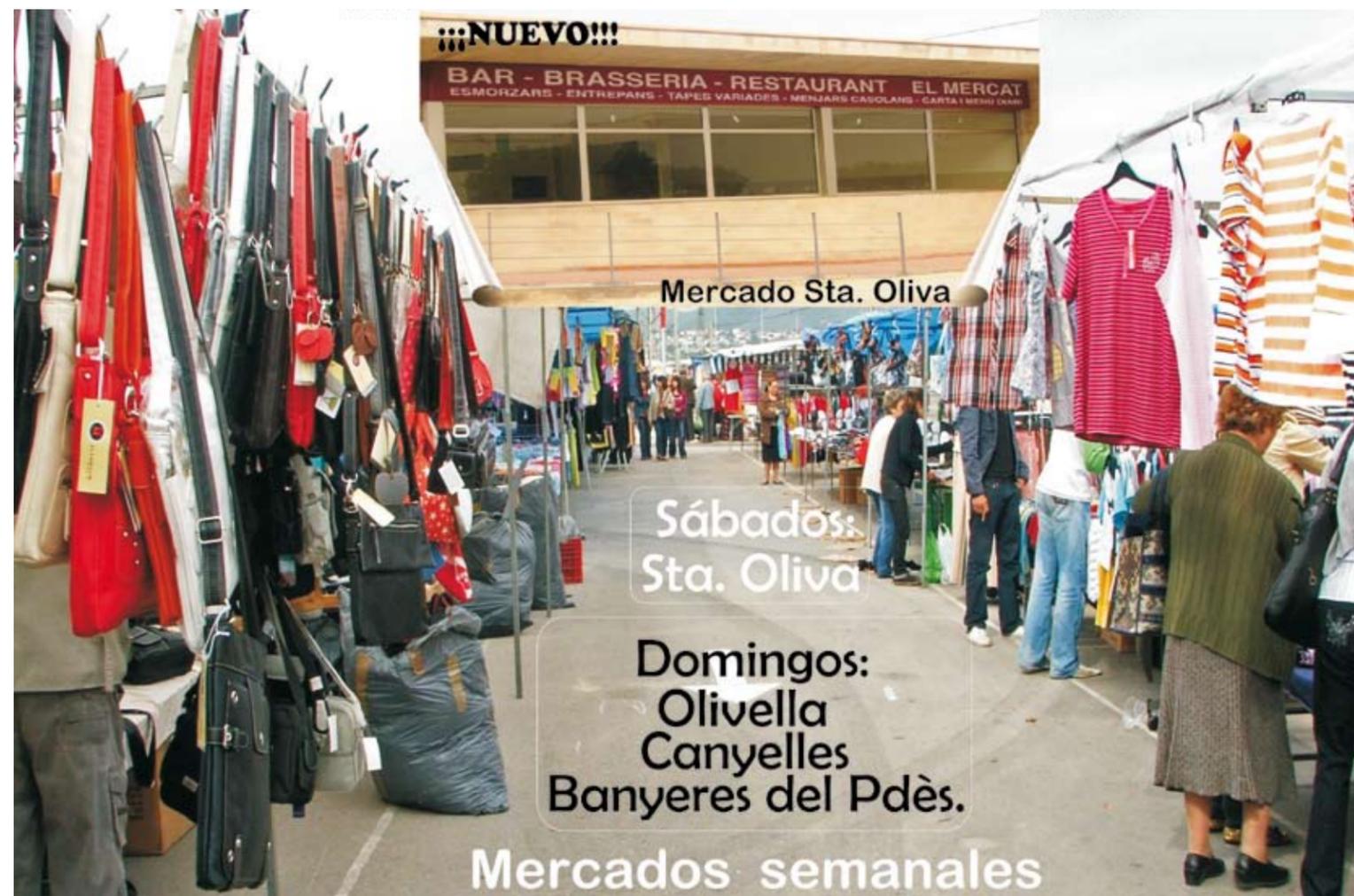
En tu libro reflejas una inmigración de extraradio. Pero existe otra que no parece crear ningún problema. En este sentido ¿contemplas como segregación los nuevos espacios educativos para inmigrantes o piensas que es todo cuestión de escoger entre pública o privada?

La inmigración es un hecho económico. Los jeques árabes de Marbella pueden tener peores valores humanos que muchos pobres de las periferias. Pero a los saudíes nunca se les va a enjuiciar por su lugar de procedencia. En el tema educativo puedo hablar desde la lógica. Es posible que sea necesario ese periodo de adaptación en la escuela, pero tampoco es razonable que en las públicas se lleguen a los porcentajes de inmigrantes del 80%, mientras en la concertada-privada sea un 5% y a poder ser escogido. La escuela ha de ser reflejo de la realidad social. Si hay un 20% de inmigrantes esa es la cifra sobre la que nos debemos mover también en las aulas.

Muy pronto el voto de los inmigrantes pueden decidir una alcaldía. Desde tu conocimiento del fenómeno de la inmigración que consejo darías a esos políticos candidatos.

Los políticos deben acercarse a los problemas de esta gente sin entrar a valorar su lugar de origen. De la misma manera que sería un fracaso que estos inmigrantes crearan sus partidos y solo se votaran entre ellos. Recordemos la experiencia fallida del partido Andalucista con dos diputados en el Parlament de Catalunya. Se han de buscar intereses comunes. Todos somos parte de una sociedad y hemos de caminar en la mejora de esos problemas que nos preocupan. Los políticos han de ser firmes en las decisiones que comprometen la paz ciudadana, pero integradores en aquellos valores diferenciales que sumen.

Una vez terminada la entrevista se despide con su niño pequeño en brazos. Siempre lleva un bloc de notas en blanco en busca de nuevas historias que contar. Como las que aparecen en *Mudanzas...* un libro recomendado para los que quieran conocer de cerca y de frente el fenómeno de la inmigración.



Entrevista a Bonaventura Clotet, doctor en Medicina

“El raltegravir es un nuevo fármaco que permite controlar hasta un 90% el VIH”



Bonaventura Clotet, doctor en Medicina, es el Jefe de la Unidad de VIH y director del Laboratorio de Retrovirología “Fundació irsi-Caixa” del Hospital Universitari Germans Trias i Pujol, en Badalona, Barcelona. Desde Febrero de 2007 es también el codirector del Centro Catalán para la Investigación y el Desarrollo de Vacunas contra el VIH. Ha publicado más de 350 artículos en revistas internacionales.

Pascua

Doctor Clotet, explíquenos todas las cosas que ‘siempre quisimos saber sobre el sida y nunca nos atrevimos a preguntar’... ¿Qué es y cómo actúa sobre el organismo humano?

El sida es una enfermedad producida por un virus conocido como VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) y que primero estaba presente en los simios, donde mutó, adquiriendo la posibilidad de infectar a la especie humana, a la que dio el salto entre 1930 y 1940, aunque no se convirtió en epidemia hasta 1981. Es una enfermedad que daña el sistema inmunitario, compuesto por células y proteínas que se encargan de defendernos de infecciones y de tumores. El VIH se caracteriza por su capacidad de alterar el funcionamiento de los linfocitos CD4, células responsables de estructurar todas nuestras defensas y a las que destruye selectivamente. Ante la imposibilidad de repeler entonces los ataques de infecciones y tumores que en un organismo inmunológicamente bien protegido no tendrían cabida, aparecen las denomi-

nadas enfermedades oportunistas. Este es un proceso lento. Una persona no infectada por el VIH y que no padezca enfermedades, tiene entre 700 y 1500 linfocitos CD4. Suponiendo que de promedio una persona no infectada tenga 1000, si se infecta por el VIH perderá alrededor de 100 de estas células cada año; esto hará que entre 7 u 8 años, su organismo sólo tenga unas 200-300 células CD4, nivel a partir del cual correrá el riesgo de tener infecciones y tumores con mayor probabilidad.

“El sida es una enfermedad que daña el sistema inmunitario, que se encarga de defendernos”

Según eso, un infectado no está realmente enfermo hasta que su nivel de linfocitos CD4 baja hasta un nivel de 300...

Una persona con anticuerpos de VIH ya está enferma desde el momento en que su cuerpo desarrolla los anticuerpos,

porque el virus va destruyendo su sistema inmunitario, aunque lo que denominamos sida no aparece hasta que su nivel de linfocitos CD4 baja de 300-200 unidades. En conclusión, una persona está enferma desde que los anticuerpos del VIH aparecen en su organismo.

Este virus primero estaba presente en los simios. ¿En qué momento este VIS (Virus de la Inmunodeficiencia en Simios), dio el salto a la especie humana?

El VIH es puramente el VIS, que ha pasado de un simio a un humano. Se cree que este salto entre especies se dio entre 1930 y 1940. ¿Por qué se produjo? Su origen está en el África rural, donde la gente come carne de simio. En el proceso de matar, descarnar y preparar el simio para su ingesta, el humano entra en contacto con la sangre infectada del simio; los simios muerden al ser humano y le pueden transmitir el virus; los cuchillos que se utilizan para cortar la carne del simio son los mismos utilizados (sin desinfectar) para hacer tatuajes en la piel humana... Todos estos comportamientos

explican claramente cómo un virus que sólo afectaba a los primates, pasó al ser humano.

¿Se transmite por un beso? ¿Por usar el mismo cubierto que un enfermo? ¿O tan sólo cuando hay contacto con semen o secreciones vaginales? Descartamos así ya, por asumido, el riesgo seguro de intercambiar jeringuillas o las transfusiones de sangre...

“Es imposible que sólo por besos o por utilizar los mismos utensilios exista algún riesgo de infección”

El VIH sólo se transmite cuando hay contacto con sangre infectada, con semen o con secreciones vaginales y, obviamente, cuando hay contacto con jeringuillas infectadas. Por besos, por utilizar el mismo cubierto o el mismo vaso, no se puede contagiar. En medicina siempre hay excepciones que confirman la regla, pero en principio, es imposible que sólo por besos o por utilizar los mismos utensilios exista algún riesgo de infección. Yo creo que no hay ningún caso publicado en el mundo y por lo tanto se descarta perfectamente. Utilizando la misma maquinilla de afeitarse, deberían reunirse unas condiciones muy especiales para que se pudiera producir la transmisión; es mejor no compartirlas, pero, como digo, es también extremadamente difícil que se pueda transmitir por esa vía, aunque no se descarta el riesgo. Por higiene y por muchas cosas, se recomienda no utilizar el mismo cepillo de dientes, ya que puede haber sangrado a través de las encías o restos infectados, con lo que la otra persona se puede hacer

sangre, pero esas situaciones son como rizar el rizo, aunque la recomendación es no utilizar el cepillo de otra persona. No obstante, tampoco conozco ningún caso publicado que se haya infectado a través de esta vía.

¿Ayudaría más a controlar la proliferación del sida que la Iglesia no condenara sin reservas el uso del preservativo?

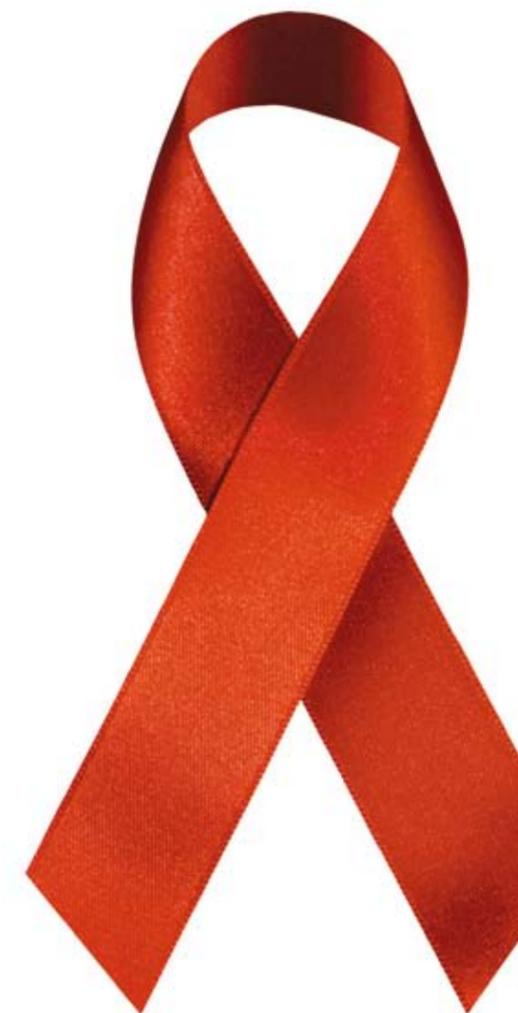
Yo creo que sí, sin duda. Aunque creo que cambiar los hábitos de las personas es complicado. Que la Iglesia liberara el uso del preservativo sería un paso importante.

Se hacen muchas campañas en favor de la seguridad vial, pero hace tiempo que no veo ninguna que recomiende el uso del preservativo...

Es verdad, no hay muchas. Por eso creo que una revista como ésta, con un gran impacto mediático, será muy útil. Estoy muy contento de poder participar en esta entrevista para contribuir a difundir la idea de que el preservativo es 100% eficaz para prevenir el contagio por ETS y VIH; y digo que hay que utilizarlo de forma sistemática ya que nos previene a nosotros y a nuestros compañeros.

Quizás a la Sanidad Pública le costaría menos invertir en publicidad para prevenir contagios de sida, que sufragar los costosísimos tratamientos de los enfermos...

Seguro... Si pudiéramos cambiar el chip a la sociedad, pero creo que la inversión debería ser muy alta para cambiar solamente el comportamiento del 5%. En Catalunya, a través de la Conselleria de Salut, se están haciendo campañas y programas de formación en escuelas sobre enfermedades de transmisión sexual (ETS). Es una gran iniciativa porque hay que incidir especialmente en las perso-



“Hay mucha hipocresía porque hay escuelas y padres que consideran que hablar de sexo es hacer proselitismo”

nas a partir de los 14 años, a las que hay que facilitar toda la información sobre las ETS. Creo también que hay mucha hipocresía porque hay escuelas y padres que consideran que hablar de sexo es hacer proselitismo o que habrá más sexo, aunque haya estudios muy solventes que demuestran que cuanto más se habla de sexo en la edad adolescente, más maduro es el sexo e incluso se retrasa un poco el inicio del mismo.

¿Hay menos contagios de VIH en la actualidad que años atrás?

De hecho, estamos viendo tantos nuevos casos como hace una década, lo que nos

“Hay gente que cree que el sida se cura con una pastillita al día y que no hay que preocuparse... Y no es así”

hace considerar que se ha bajado muchísimo la guardia, que la gente cree que esto del sida es una tontería que se cura tomando una pastillita al día y que no hay que preocuparse... Y no es así.

¿Puede una mujer enferma de sida quedarse embarazada?

Las mujeres infectadas con el VIH que están en tratamiento y tienen el virus bien controlado, o sea, que tienen la carga viral indetectable, pueden quedarse embarazadas y el riesgo de infección para el recién nacido es 0. Si realmente permanece durante todo el embarazo con carga viral indetectable, el hijo nacerá sano aunque tendrá los anticuerpos, ya que la madre transfiere al hijo anticuerpos que serán sus defensas hasta que el organismo del recién nacido sea capaz de producirlos por él mismo, a partir de los 9 ó 12 meses. Si miramos al niño, veremos que tiene los anticuerpos positivos, pero si medimos la carga viral veremos que no la tiene, por lo cual no está realmente infectado. Una mujer seropositiva que esté bien tratada podrá tener hijos sin ningún riesgo. Debe concebirlos mediante inseminación artificial tras el lavado del semen, si es que el donante está infectado... En cuanto a la concepción natural, si su pareja no está infectada, hay que valorar el riesgo de una relación no protegida, aunque si la mujer lleva muchos años con la carga viral indetectable, el riesgo es muy bajo. Pero se aconseja que para que exista riesgo 0, se recurra a la inseminación artificial. Si el donante de semen está infectado, se podría reinfestar a la mujer pasándole el virus del marido, y aunque teóricamente, el virus pueda parecer el mismo, no lo es; son virus distintos y podría tener alguna mutación que fuera malo para la persona al reinfestarse, por lo que habría que proceder de manera previa al lavado del semen, algo que se logra con total eficiencia..

Los anticuerpos del VIH presentes en el organismo del recién nacido, ¿le previenen de una posible infección?

No, porque el problema de los anticuerpos es que no protegen al 100%. Los virus presentes en un organismo infectado no



son uno sólo. Imagine pelotitas de ping-pong de muchos colores... Cada una es una variación, una mutación, del virus. El VIH muta cien millones de veces más que el virus de la gripe, para el que no hay una vacuna eficaz para cada nueva mutación, porque siempre va un paso por delante. El VIH, cada vez que entra y sale de una célula, que es su forma de “vivir”, la parásita insertándose en su núcleo y utilizando la “maquinaria” de la célula para que trabaje para el virus, creando nuevos “virus hijo”. Volviendo al símil de las pelotitas de colores, si entra en la célula una pelotita roja, luego sale una pelotita verde. Esta nueva pelotita será una mutación de la roja, que los anticuerpos creados con anterioridad no reconocerán, por lo que este nuevo virus seguirá creciendo. El sistema inmunitario detecta este nuevo virus y genera nuevos anticuerpos específicos para él, pero como seguirán saliendo de las células mutaciones nuevas del virus, estaremos como al principio: siempre un paso por detrás del virus. Aunque los anticuerpos serán efectivos contra la mutación específica para la que fueron creados, la población viral se rellenará con los virus resistentes a los anticuerpos. Siempre hay una mutación que puede sobrevivir a los anticuerpos. En cambio, el tratamiento antirretroviral consigue inhibir por completo la producción del virus. Es entonces cuando el virus se queda en fase latente dentro de la célula, donde queda escondido, “dormido”. Es por eso que una persona que toma co-

rrectamente el tratamiento puede tener una expectativa de vida “normal”, porque siempre tendrá el virus indetectable y, por lo tanto, el sistema inmunitario se recuperará y funcionará normalmente.

Usted es jefe del Servicio de Sida y del Laboratorio de Retrovirología de la Fundació irsiCaixa del Hospital Universitari Germans Trías i Pujol (Can Ruti) de Badalona... ¿Qué labor desempeña específicamente esa fundación y quién la sostiene económicamente?

La Fundació irsiCaixa ya hace unos trece años que existe y que está respaldada por la Conselleria de Salut de la Generalitat de Catalunya y por la Fundació “la Caixa”. Eso ha permitido que se haya podido investigar sobre esta enfermedad. Este laboratorio, gracias a cuantas personas trabajan en él, se ha convertido en uno de los más importantes de toda Europa y de todo el mundo. Hace un par de años que nos hemos asociado al grupo del Dr. Josep Maria Gatell, del Hospital Clínic de Barcelona, para trabajar en el desarrollo de la vacuna, y hemos creado el Programa HIVACAT. Está dirigido por el Dr. Gatell y por mí, e integrado por un equipo humano muy competitivo que está trabajando en ello, con lo que esperamos poder aportar cosas. En este momento hay 50 personas trabajando en el laboratorio y se consigue un nivel de producción científica elevadísimo. Probablemente uno de los más importantes de toda Europa.

Periòdic mensual d’anàlisi econòmica i empresarial en català, únic amb OJD



Plural, independent i amb la informació imprescindible

www.monempresarial.com

Hagamos un poco de historia... ¿Cómo ha evolucionado el sida en relación a cómo ha evolucionado la farmacología desde que tuvimos conocimiento oficial de su existencia en 1981?

A finales de los años 80 aparecieron los primeros fármacos que no conseguían suprimir por completo el VIH y que sólo tenían una actividad parcial y transitoria. No fue hasta 1996 cuando apareció lo que se conoce como la terapia altamente eficaz, conocida en inglés como HAART (Highly Active Anti Retroviral Therapy), o en castellano, TARGA. Esta terapia era triple y coincidió con la aparición de los inhibidores de la proteasa (nosotros desde 1994 estamos trabajando en ella) y se presentó en el Congreso Vancouver en 1996. A partir de ahí, la mayoría de los enfermos empezaron a tratarse con terapias triples que consiguieron suprimir la replicación viral. Desde ese momento han aparecido multitud de fármacos que han demostrado su eficacia. Hoy en día, el 75% de nuestros pacientes tiene carga viral indetectable, la enfermedad perfectamente crónica y por lo tanto, su esperanza de vida puede ser "normal". Tengo que decir que los enfermos que no tienen la enfermedad crónica o no tienen la carga viral indetectable, es porque, o no se toman bien el tratamiento o porque por algún problema, sea el que sea, el fármaco no alcanza las concentraciones necesarias en sangre para inhibir adecuadamente el virus. Pero si el fármaco las alcanza, y el primer requisito es tomarlo correctamente, el virus se

inhibe con toda seguridad y además, la inhibición es duradera durante décadas. Nosotros tenemos pacientes que llevan desde 1996 con cargas virales indetectables gracias a la terapia triple.

¿Podemos afirmar que la solución definitiva está en la farmacología o cabe la posibilidad de que el organismo humano inicie su propio proceso de inmunización para el VIH como lo ha hecho con otras enfermedades?

El organismo humano no puede con esta enfermedad por esa gran mutabilidad que tiene el virus, que impedirá que pueda ser controlado. Lo que sí puede ser, es que exista una vacuna para que los que ya estén infectados no tengan que hacer siempre el tratamiento, y que sirva para proteger a los que no están infectados.

¿Cómo debería actuar esa ansiada vacuna contra el VIH para ser efectiva?

Dado que es imposible crear una vacuna para millones de variantes de un virus, la solución pasa por algo en lo que ya se está trabajando, y es conseguir identificar cuáles son las regiones comunes dentro de esos millones de variantes del virus, con lo que se podría diseñar una vacuna que mantenga la parte constante de todos los virus, ataque en ese punto y entonces pueda atacar a todas las variantes. Pero no es fácil. Hay que identificar esa región común, hay que demostrar que funciona y hay que demostrar que la vacuna puede generar la producción de anticuerpos, así como que esos anticuerpos son

eficaces juntamente con lo que se llama inmunidad celular; esto es que las células puedan responder de una manera eficiente contra el virus y eliminar todas las células infectadas por el virus, de lo que se encargan unas células llamadas citotóxicas.

¿Nos puede explicar cómo entra el virus en la célula?

Hay unos receptores, llamados quimiocinas, que el virus necesita para entrar en la célula. Ponemos como ejemplo que el virus necesita abrir dos puertas a la vez: una es el receptor CD4, un linfocito básico de la respuesta inmune, y la otra es el receptor CCR5. No es exactamente así, pero es para hacerlo un poco más simple y comprensible para quienes no entienden de esta materia. Pues bien, si cerramos la proteína (puerta) CCR5 y el virus no la puede abrir, no podrá infectar la célula. Esto se ha sabido porque hay personas que tienen un déficit de ese receptor (puerta), y no se han infectado pese a haber estado en contacto con el VIH. Esta característica sólo se da en el 1% ó 2% de las personas que son inmunes a la infección. En consecuencia, se han diseñado bloqueantes para esta "puerta", algo así como cerraduras imposibles de abrir, fármacos que se unen a la proteína CCR5

“Podemos conseguir una vacuna para que los que ya estén infectados no tengan que hacer siempre el tratamiento”

“Necesitaríamos 70 años para erradicar el virus de un paciente infectado que hace bien el tratamiento”

e impiden que el virus pueda abrirla, lo que nos ha permitido comprobar que esas células no se infectaban. Así pues, se ha suministrado ese fármaco llamado Maraviroc, por vía oral, a simios, exponiéndolos a la infección por vía vaginal y rectal. Los resultados han sido satisfactorios ya que no se han infectado. Ese fármaco además, se ha acumulado en los tejidos y células vaginales y rectales de los simios, bloqueando la "puerta" de entrada necesaria para que el virus penetrara. Sin embargo, ha funcionado en simios. Ahora hay que comprobar si este método funciona también en humanos. Para ello, hay que averiguar cuánto fármaco hay que tomar para prevenir una relación de riesgo y si la infección se produce o no. Además, no se puede estar tomando siempre para una relación ocasional, ya que sería un tratamiento tremendamente caro, por lo que es más lógico investigar y buscar una vacuna.

Parece que si una persona tiene el virus indetectable por el tratamiento, ya está curada... Pero seguro que usted nos va a aclarar que eso no es así.

Tomando como base un cálculo matemático, necesitaríamos 70 años para erradicar por completo el virus de una persona infectada que hace bien el tratamiento y tienen el virus controlado. Una cosa es la carga viral que circula por la sangre, el virus que se vuelve indetectable a las doce semanas de haber iniciado el tratamiento. Luego está el virus que se queda "dormido" (latente) en las células infectadas y que se elimina muy, muy lentamente... Ese virus latente, que es necesario eliminar para erradicar la enfermedad de la persona infectada, es el que se ha calculado que necesitaría 70 años para ser eliminado. Si una persona en tratamiento, que pasa a tener el virus indetectable a las 12 semanas, o las 4 semanas ahora, gracias a este nuevo fármaco recién presentado, el raltegravir, detiene el tratamiento, aunque lleve 10 años con el virus indetectable, le rebota el virus a las tres semanas; esto pasa porque las células que hacen de reservorio (escondite) del virus, se acti-



van regularmente y cuando lo hacen, el virus latente reinicia su ciclo de replicación, con lo que el proceso vuelve a empezar. Por eso, nunca hay que detener el tratamiento.

“El raltegravir es un fármaco que ha permitido soñar un poco con la posibilidad de erradicar la enfermedad”

¿Con el raltegravir se cierra un ciclo en la obtención de medicamentos contra el VIH, o se necesitan más antes de que se encuentre la vacuna?

No. Lo que sí es cierto, es que raltegravir es un fármaco de una extraordinaria potencia contra el VIH y que además es el primero que impide que el virus se combine con los cromosomas de la célula, dentro del núcleo, y se quede fijado y pueda quedar en fase latente, creando a partir de ahí nuevos viriones. Raltegravir evita esa integración del VIH en los cromosomas humanos y por tanto, evita la eternización de la infección. Este fármaco ha permitido soñar un poco con la posibilidad de que se pudiera llegar a erradicar la enfermedad. Si raltegravir, al inhibir la integración del virus en el cromosoma humano, pudiera reducir los reservorios, poco a poco se limpiarían más rápidamente que en esos 70 años de los que hablábamos antes y, tal vez en unos 10 años, se podría terminar la terapia porque ya se habría limpiado por completo la infección

¿Puede explicarnos, de manera que lo entendamos todos, cómo actúa el raltegravir?

Raltegravir inhibe (bloquea) una enzima llamada integrasa. Por ejemplo: la célula es como un huevo frito, pero microscópicamente. La clara de este huevo sería el equivalente al citoplasma de la célula, y la yema sería el núcleo. El virus entra en el citoplasma como RNA, que es su ácido nucleico, pero dentro del núcleo de la célula, este ácido es DNA; son distintos, como vemos. El virus, por tanto, debe transformar su ácido RNA en el ácido DNA del núcleo de la célula para poder entrar. Para transformarse, necesita una enzima llamada transcriptasa inversa, que es la responsable de que el virus mute tanto y cometa errores en la copia, errores que dan lugar a que haya tanta variabilidad en los virus que después saldrán de la célula. Una vez convertido al mismo tipo que hay en el núcleo de la célula, tiene que fijarse a los cromosomas que hay en su interior. De esta forma, consigue que la célula trabaje para el virus, que es quien a partir de ese momento, la gobierna. Pues para integrarse en el cromosoma, necesita la enzima llamada integrasa, una enzima que lleva el propio virus para que le ayude en todo el proceso. Si nosotros inhibimos esta enzima, el virus no se integra en los cromosomas de la célula y por lo tanto, no queda fijado y se destruye. Si con raltegravir impedimos que los reservorios, o almacenes de virus en las células, se vayan rellenando de más virus, conseguiremos erradicarlos. Pero eso lo estamos estudiando en estos mo-



mentos y es una hipótesis que debemos confirmar. Hay varios grupos científicos a nivel mundial, y uno de ellos es el nuestro, trabajando en ello, pero no tendremos resultados hasta dentro de un año.

“No hay muchos lugares donde dos centros como el Hospital Clínic y el de Can Ruti luchan juntos contra una epidemia”

El Hospital Clínic de Barcelona se encargará del seguimiento de los efectos secundarios de los antirretrovirales ¿Can Ruti y Clínic, van de la mano en esta lucha feroz contra el VIH? ¿Y cuáles son esos efectos secundarios?

Tanto el Dr. Gatell como yo estamos muy orgullosos de esta colaboración. No hay muchos lugares en el mundo donde dos centros tan importantes, como el Hospital Clínic y el Hospital de Can Ruti, aúnen esfuerzos para luchar contra una epidemia, dejando a un lado competitividades y esquemas que deberían estar obsoletos, pero que continúan vigentes en centros de investigación de todo el mundo. Lo que va a hacer el Clínic es un estudio con raltegravir en el que valorará cuál es la utilidad de cambiar a este fármaco y, el efecto que tiene ese cambio sobre los enfermos que ya tienen la enfermedad controlada, para reducir la toxicidad y el cambio en el metabolismo de los lípidos; porque ese es uno de los grandes trastornos que se presentan en la actuali-

dad: los trastornos metabólicos, en las grasas, en el colesterol y en los triglicéridos que producen algunos de los tratamientos, que incluso pueden conllevar arterioesclerosis, infartos o accidentes vasculares cerebrales. Estos enfermos tienen el colesterol mucho más alto, lo que origina arterioesclerosis, con todos los problemas que acarrea y que son bien conocidos. Otro de los problemas que tiene la medicación es la lipodistrofia, consistente en acúmulos de grasa pero también en atrofia de la grasa, con la que, por ejemplo la cara se adelgazaba mucho y el enfermo se queda muy “chupado”. Estos cambios estéticos estigmatizaban mucho a las personas, pero ahora se producen muchísimo menos. Este es un problema de la terapia antirretroviral. Con los nuevos medicamentos no se produce y probablemente con raltegravir tampoco. Como raltegravir tiene menor riesgo de alterar los lípidos, puede ser que este cambio sea muy beneficioso. De averiguar eso, se encargará el Dr. Gatell y su equipo en el Hospital Clínic. Mi equipo y yo también colaboramos en este estudio.

¿Qué grado de especialización tiene la investigación contra el sida en España respecto al resto del mundo desarrollado, y Catalunya en relación a España? El Hospital de Can Ruti y la Fundació irsiCaixa son una referencia de peso y usted, en concreto, una eminencia...

Agradezco mucho sus palabras pero quiero decir sinceramente que, en todo el Estado, en todas las comunidades, hay

muy buenos centros, muy buenos especialistas, que tienen una gran formación en investigación clínica, aunque quizás haga falta mucha investigación básica. En Catalunya hay muy buenos profesionales y en todos los grandes hospitales de Catalunya una persona puede decir que está muy bien tratada porque el nivel es altísimo.

“Tal vez en 10 ó 15 años tengamos una vacuna eficaz. Mientras tanto, el consejo sigue siendo utilizar el preservativo”

Los medios debemos prestar a los científicos el altavoz que permita que se les oiga...Diga, si es posible, algo que nos devuelva la esperanza a todos: los que ya están enfermos y los que todavía no lo estamos...

Es difícil decirlo en pocas palabras, pero primero quiero agradecerles a ustedes esta entrevista, porque lo que de verdad interesa es tener acceso a revistas de amplia difusión que puedan tener un gran impacto en todos los lectores. Quiero decir también que, actualmente, hay tratamiento para cronificar por completo la enfermedad y que este tratamiento es muy potente, eficaz, y puede permitir tener unas expectativas de vida “normales”. Sin embargo, este tratamiento es terriblemente costoso... El Hospital de Can Ruti, gasta cada año más de 14 millones de euros sólo en tratamientos antirretrovirales. Tal vez en 10 ó 15 años vamos a tener lo más aproximado a una vacuna eficaz. Ojalá me equivoque y sea mucho antes, aunque tal vez en 5 años tengamos un modelo básico que podría abrir bastantes expectativas. Mientras tanto, el consejo sigue siendo utilizar adecuadamente el preservativo, porque ésta es la mejor prevención.

Más información:

Fundació irsiCaixa:

<http://www.irsicaixa.org/>

Generalitat de Catalunya:

<http://www.gencat.net/salut>



Per anar a l'escola, utilitza l'autobús

Ja ets gran! Aquest any pots anar tu sol a l'escola. Segur que hi ha una línia que passa ben a prop de la teva escola. Si tens dubtes, els nostres conductors t'ajudaran a escollir la millor parada. I segur que durant el trajecte, et trobes amb algun company.

Comença el curs amb bon peu. Aprofita el que és teu.

Concierto de Isabel Pantoja en el Auditori

“Te queremos”



Su torrente de voz derrocha fuerza y poderío. Sólo una grande de la canción como Isabel Pantoja puede hacer claudicar a todo un Auditori lleno a rebosar dos días consecutivos. Al abrigo de un público fiel y entregado, rendido a sus pies, el idilio entre la tonadillera y la ciudad de Barcelona perdura gracias a la amistad que la une con Justo Molinero, a quien incluso le dedicó una canción.

Luis Troquel

Fue pionera en llevar la música popular al gran teatro del Liceu. Ha abarrotado incontables veces el Palau de la Música. Por ello, el Auditori era todavía una asignatura pendiente para Isabel Pantoja en lo que a los grandes templos musicales de Barcelona respecta. Este verano se quitó por fin la espinita, fiel a la cita que cada año por estas fechas le suele brindar Radio Tele-Taxi en calidad de promotora. Y por partida doble, los pasados días 12 y 13 de julio llenó hasta la bandera el amplio aforo del Auditori para deleite de un público entusiasta e incondicional como muy pocos, ajeno a todas esas polémicas sobre su figura que, por fortuna, han remitido considerablemente de unos meses aquí.

Alternó las piezas que todo el mundo espera con otras que sus más fieles seguidores agradecieron como agua de mayo.

Salvo cuando presentaba alguna antología coplera, Isabel Pantoja llevaba muchos años sin variar demasiado su repertorio; sobre todo en el tramo dedicado a sus grandes éxitos. Al más puro estilo cantante estándar. En cambio, ya la pasada temporada, en su gira de presentación del disco de boleros, dio prueba de que aquello había cambiado. Y en esta ocasión fue todavía más lejos. Recuperó canciones que hacía muchísimo no cantaba sobre un escenario. Alternó las piezas que todo el mundo espera con otras que sus más fieles seguidores agradecieron como agua de mayo. Por otro lado, parece que jamás se haya sentido tan libre sobre un escenario. Da más margen que nunca a la improvisación y, si el cuerpo –y el público– se lo piden, ofrece conciertos más largos y con bises inesperados de los que hasta no hace mucho acostumbraba.

El domingo día 12 empezó con una canción de adiós, *Pero vas a extrañarme*, que grabara hace justamente diez años para uno de los más exitosos discos que le escribiera y produjera Roberto Livi. Dicen que el blanco es el luto de las reinas y ella, con la majestad que le caracteriza, salió a escena con un bellissimo vestido en blanco bordado de largos flecos que resbalaban sobre sus

brazos como si fuera un mantón. Prosiguió con dos canciones del que sigue siendo su último disco (*10 boleros y una canción de amor*), el mítico *Dos gardenias* que popularizó Antonio Machín y *Amor gitano*, una canción que se hizo especialmente famosa por José Feliciano y que también grabó en sus inicios Rocío Jurado. Lo que no esperarían ni hasta sus más entusiastas fans es que recuperara, sin previo aviso, una pieza de su disco con Manuel Alejandro que pasó medio desapercibida en su día y que, sin embargo, era tal vez la mejor. Se titula *Desde que vivo con otro*, y en ella el mítico autor jerezano aúna copla y canción melódica como nadie lo ha logrado. Una canción que merecería como ninguna una nueva oportunidad de ser el éxito que siempre tuvo que haber sido y que, esperemos, incorpore definitivamente a su repertorio.

Todavía no sobrepuestos de tamaña emoción, recuperó otra pieza de ese mismo disco, *Así no se juega al amor* para, acto seguido, redondear el homenaje a Manuel Alejandro con una versión todavía más imprevisible: acompañada solo por el piano y en tono casi elegíaco, estremeció hasta a los acomodadores recreando aquel *Háblame del mar, marinero* que estrenara Marisol. Para rematar tan intimista momento, la enganchó casi con *En la niebla*, del revolucionario disco que le escribiera Paco Cepero cuando era la feliz esposa de Paquirri. Allá por 1983. La cantó chasqueando los

dedos e hizo al público especialmente participativo. Y por fin se dirigió también hablando a él.

En la segunda parte Pantoja salió al escenario con su bata de cola para interpretar coplas.

Como apoteósico cierre de este primer bloque dedicado a la canción melódica y el bolero llegó una de las que nunca faltan: *Así fue*, del mexicano Juan Gabriel, junto al cual lleva tiempo preparando su reencuentro discográfico todavía sin fecha de edición. Una canción eterna. Larga en minutaje pero que siempre se hace corta, y eso que esta vez duró el doble. Al terminarla y sin que la música dejara de sonar dijo: “Ahora voy a cambiarme. Voy a tardar ná pero mientras, os dejo con esta maravillosa orquesta y vosotros la cantáis entera, que sé que os la sabéis. ¡Os tengo que escuchar desde dentro, que ayer la cantaron enterita!”. Y como reza su título: así fue. El Auditori en pie la cantó de pe a pa como si de un bis se tratara, pero todavía quedaba mucho y bueno por ver.

Cuando Isabel Pantoja sale al escenario con su bata de cola todo el mundo sabe que va a cantar coplas. La primera en la frente: para



que digan.... *Quién dijo pena* resume como ninguna otra su estado actual, en el que la alegría de subir a los escenarios es un desquite para los muchos sin sabores que recientemente le ha dado la vida. *"Pero al echar por delante / la pena que me devora / quiero brindar con mi cante / porque nací cantaora / No se alegra quien no quiere / quien quiere rompe cadenas / y al que de pena se muere / le digo: ¿quién dijo pena?"*. Cantó con un vestido en tonos rosa salmón y tan tupido de faralaes que parecía un mar de corales. O un maremoto, cada vez que ella alzaba y levantaba el polvo con su bata de cola como quien sacude sus penas.

Isabel demostró que domina como ninguna el arte de los gritos y los susurros: pasa de una frase exaltada a otra intimista.

El set coplero prosiguió con dos incontables piezas de Quintero, León y Quiroga: el mítico pasodoble *Francisco Alegre* (para el que hizo amagos de torear con su mantón) y la doliente *Silencio, cariño mío*, blandiendo un abanico que le arrojó una admiradora. En todos los estilos, pero muy especialmente en la copla, Isabel demostró que domina como ninguna el arte de los gritos y los susurros: pasa de una frase exaltada a otra intimista sin que se resienta lo más mínimo el espectro sonoro. Por algo el mismísimo Rafael de León vaticinó, cuando la conoció de chiquilla, que ella sería la última gran estrella del género.

Y como gran novedad recientemente incorporada a sus espectáculos llegó un tercer bloque en clave flamenca. Estuvo muchísimo tiempo alejada de la estética de palmas y guitarras españolas con la que empezó. De hecho existe un disco anterior a toda su discografía oficial grabado en un tablao y respaldada por impetuoso combo flamenco al estilo que tan popular hicieron entonces Lola Flores y Bambino.

Salió bailando al ritmo de *Inolvidablemente*, cimbreando la cintura con un vestido encarnado de lunares que evocaba la estética cañí de los años 60. Y siguió con otro viejo bolero a compás de rumba: *Bésame mucho*. Fue un poco como reencontrarse con su pasado, pero sin por ello traicionar al presente. De este modo, el cuadro flamenco que sustituyó la orquesta en este

tramo del recital, además de dos guitarras y coros cien por cien canasteros, incluía también un hoy insustituible cajón.

Su nuevo idilio con el flamenco vive un dulce momento. De hecho escasas semanas antes de este concierto había recibido un homenaje muy especial en la localidad sevillana de Utrera, como plato fuerte del Potaje Flamenco. Cualquier buen aficionado al cante jondo conocerá tan longevo certamen, uno de los más veteranos que siguen en pie y que, en la edición del este año 2008, contó con las actuaciones del cantaor catalán Miguel Poveda, el bailaor Juan de Juan y Lole Montoya, junto a su madre La Negra y su hija Alba Molina rindiendo un sincero homenaje a Isabel.

También el Auditori pareció convertirse en un inmenso tablao. "Te queremos", le gritaba la gente una y otra vez. "Lo sé. No hace falta que me lo digáis. Lo percibo", respondió ella con una sonrisa y recuperando todavía el aliento de tan frenético baile. La verdad es que la lluvia de piropos no cesó en las más de dos horas de actuación. "¡Guapa!", "¡Eres la mejor!" y así una y otra vez. Como en todos sus conciertos, vamos. Sin embargo, desde estas humildes páginas uno le rogaría a sus más impulsivos admiradores, que no aprovecharan cualquier momento para hacerse oír. A nadie le amarga un dulce, pero cuando hay una pausa en una canción, depende que grito del público arruina la tensión dramática. Y no digamos las muchas veces que dejó el micrófono para cantar a todo pulmón. Si alguien grita, por fuerte que cante, los de arriba difícilmente la pueden oír. Y es que los piropos son como oles flamenecos, en su momento adecuado se agradecen infinitamente más.

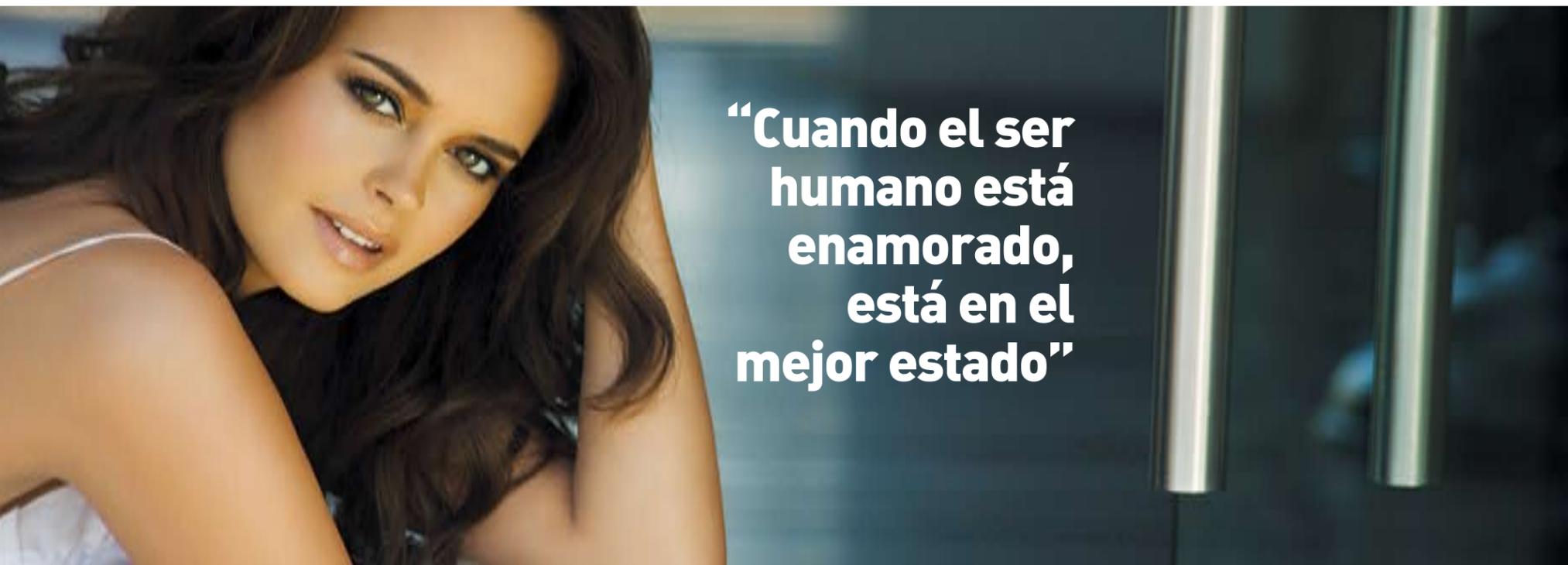
Para la siguiente pieza, se sentó en una silla. Por derecho. Y la presentó: "Esta canción que os voy a cantar ahora se la quiero dedicar a Justo Molinero, que hace posible que yo pueda venir a cantar cada año a Barcelona. La verdad es que ni está escrita para mí ni la tengo grabada, pero me gusta y siempre la canto...". Se trata de *Procura olvidarte*, una mayúscula pieza de Manuel Alejandro que parece escrita para su actual momento vital pero por la que siente predilección desde hace mucho.... Hace exactamente 15 años ya la cantó junto a su mismísimo autor al piano en un especial de televisión.

Procura olvidarte la estrenó en 1980 el nicaragüense Hernaldo Zúñiga. En España el primero que la cantó fue José Vélez. Poco después Bambino hizo una antológica versión en clave de rumba desgarrada, aunque tal vez la más conocida sea la de la brasileña Simone. Igualmente es una canción que, al no ser "de nadie" en concreto, es un poco de todos. Como muchas viejas coplas o estandars de jazz. Existen decenas de versiones. A ambos lados del Atlántico la han cantado Raphael, José Luis Rodríguez El Puma, Mayte Martín, Falete, María Dolores Pradera, Juan Bau, Bertín Osborne, José Manuel Soto, Ricardo Montaner, el argentino Jean Carlos, Los Nocheros, y muchos, muchísimo más. Isabel Pantoja la hizo por bulerías. Y la canta tan rematadamente bien que lleva camino de convertirse en uno de sus insustituibles clásicos. Enjuagadas las lágrimas se marcó un cachito del *A tu vera* y hasta esbozó las famosas sevillanas que dicen "No te vayas todavía, no te vayas por favor....".

Y no sé fue. "¿Sabéis lo que pasa?", dijo. "Queestoy muyagusto". Lodemostró: fuera del guión se acordó también de *Limosna de amores* y presentó una pequeña joya inédita. "Lo que os voy a cantar ahora" dijo, "está hecho a partir de una melodía de Diego Carrasco y habla de un lugar donde me gustaría estar toda mi vida, y la eternidad, y todas esas cosas.... A ver si lo adivinan". Y sin dejar las bulerías cantó una adaptación de *Alfileres de colores* que Diego Carrasco grabara recientemente con Miguel Poveda. La misma melodía con letra y título nuevos: "Teresa y yo le hemos cambiado la letra y la hemos titulado *Mi pedacito de cielo*."

Para bajar del cielo tisú al que nos transportó, nada mejor que leña ardiendo. *Se me enamora el alma*, de nuevo con toda la orquesta y ella dando vueltas sobre sí misma hasta el paroxismo. Y por cierto, la única pieza compuesta por José Luis Perales que rescató en tan intensa noche. La platea se llenó de admiradores que, corriendo, bajaban por los pasillos para estar más cerca de ella. Y como colofón, ya con las luces de todo el recinto abiertas y la gente en pie, cogida de las manos, cantó la *Salve rociera* de Manuel Pareja Obregón. Ese espiritual himno que reza: "Olé.... olé, olé, Olé! olé, olé.... oléoléoléolé..."





“Cuando el ser humano está enamorado, está en el mejor estado”

Shaila Dúrcal destila dulzura y juventud, su cara es el vivo retrato de su madre, otra grande de la canción. Con su segundo disco, *Tanto amor*, entra de nuevo con fuerza en las listas de éxito. Arropada por productores y compositores de gran calidad, Shaila, de voz cálida y tierna, está dispuesta a dar un paso adelante para consolidarse como una figura de referencia en el panorama musical de nuestros días.

Carol Sánchez

Escuchando tu segundo disco, me da la sensación de que es un disco muy amable...

Hay que inyectar un poco de alegría y de buen rollo. He intentado pensar en varios tipos de público, desde los que seguían a mi madre hasta en los niños que también vienen a mis conciertos. Un disco para todo tipo de oídos y de público.

¿Cómo se enfrenta uno al papel en blanco, al nuevo disco, después de uno primero que funcionó tan bien?

Pues es complicado, aunque yo soy mujer de retos. En este disco escuchamos muchas canciones para ver por dónde iría y al final salió. Yo me guío mucho por los niños. Les pregunto a mis sobrinos y les hago que escuchan las canciones para ver qué tal. Los niños y los borrachos nunca mienten. Los niños no me han mentado hasta ahora. Yo creo que ha salido un disco muy completo, con diferentes sonidos. Sobre todo, se nota la mezcla de las tres culturas que más me han influido: la española, la mejicana y la americana.

¿Te gusta tu disco?

Sí, sí, lo defiendo a capa y espada. Me en-

canta. Yo soy la primera que lo escucho y se me pasa rápido. Si a mí se me hace corto y entretenido, es buena señal. Te lleva a diferentes estados de ánimo, sobre todo de amor y de desamor, que a las mujeres nos encanta.

¿Este disco define ya tu estilo como artista?

Nunca se va a terminar de definir. Por lo que te decía, siempre me gusta probar con algo más. Yo creo que soy baladista nata. Se me da bien de toda la vida. Mi madre siempre me decía que estas canciones las canto diferente. Pero es bonito jugar con diferentes géneros musicales.

Un artista siempre tiene que crecer, estar abierto y no etiquetarse...

Es fundamental. En este disco me atreví con una de mis canciones. Hace dos años empecé a componer con una amiga y la hemos puesto en este disco. Siempre quiero dar un poquito más, nuevo, diferente.

¿Qué tal lo de la composición y escribir canciones?

Es complicado. Muy difícil. A mí se me dan mejor las melodías que las letras. Ahí en-

traba más mi amiga Ana, haciendo las letras. Es complicado, siempre te puedes quedar atrapado en una frase o en un momento y de repente te llega la inspiración, y cuando viene, te empiezas a emocionar y empiezas a escribir, o a grabar... es muy interesante; lo dejé de lado por cosas y me gustaría retomarlos. Es la primera vez que me pongo, y la verdad es que muy bien.

Ponte en ese momento del que me hablas, de creación. Si estuvieras componiendo una canción que hablase de este momento de tu vida ¿de qué iría?

Yo creo que sería muy empalagosa (risas). Estoy muy enamorada. Saldría una canción de amor, muy de felicidad y muy positiva. Cuando el ser humano está enamorado, está en el mejor estado (risas)... Mi canción hablaría de amor, pajaritos (risas), lo típico.

Vamos que la vida de casada te ha favorecido...

Yo creo que sí. Ese miedo que te intentaban meter de "no te cases, no, no..."

¿Por qué dirá eso la gente?

Yo creo que porque, sin querer, elegimos a

la persona que no es adecuada para nosotros. Hay que fluir más. Yo cuando menos busqué es cuando encontré, y te das cuenta de que es la persona para ti. Te hace feliz con sus errores y con sus cosas.

¿Has encontrado tu media naranja?

Sí. Mi otra mitad.

¿Qué te aporta?

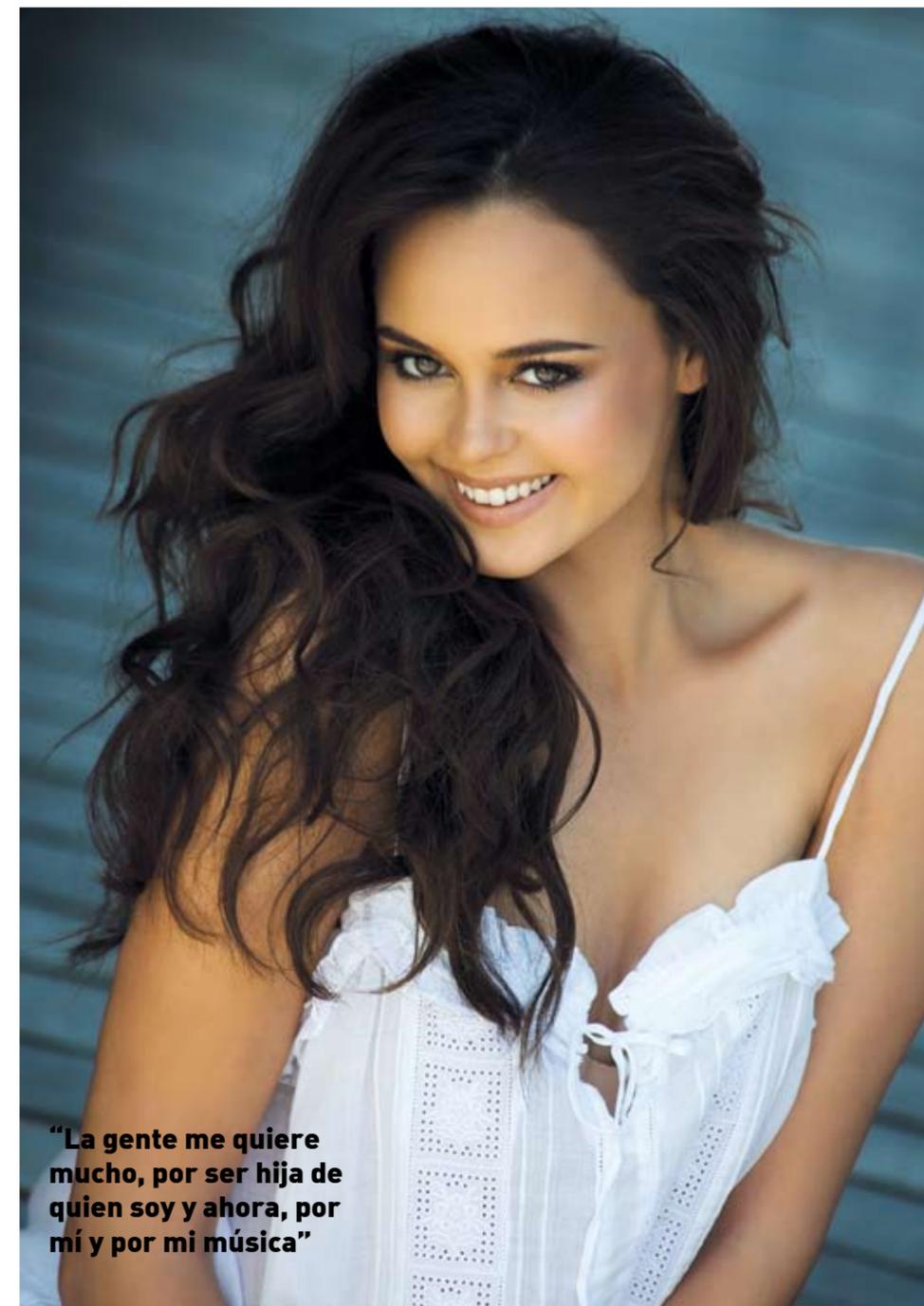
Todo. Muchas veces lo hemos hablado. Cuando me da la mano, entrelazas los dedos y ese simple hecho..., los dedos encajan perfectamente. Todo encaja. Sientes que esa persona es la más afín a ti. Compartimos los mismos gustos, y aunque tengamos nuestros defectos... nos gustan. Aceptas los defectos con naturalidad. Es algo muy bonito.

¿Siempre te acompaña tu marido?

Sí, es mi manager, y además, siempre está ahí. Él ha sido mi pilar, donde me apoyo, y que me saca adelante cuando más lo necesito... en esos días tristes que tienes, ahí siempre está él para decirme "eres la más guapa", para hacerme un cariño...

Y para darte candela...

Esa soy yo. Conmigo ya tengo para aguantarme yo sola (risas)... Lo más bonito de mi relación, lo que he podido aprender, es lo fundamental, que es la comunicación. Por un mal entendido se puede



“La gente me quiere mucho, por ser hija de quien soy y ahora, por mí y por mi música”

armar una bronca que es una tontería al final. Sí, hemos tenido nuestras broncas como cualquier pareja, pero siempre intentamos llegar a un acuerdo... y se lo agradezco mucho, porque yo soy de las de "no, no paso...pero...". Sí, gracias a eso yo he aprendido y he crecido como persona, hemos crecido como pareja y nos entendemos cada día mejor.

Veo que en el plano personal estás muy bien y en el profesional también, ya con segundo disco. Te sigue mucha gente...

La gente me quiere mucho, por ser hija de quien soy y ahora, por mí y por mi música. Yo sólo puedo venir y cantar para ellos, para que se sientan felices.

Acabo la entrevista con Shaila Dúrcal y sale a saludar a la gente que ha venido a verla y a hacerse fotos con ellos. Los trata a todos con cariño, con proximidad, como si les conociera de siempre. *Tanto amor* es el título de este disco, y pienso que describe perfectamente lo que vamos a sentir cuando lo escuchemos. Buena suerte, y hasta la próxima.



“Las cosas vuelven a tomar forma”

Después de meses de incógnita, el 2 de septiembre se puso a la venta el nuevo disco de La Oreja de Van Gogh. Nuevo disco y cambio de vocalista. Tras 10 años de carrera musical, la ODVG nos presenta *A las cinco en el Astoria*.

Carol Sánchez

ODVG: Mira que comité de bienvenida tenemos aquí. La verdad es que nunca habíamos hecho una promo con público delante...

¿No me digas?

ODVG: Que no, en serio...vaya, muy pocas veces. Nos hemos girado y nos miran (risas). Este estudio es mítico para nosotros. Llevamos viniendo desde el principio y la verdad, cuando nos dijeron que volvíamos, nos hizo mucha ilusión.

10 años ya...

ODVG: Son muchos...

Unos cuantos...

ODVG: Estamos viejuelos. Y en términos de música, más todavía (tosas).

Habéis vendido más de 6.230.000 discos en 10 años. No está nada mal.

ODVG: La verdad es que es impresionante, pero siempre hemos visto todo con distancia. Nos sentimos un poco invitados a todo esto.

¿A la hora de publicar el disco, eso da más tranquilidad o se hace con mucho más cuidado?

ODVG: ¿Sabes lo qué pasa? Que este lanzamiento ha sido muy especial. Te puedes imaginar, con todo lo que ha pasado... pues claro. Después de una situación incierta, que no sabíamos ni cómo acabaría el grupo, hablo de las discográficas. No sabíamos cómo iba a resultar todo hasta que al final se han escrito las canciones, ha apareci-

do Leire, y las cosas vuelven a tomar forma. Cuando empezamos a escribir canciones no teníamos ni remota idea de adónde iban a acabar. Gracias a estas circunstancias no ha habido presión de ventas millonarias, ni cosas así. No teníamos ni idea si iba a acabar bien, en un disco.

Leire, esta es la primera vez que vienes con la ODVG...

Leire: La primera y encantada de que nos sigáis invitando.

¿Ha sido este un aterrizaje o un despegue perfecto para tu carrera?

Leire: Perfecto está siendo. Yo no sé si es un despegue o no. Todo el mundo me dice que sí. Yo lo vivo de forma... lo intento llevar de forma muy normal.

(Miro a Xabi y veo hacerle una foto a Leire mientras ella me contesta).

Te está haciendo una foto... (a Leire)

Leire: Sí (risas). Es habitual en nosotros esto de llevar el making off...

Xabi: Sí, es que estamos estrenando web. Siempre los fans nos tiraban de la oreja... por cierto, que chiste más tonto (risas)... y nos decían que no teníamos una página decente. Ahora tenemos esta cámara pequeña y vamos sacando fotos. ¡Ah! Pues os vais a enterar.

“Nuestra filosofía sigue siendo la de siempre: cinco amigos que se juntan para hacer canciones y que les gusta la música”

Como ibas diciendo Leire...

Leire: (risas) La verdad es que ellos llevan una vida muy normal. Y a mí me ayuda a seguir con los pies tocando suelo firme. La experiencia está siendo maravillosa, y yo estoy como una niña con zapatos nuevos... y bueno, ilusionadísima... Aunque los estoy volviendo un poco locos (risas)... pero...

Parece que se dejan que les vuelvas locos...

Leire: Sí, parece que de momento ...pero no (risas). Estoy encantada de todo lo que nos está pasando y con mucha expectación por ver qué más va a suceder... qué queda.

El disco, a pesar de la incorporación de Leire y de su aportación, sigue sonando a la ODVG. La línea no se ha perdido...

ODVG: Es que la filosofía del grupo sigue siendo la misma de siempre: cinco

amigos que se juntan para hacer canciones, que les gusta la música y que hacen lo que saben. La verdad es que, en ese sentido, las canciones reflejan eso. Incluso cuando grabábamos las maquetas y aún no teníamos cantante, era Xabi el que las cantaba (risas)...

Sí, sí, yo te he escuchado en algún concierto cantar...

(Xabi me mira con cara de “no sé de qué me habla”)

Leire: Aquí en Barcelona

Xabi: ¡Aaaa! Una vez de casualidad en Barcelona.

Haritz: Que le echaste dos..., además estábamos alucinados.

Xabi: Sí, me acuerdo. Fue chulísimo. Necesitaría un psiquiatra para olvidarlo (risas).

(A Leire) ¿Es el reto complicado para ti? Dicen que las comparaciones son odiosas, pero a veces inevitables.

Leire: Yo creo que es más eso: son inevitables, más que odiosas. Odiosas son si te lo planteas así. Yo me lo planteo como algo natural por su inevitabilidad, e intento quitarle mucho hierro. Intento no quedarme sólo con lo que me interesa, e intento estar informada y ver un poquito qué es lo que se cuece y qué es lo que la gente opina. Pero estoy encantada. Todo el mundo me trata de maravilla. Tampoco intento gustar a todo el mundo, porque entiendo que las cosas son así y que, para gustos los colores. Tampoco yo soy consumidora de todo y entiendo que sea así.

Por cierto, ¿todos vosotros os seguís reuniendo a las cinco en el Astoria?

ODVG: ¡Qué va! Nos lo han quitado. Están haciendo un hotel o algo así.

Es el don de la oportunidad, justo ahora que sacáis el disco...

ODVG: Ya te digo, nos han derruido las ilusiones...pero no deja de tener su gracia que sea algo que ya no esté. Es más romántico. Construyan o no, seguirá siendo la esquina del Astoria. Era un punto de encuentro que también nos devolvía otra vez a San Sebastián, que es nuestra ciudad, nuestro refugio... donde hemos escrito todos los discos. Ha sido nuestra fuente de inspiración, y también nos apetecía volver a enmarcar todo dentro del entorno de San Sebastián.

¿Es un buen amante el silencio de verdad? (en referencia a la canción Sola)

ODVG: Para escuchar sí. Es una canción muy bonita.

Haritz: Yo lo veo como un futuro clásico, y todos estos chicos no lo ven...(risas). La verdad es que es una canción que me gusta mucho.

¿Os soléis poner de acuerdo en seguida (risas)?

ODVG: Es muy poco habitual (risas). Es una de las claves. A la hora de tomar miles de decisiones, las tomamos así, discutiendo y hablando todo. Y uno piensa una cosa, y otro otra, y al final eso lleva a lo que es La Oreja de Van Gogh.

¿Qué planes tenéis?

Leire: De momento, hablar de nuestro libro (risas)... de lo que además estamos encantadísimo, porque aparte de la promoción en España, que está siendo increíble, en octubre nos vamos a América. Imagínate, ellos que me han contado miles de aventuras... es un lujo y un placer poder volver a ir a esos sitios y que sigan queriendo que vayamos y contando con nosotros.



El síndrome postvacacional

¿Cuántas veces nos planteamos que nos quedan otros 11 meses para volver a las vacaciones? Éste es un pensamiento erróneo, que nos lleva directamente al síndrome postvacacional. Cada vez es más acusado; un estudio realizado nos revela que un 35% de los trabajadores españoles de entre 25 y 40 años sufren esta alteración.



Guillem Alférez

Se sienten francamente mal tras regresar de sus vacaciones: depresión, irritabilidad, astenia, tristeza, apatía, ansiedad, insomnio, dolores musculares, tensión, náuseas, extrasístoles (palpitaciones), taquicardias, sensación de ahogo y problemas de estómago, entre otros. Tratemos de encontrar el porqué de ésta especie de enfermedad y lógicamente, cómo combatirla.

Este síndrome nos hace centrarnos en la falta de adaptabilidad a nuestra vida diaria/trabajo tras un tiempo de inactividad. Produce unos desequilibrios físicos y psíquicos. Por lo general no hay que alarmarse, puesto que remiten al cabo de 2 semanas, o en algunos individuos a los pocos días.

¿Por qué se produce? Si nos damos cuenta, son exactamente los mismos síntomas que padecemos los lunes. Durante el fin de semana y la vigilia, alteramos el ritmo de nuestro sueño. Aquí tenemos que decir que el desajuste horario es la principal causa, seguida del cambio en el ritmo diario y en los ciclos, cambio en las comidas y sobre todo, en nuestra actividad social relacional. Si a esto le añadimos el regreso a un entorno de demandas y exigencias y a un ritmo que nos hace cambiar bruscamente nuestros hábitos de las últimas semanas, tenemos muchas posibilidades de ser vícti-

mas del síndrome postvacacional. Durante nuestras vacaciones, hemos acostumbrado a nuestro organismo a que duerma cuando lo necesita, que coma cuando tenga hambre... en definitiva, a que haga una vida sin presiones, cosa que termina (para algunas personas) algunos días antes de nuestra reincorporación al trabajo. Según estudios recientes, se ha demostrado que las personas que pueden echarse una siesta de 20 minutos cada día, les aumenta la capacidad de reacción, y merma de modo notable el mal humor. De igual manera, si eres de los que trasnochan el viernes, evita pasarte toda la mañana del sábado en la cama, pues una siesta de 20 minutos al mediodía, te proporcionará todo el bienestar que te falta, equilibrando así tu organismo y tu día.

Echarse una siesta de 20 minutos cada día aumenta la capacidad de reacción y hace disminuir el mal humor.

¿Cómo lo combatimos? Aquí van 10 mandamientos que te ayudarán mucho tanto durante como después de tus vacaciones:

1. Evita los ruidos y hacer la misma rutina cada día.
2. Aprende a relajarte y sé más tolerante con los demás.
3. Sé paciente, no tenga prisas.

4. No vivas pendiente del reloj, quitatelo y guárdalo.
5. Habla lentamente, con calma, no interrumpas y aprende a escuchar a los demás.
6. Dedicar más tiempo a la familia y amigos. Practica juegos sociales, cartas y otros que no sean competitivos.
7. La natación es un deporte muy relajante y muy apropiado para descargar tensiones. Debes practicarlo diariamente.
8. No abuses del alcohol. Un poco es relajante y mucho puede producir estrés.
9. La siesta es algo que en los meses veraniegos españoles parece casi una obligación. Varios tests realizados con estudiantes universitarios han demostrado que las personas que tienen un poco de tiempo para echarse la siesta se sienten menos ansiosas y la velocidad de sus reacciones aumenta hasta un 15%.
10. El viaje de regreso puede ser una fuente de estrés tanto si vas de conductor como de pasajero. Los investigadores han probado que conducir es tremendamente estresante, por lo que tienes que preparar el viaje con calma y serenidad, parando cada ciertos kilómetros, tomándotelo con tranquilidad ante los atascos.

Ayuda mucho el hecho de que durante nuestras vacaciones, intentemos en la medida de lo posible, adaptar nuestros horarios a los que tenemos habitualmente, como por ejemplo ir a dormir a una hora más o menos prudente, comer y cenar más o menos a la misma hora que el resto del año...

Al regresar al trabajo, debemos preocuparnos de que nuestro primer día sea positivo en relación con el trabajo y con los compañeros, así como ver siempre el vaso medio lleno. Una comunicación bien fluida y abierta con el resto, es fundamental.

Ya en el puesto de trabajo, iremos aumentando de modo gradual nuestro rendimiento, siendo conscientes de que en un par de días ya estaremos plenamente reinserados. Hay que tener en cuenta que una buena dosis de comunicación con nuestros colegas, será un apoyo importante.

Nunca debemos plantearnos cuantos meses nos quedan para volver a nuestras vacaciones, sino lo renovados y geniales que regresamos de ellas en éste instante.

El tiempo presente es el que verdaderamente existe, y es el que debemos disfrutar. Es más, gracias a que hemos vuelto de vacaciones, ¡tienes otro genial número de la revista *Lo Nuestro* en tus manos!

¡Disfruta de tu vuelta al trabajo y felicidades por tenerlo!



Miquel Miralles

Agost se'n va i s'acaba la treva abans de la tempesta anunciada. Totes les previsions apunten a una tardor complicada per culpa de la situació econòmica general. La vida continua però, i caldrà adaptar-se a la nova situació. Ara és temps de retorn a l'escola i de fer nous propòsits per al llarg curs que tot just encetem.

L'escola a revisió

Tots els estudis realitzats fins ara a Catalunya dibuixen un nivell d'ensenyament molt per sota de les necessitats de present i futur del país. A la nostra escola li manquen moltes coses, més recursos, més empena i menys polèmiques interessades entorn de la immersió lingüística, reconeguda i protegida per les lleis aprovades al Parlament de Catalunya. Amb la nova Llei de l'Educació de Catalunya es milloren moltes situacions, ara només cal que hi hagi consens per aprovar-la i desenvolupar-la.

Cròniques de la veritat oculta

El turisme que no ve

La temporada turística d'enguany tancarà a la baixa. Hem tingut menys visitants i han gastat pocs diners. La situació de l'economia a Europa també s'ha fet notar en la primera indústria del país. Un any més, el turisme interior ha salvat la temporada. Potser seria un bon moment per replantejar-se l'oferta turística de Catalunya. Diversos països de la Mediterrània ens fan la competència oferint sol i platja a preus més baixos, i nosaltres no acabem de saber vendre el nostre patrimoni natural i cultural al seu preu. Potser seria ara el moment propici per reflexionar entorn de la indústria i el seu futur.

El futur és aquí

Tradicionalment, durant els mesos d'estiu, la televisió convencional, la de tota la vida, rebaixa els seus continguts a l'espera de la nova temporada. Repeticions de sèries d'èxit, programes de baix cost i informatius amb poca actualitat, farceixen les graelles de la televisió

tradicional. Enguany, no obstant, s'ha produït un canvi de tendència. La nova televisió digital i els canals temàtics difosos per satel·lit, per cable o per Internet s'han endut, per primera vegada a la història, el gat a l'aigua. L'altra televisió, la nova televisió, ja és capaç de guanyar les cadenes de sempre. Canals temàtics com Disney, AXN, Teledporte... i el conjunt de l'oferta de la TDT, han trencat l'equilibri tradicional. Alguna cosa està canviant a les nostres pantalles. Ja era hora.



Dónde está Jordi



Miguel Ángel Rodríguez El Sevilla

Ya estamos metidos de lleno en el verano: mosquitos, chiringuitos, biquinis, triquinis, playas... pero falta algo, la canción de Georgie Dann.

Supongo que alguien le habrá echado un mal de ojo, o algo por el estilo... ese tipo de gente existe... yo recuerdo que deseé un millón de veces que King África no sacara más canciones del verano y la verdad es que hace unos años que no se le oye. Por eso supongo que alguien deseará que Georgie se meta sus canciones por el culo. Yo, a King África no le deseé que se metiera sus canciones por el culo, más que nada porque tiene muy pocos discos para tanto culo. Por ahí le cabría la discografía entera de Manolo Escobar, con el carro incluido. Pero no quería dedicarle este artículo al de

"La Bomba", sino al del "Chiringuito". Georgie, ese hombre que tiene nombre de espuma del pelo y apellido de "cerveza", Dann. Jordi, como le dice mi madre, que sigue pensando que es catalán, Jordi Dann.

Dónde está Georgie, lo habrán secues-

Un verano sin las canciones de Georgie Dann es como si no hiciera calor.

trado, se habrá ido al Caribe con Curro, porque ese es otro que se fue al Caribe y hasta este año no ha aparecido. Se ve que hay tanta crisis que en Viajes Halcón han tenido que traérselo de allí.

Dónde está Georgie, estará trabajando en el "Chiringuito", se habrá puesto malo porque se ha comido toda la "Barbacoa", o habrá descubierto "Qué es lo que será lo que tiene el negro". La verdad es que no aparece, que no se sabe nada de él,

o lo que es igual, que este verano no ha sacado Canción del Verano.

Esto para la música es como si el año que viene no hubiera una nueva edición de Operación Triunfo, una tragedia. Hay que hacer algo, hay que llamar a la CIA, a la KGB, hay que llamar a Torrente o incluso a los Hombres de Paco. Dónde está Georgie, dónde están sus canciones.

Dios quiera que aparezca pronto pues un verano sin él ni sus canciones, es como si no hiciera calor, como si las playas estuviesen vacías, como si no tuviesen arena, como si el mar no tuviera olas, como si las medusas no picaran, como si no hubiese guiris, como si no hubiese niños dando por culo con la pelota de Nivea, dónde está Georgie Dann. Habrá desaparecido por culpa de la crisis, por culpa de Zapatero, por culpa de Jiménez Losantos, habrá desaparecido por el cambio climático...

Georgie, vuelve, te echamos de menos, te queremos... vuelve.

Todo puede empeorar



Justo Molinero

Cuando ya habíamos superado el Ecuador de las vacaciones y empezábamos a contar los días que nos faltaban para ir al trabajo, cansados ya de escuchar y leer las noticias de la crisis, del Estatut, y del 'nou finançament', un nuevo acontecimiento golpeaba la mente de todo el mundo y, por supuesto, desviaba la atención informativa mundial. El lugar: las pistas de despegue del aeropuerto de Madrid. Parejas que iban en viaje de novios, turistas de vacaciones, padres de familia, madres, niños con y sin familia, jóvenes que se las prometían felices... En este accidente de aviación no sólo han salido malparadas las 154 personas que han perdido la vida, también han sido cientos de familiares a los que hemos ido conociendo con todo tipo de detalles, profesionales, familiares... Han sido 154 personas que sin conocerlas de nada nos han despertado lágrimas y nos han tenido el corazón encogido durante el resto de las vacaciones. No me digan que hay que tener el corazón como las piedras para no emocionarte con los dramas de los demás. La pregunta sería: ¿y todo eso por qué? Cada año hay muchos más muertos en

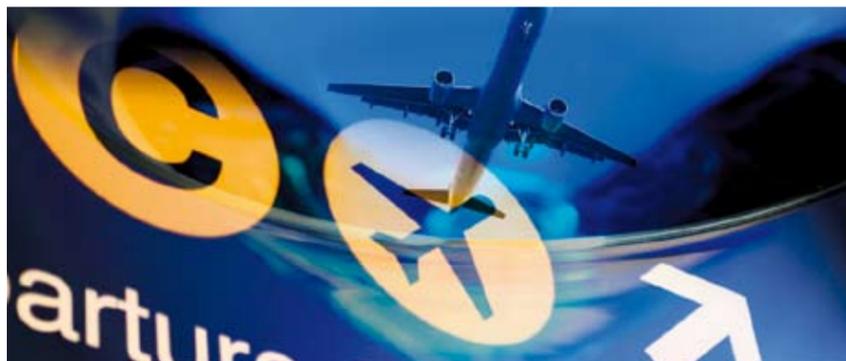
carretera que los que se producen en accidente aéreo, pero de estos sabemos poca cosa, como máximo nos aparecen en las cifras de los carteles de las autopistas para que se nos revuelva el estómago mientras conducimos. Naturalmente nada sabemos del drama que se oculta detrás de estas muertes ni de sus familiares, sólo podemos imaginarlas, como imaginamos a los familiares esperando en la terminal del aeropuerto un vuelo que no llega.

En el caso de los coches, si fuéramos capaces de mirar hacia atrás seguro que eso nos ayudaría a ser más prudentes al volante. Por el contrario, conocer los detalles de las víctimas del avión no tiene este efecto preventivo porque los pasajeros del avión no pueden hacer nada para evitarlo. Ahora vendrán entierros multitudinarios, minutos de silencio y

Si fuéramos capaces de mirar hacia atrás seguro que eso nos ayudaría a ser más prudentes al volante.

palabras consoladoras, que están bien y que sirven, aunque sólo para eso, para paliar la impotencia.

A lo mejor nadie tiene la culpa y todos hicieron las cosas bien. A lo mejor la culpa la tenía el calor que ese día de agosto hacía en Madrid. A lo mejor la culpa será compartida entre lo técnico y lo humano... pero lo que sí es seguro es que a cientos de familiares y amigos ahora no les queda más remedio que llorar y callar y a nosotros desear que saquen conclusiones para que catástrofes como esta no se vuelvan a repetir.



Hombres maltratados



María José Cordero

Soy la típica mujer que salta a la mínima cuando se ataca a otra mujer, cuando veo u oigo una injusticia o desigualdad de origen machista, o cuando se trata de defender en general nuestros derechos por siglos pisoteados. Pero precisamente por eso, porque a lo largo de la historia las mujeres hemos tenido que aguantar menosprecios y desigualdades, me entristece que algunas mujeres aprovechen su condición femenina para maltratar a los hombres. Claro que no me refiero a palizas físicas,

que aunque casos hay algunos, es evidente que en fuerza los hombres suelen superarnos. Hablo de esas mujeres que, para hacer daño a sus ex, denuncian falsamente malos tratos. De esas que manipulan a sus hijos y les llenan la cabeza de mentiras acerca de sus padres, para que los críos les cojan miedo y no quieran ir con ellos. Ir con sus papás pero claro, fines de semana y vacaciones, que ya se sabe que los jueces tiran por las madres en eso de las custodias.

Y aunque hay hombres a los que ya les va bien que la mamá se haga cargo, también hay muchos que luchan por ver más a sus hijos o conseguir la custodia compartida. Que para tenerla completa,

la madre tiene que ser muy mala madre. Pero que muy mala.

Y si las mujeres hemos avanzado en muchos campos, y luchado por nuestros derechos sociales, laborales, vitales en general, ya los hombres no son tampoco lo que eran. Ya no se resignan a ser testigos más o menos distantes del crecimiento de sus hijos. Ahora los llevan al cole y hablan con sus profesores; los bañan, visten y alimentan; se implican de una forma extraordinaria en sus vidas.

Para que, a la hora de la verdad, cuando el amor acaba (entre la pareja, no entre padres e hijos), acaben siendo ellos, de alguna forma, hombres maltratados.

La importancia de ser donante



Rosa Rodríguez

La insuficiencia renal crónica es una enfermedad realmente seria. Silenciosa, casi asintomática durante gran parte de las primeras fases, es como si fuera carcomiendo lentamente una parte vital de nuestro cuerpo, como son los riñones. Afecta al carácter. Al disminuir la concentración de glóbulos rojos en el plasma sanguíneo, con la consecuente anemia y la incorrecta oxigenación de los tejidos, músculos, órganos y fundamentalmente el cerebro, llevan a alteraciones de orden psicológico. Los riñones, al no funcionar correctamente, no efectúan una de sus funciones principales, como la del filtrado de la sangre para eliminar de ella los desechos que provienen de los alimentos que ingerimos, y enviarlos a la orina, que a su vez los expulsa de nuestro organismo.

Los afectados por insuficiencia renal crónica no tienen más opción que empezar

tratamiento de diálisis para comenzar a estar mejor o sentarse a esperar la muerte a mediano o largo plazo. La diálisis sirve para prolongar la vida mientras esperan un trasplante, siempre y cuando sean aptos para dicho trasplante.

El ser humano es muy susceptible a todo lo que signifique "perder" algo. Debemos cambiar ese concepto y sustituirlo y verlo como una ganancia. Cuando un donante vivo se somete a una operación en un quirófano, con lo que eso conlleva, anestesia, cicatriz y la inevitable recuperación, es movido por un único motivo profundamente humano y muy hermoso: amor. El donante en vida tiene claro sus objetivos y es salvar a ese ser querido que le necesita. El factor afectivo es el que empuja a actuar tan generosamente y sin apenas pararse a pensar en las posibles consecuencias (hospitalización, anestesia, cicatriz y recuperación).

En cuanto a ser donante cuando fallezcas y hacerlo en vida, otros factores de distinta ideología son los que influyen a la

hora de plantearlo. Uno de ellos es que nos obliga a pensar en la muerte y eso no le gusta a nadie y menos si se trata de la nuestra. Pero la muerte llega, nos guste o no.

¿Qué es lo que queremos conservar de nosotros mismos, por qué y para qué? ¿para qué queremos conservar órganos o tejidos de nuestro cuerpo una vez nos vayamos? ¿de qué nos sirven los órganos y tejidos si ya no sentimos, ya no estamos, ya no existimos?

Hasta que no tomemos conciencia de que negándonos a donar órganos, después de fallecidos estamos segando la posibilidad de seguir con vida a gente igual que nosotros, seguiremos demostrando un gran egoísmo, disimulado solo con gestos solidarios mucho más "políticamente correctos" y con muy buena prensa, que solo sirve para acallar nuestras conciencias.

Quien dona, lo hace para que otra persona pueda seguir viviendo ¿hay mayor ganancia?



Oficinas centrales:

Beato Oriol, 24-25-26 · Tel 93 575 02 22 · Fax 93 575 09 16
Enric Morera, 9 · Tel/Fax 93 575 42 42
08110 Montcada i Reixac
www.grupoalmansa.com · info@grupoalmansa.com



BanSabadell Fincom
Financie sus compras hasta 9 meses sin intereses



Un grupo de profesionales con más de 30 años de experiencia ofreciendo su servicio a empresas y particulares. En nuestra amplia gama de productos, encontrará lo que necesita.

ventanas | mallorquinas | todo tipo de rejas | techos de aluminio | vidrios | mosquiteras
divisiones de oficina | vallas | puertas | mamparas de baño | persianas | celosías

TERRASSA	BARCELONA	GRANOLLERS	EL MASNOU	BARCELONA	CASTELLAR DEL VALLÈS	GIRONA
Pare Llaurador, 12	Av. Borbón, 21-23	Av. Joan Prim, 111	Amadeo I, 33	Santa Engracia, 68	Passeig, 79	Crta. Barcelona, 166
Tel. 93 780 71 65	Tel. 93 340 52 17	Tel. 93 849 85 85	Tel. 93 540 45 00	Tel. 93 350 83 16	Tel. 93 715 89 03	Tel. 872 08 11 11



Pírcings i tatuatges plenament segurs

Tatuar-se o posar-se un pírcing estarà molt més controlat a partir d'ara. També es garantiran els drets dels consumidors. Una normativa acabada d'aprovar pel Govern homogeneïta les condicions dels establiments on s'executen aquestes pràctiques, obliguen als usuaris a firmar un consentiment informat i als menors de 16 anys a aportar un certificat de maduresa. També s'exigirà major formació al col·lectiu que s'hi dedica.

Artur Zanón

De la seva existència es té constància des de fa 7.000 anys. Algunes mòmies trobades amb aquesta antiguitat ja tenien tatuatges a la pell. El tatuatge d'avui és un joc de nens comparat amb el que practicaven els egipcis. Més dedicació i figures molt més elaborades. Sembla que era tot un ritual de maduresa, producte d'un moment de pre-dació moral i espiritual. I els pírcings, per exemple a la boca, també es practicaven ja en l'època dels romans per identificar diferències socials. Si fa uns anys podien semblar una excentricitat, avui no ho són de cap manera i, de fet, els establiments d'aquest tipus proliferen. Només cal passejar-se pel carrer Tallers o altres vies recollides i centrals de Barcelona per adonar-se'n.

En una tècnica tan mil·lenària, què hi ha de nou? Doncs primer, el creixement espectacular que hi ha hagut els darrers anys. I segon, la voluntat d'actualitzar una norma

que és vigent a Catalunya des de fa set anys. El Departament de Salut va aprovar el passat 22 d'abril un decret que regula les pràctiques de tatuatge, micropigmentació i pírcing, així com els requisits sanitaris i higiènics que han de complir els establiments on s'hi realitzen. Això no vol dir que ara no hi hagi prou garanties, sinó que es volen reforçar i actualitzar.

— Consentiment informat. L'usuari haurà de firmar un document en què declari que ha estat informat del tatuatge o el pírcing que se li farà i que és conscient dels riscos sanitaris i les complicacions que se'n puguin derivar de la pràctica. És el mateix que passa quan un pacient ha de sotmetre's a una operació en un hospital o en un ambulatori. Per regla general, no solen derivar-se'n molts problemes, però el pacient ha de conèixer-los i assumir-los per si es dona el cas.

En concret, el document que es lliuri als usuaris haurà de fer constar la pràctica a realitzar, els riscos sanitaris i les complicacions, les cures necessàries per a la cicatrització, les condicions de reversibilitat de la pràctica, les indicacions i contraindicacions i les característiques dels productes i materials a implantar o a utilitzar per al tatuatge, pírcing o micropigmentació.

A tot això s'afegeix el cas concret dels menors de 16 anys. A més de signar aquest consentiment informat esmentat, caldrà que presentin també un certificat de maduresa signat per un pare o el tutor legal.

— Formació acreditada. La norma catalana de l'any 2001 limitava a quinze hores el temps mínim de formació per exercir en aquesta professió. Potser no era suficient del tot, de manera que a partir d'ara s'eleva la xifra a 35, més del doble. És el període bàsic que, segons la Generalitat de Catalunya, cal per acreditar cursos en un centre de formació homologat. També es pot aportar una formació convalidada per l'Institut d'Estudis de la Salut (IES). Llicenciats en Medicina i cirurgia, en Farmàcia, en Biologia, en Odontologia, els diplomats en Infermeria i en Podologia i els tècnics superiors en Estètica i en Cures auxiliars d'infermeria no caldrà que acreditin aquesta formació de 35 hores.

— Materials en plenes condicions. El nou decret també parla de les condicions higièniques i sanitàries, mobiliari, instrumental, productes, higiene i protecció personal. Per exemple, els materials de subjecció implantats en els pírcings hauran de ser d'or de 18 quirats com a mínim, de titani, o tots dos.

Quant als tints i pigments, hauran de complir els mateixos requeriments que un cosmètic i caldrà que disposin d'un registre sanitari. El mateix per a aparells i instruments utilitzats: hauran de complir la regulació actual sobre productes sanitaris. D'altra banda, com qualsevol altra

Els menors de 16 anys hauran de presentar un certificat de maduresa signat pels pares.

botiga, restaurant o servei, aquests establiments hauran de facilitar als usuaris que ho sol·licitin un full de reclamacions o denúncia.

— Més control. I, com no, més inspecció i multes. Les sancions per no complir el decret català poden arribar als 300.000 euros. Són els casos més flagrants, d'incompliments recurrents amb perjudicis molt greus derivats d'una mala praxi; és a dir, que arribin a afectar a la salut d'algun client.

Les infraccions es classifiquen com a lleus, greus i molt greus. Es consideren

molt greus, a tall d'exemple, fer tatuatges, micropigmentacions o pírcings de manera ambulant o en establiments no habituals sense el permís. També tindran la pitjor consideració la reutilització d'estrís o materials d'un sol ús o no estèrils.

En els casos més lleus, quan es posi en greu risc la salut pública o hagi causat danys greus o molt greus en la salut dels usuaris també es tipificaran com a molt greus.

A més de parlar de sancions, la nova normativa també obligarà als establiments a apuntar-se a un registre municipal. Serà cada ajuntament qui vetllarà per fer les inspeccions que calgui i perquè es compleixi la llei. Amb les dades aportades pels ajuntaments, l'Agència de Protecció de la Salut haurà de fer un llistat de locals autoritzats i la data de caducitat de la llicència. Un llistat semblant recollirà els centres homologats on es poden aprendre aquestes tècniques. I és que les complicacions existeixen. Potser no s'hi pensa, però tothom segur que pot citar un amic o li han explicat una història d'un conegut que va tenir els seus problemetes els primers dies de posar-se un pírcing.

De llocs probables per col·locar-se'n

un, n'hi ha tants com usuaris, però donat la seva funció decorativa, la majoria es posen en llocs visibles: (més o menys): com la boca, llengua, orelles, boca, nas, cella... A més, és clar, de llocs només visibles només per a vips. En fi, cadascú que posi en marxa la imaginació.

Al llavi, el frec constant amb la geniva i la mucosa pot afavorir l'aparició de fibromes, gingivitis. Si per error es mossega, pot arribar a trencar-se la dent. La col·locació de l'arracada dins la boca (llengua) pot sumar als problemes posteriors (bactèries i virus que van i vénen per la cavitat bucal) els propis de l'òrgan, que poden resultar afectats els moments de la col·locació: papil·les gustatives i tàctils, risc d'hemorràgia, complicada cicatrització per la segregació de saliva. D'aquí la importància de firmar un consentiment informat.

Ridículs per a uns, vehicle de la pròpia personalitat per als altres, cada tatuatge expressa un significat molt personal: mementum decoratiu, jurament d'amor per a sempre o canal per difondre un missatge que vol estendre a la resta de la societat... Com els pírcings, cada tatuatge és diferent:

Estamos en los STANDS 11 y 12 de nous emprendedores en Expocoloma 2008

MARKETING, CLEVER

saper

¿ Que hace SAPER en GOOGLE ?

su página web desde | dominio, correo | hosting 399€.

¿Quiere destacar del resto de la competencia?

Nuestro fin es ayudar a nuestros clientes a incrementar sus ventas mediante el uso de todas las herramientas de marketing existentes, principalmente a través de internet: posicionamiento en internet; páginas web; dominios; correo; hosting; rotulación; merchandising, etc.

www.saper.es
t. 93 468 58 25 f. 93 468 00 30

Centro de empresas Bosc Llarg, oficina 30 Ctra. de la Roca km 5,5 08924 Santa Coloma de Gramanet (Barcelona)

CAMPING Vinaròs

Camping Vinaròs Tel./ Fax.: 0034 964 40 24 24
Ctra. N.340- Km. 1054 E-mail. info@campingvinaros.com
12500 Vinaròs www.campingvinaros.com
Castellón

Vacances a mig fer

Cada treballador es deixa sense gaudir de quatre dies de les vacances a què té dret, encara que quan les disfruten gairebé ningú revisa els correus ni la bústia de l'empresa. Pocs són els que renunciarien a jornades de festa a canvi d'una compensació. Els veïns francesos són els que més vacances acumulen.



Artur Zanón

Què tal les seves vacances? Segur que ja no li queden dies pendents! Encara en té? Això vol dir que les agafarà pas-sat l'estiu. Tampoc? Llavors segur que vostè correspon a la part de la població que decideix no consumir tots els dies de vacances a què té dret.

Segons un estudi elaborat per Expedia.es, una agència especialitzada en viatges en línia, els espanyols no utilitzen de mitjana quatre dies de les vacances que els corresponen. I això, malgrat que pocs són els que opinen que l'important de veres és treballar i que la feina és el primer. La vuitena Vacation Deprivation Survey revela que el 2007 la mitjana va passar de 30 a 31 dies, una xifra que duplica la dels nordamericans.

No tots els països són iguals. Així, un 24% arribarà al desembre aquí amb dies pendents de lliurar. El percentatge als

Països Baixos (49%) duplica el nostre. Al mateix temps, una part important dels treballadors (18%) renunciaria a algun dia de vacances si percebés a canvi una compensació econòmica. Però tranquils, que la Unió Europea (la mateixa que vol permetre una setmana laboral de 60 hores als països que en formen part) va dictaminar que aquesta opció no és legal, que no és lícit per als empleats bescanviar dies per diners.

Uns no les gasten totes, però d'altres desitjarien tenir-ne més. Ni que fos pagant-les o que els les descomptessin del sou. Els espanyols, segons la mateixa enquesta, són els que més estarien disposats a esgarrapar algun dia: un 53% s'hi mostra favorable. Molt diferent és l'opinió dels austríacs (només un 33% hi estaria disposat) o els holandesos (un 32%), per no parlar dels alemanys (26%).

Marxar de vacances implica desconnectar. No només l'ordinador. També el cap.

Apagar el mòbil de la feina, no rebre correus electrònics del treball... És costum fer-ho així, encara que un 14% reconeix que controlen l'e-mail o la bústia del treball durant les vacances. Només ens superen (per a bé) els holandesos, amb un 12%. Ben diferent és la situació als Estats Units, on un de cada quatre mira els missatges i un de cada cinc admet que ha arribat a posposar o cancel·lar viatges per culpa del treball.

Els empleats europeus que millors condicions tenen, segons dades de la mateixa enquesta, són els francesos (tot i això, encara renuncien a tres dies). Els enquestats van respondre que compten amb 37 dies anuals. Creuant el Canal de la Mànica la cosa canvia molt (26 dies al Regne Unit), però més si es compara amb els Estats Units, amb tretze jornades. El país nordamericà destaca en cada estudi com el de pitjors hàbits de vacances. Amb aquesta situació, no és estrany que no arribin a oblidar-se de la feina i un terç fins i tot diu patir estrès perquè no pot deixar de pensar-hi.

Si vostè encara no pertany a la minoria que posa per davant la feina sobre la seva vida personal i li queden dies de vacances, millor seguir aquests consells: —marxar de vacances costa diners; reservar amb antelació ajuda a planificar millor i a contractar paquets turístics més econòmics. No està de més invertir temps a navegar per internet tot consultant agències o aerolínies. Si se'n passa el temps, el millor és esperar a ultimíssima hora. Això implica gairebé anar a una agència de viatges amb la maleta feta per sortir ja o al dia següent;

—temporada baixa? És la fórmula més econòmica, sense dubte. Menys gent, més barat, més prestacions i menys calor són els avantatges. L'inconvenient és quadrar el calendari amb algú que coincideixi en dates;

—i persignis: vols anul·lats (el 72% ha patit aquesta situació), pèrdues d'equipatge (64% són els que ho declaren) o cancel·lacions de viatges en el darrer instant (30%) són alguns dels inconvenients més comuns. A l'igual que ocorre alguns dies a la feina, marxar de vacances pot convertir-se també en tota una aventura.

Mobli casa seva amb nosaltres!

per tant sols:

1.199€



Dormitori de matrimoni, capçal acabat en blanc, inclou banyera i armari amb llunes opcionals.



Menjador. Mesura 240 cm.



Taula de 90x90 cm. extensible a 90x180 cm. Quatre cadires tapissades.



Còmode sofà de tres places.

Transport i muntatge **GRATUÏT** a tota la comarca

ABRERA Ctre. Clal. Montserrat SEAT Tel. 93 770 71 30 CLIENTS	BADALONA (La Salut) C/ Don Pelayo, 87 Tel. 93 388 16 91 CLIENTS	BADALONA (Centre) Paa. Alcalde Xifre, 14 Tel. 93 383 71 53 CLIENTS	BADALONA / MONTIGALÀ C/ Olof Palme, 2-4-6 Tel. 93 465 15 53 CLIENTS	BADALONA / MONTIGALÀ C/ Olof Palme, 7 Tel. 93 465 68 08 CLIENTS	BARBERÀ DEL VALLÈS C/ Nàpoles, 47 Tel. 93 729 98 41 CLIENTS	CERDANYOLA Plaza Velázquez, F (davant CAP Fontsech) Tel. 93 692 22 45 CLIENTS	CERDANYOLA Plaza Goya, 8 Tel. 93 580 99 04 CLIENTS
IGUALADA C/ Pujades, 65 Tel. 93 804 01 38 NOVA BOTIGA	MARTORELL NII Km 591 Pol. Congost Tel. 93 774 81 66 CLIENTS	RUBÍ C/ Calgerer, 15-17 Tel. 93 588 73 12 CLIENTS	SARADELL (Can Oriac) C/ Salenques, 5 Tel. 93 723 80 13 CLIENTS	SARADELL (Centre) Ctra. Barcelona, 231 Tel. 93 710 53 44 CLIENTS	ST. COLOMA G. (Centre) C/ Llorenç Serra, 31 Tel. 93 385 38 53 NOVA BOTIGA	VIC C/ Arquibade Alemany, 33 Tel. 93 680 72 50 NOVA BOTIGA	NOVA BOTIGA C/ Llorenç Serra, 31 Tel. 93 385 38 53

A totes les botigues SAYEZ disposem de tot tipus de mobiliari, armaris, matalassos i complementos.

Les botigues amb el distintiu de color, a més estan especialitzades en:

- Moble juvenil
- Armaris a mida (sense obres)
- Matalassos

A TOTES LES NOSTRES BOTIGUES
nikolin Símbol del descompte **35% Descompte**
ELS MILLORS PREUS I DESCOMPTES

Sol·liciti la nostra targeta gratuïta!
TRANSPORT I MUNTATGE GRATUÏT A TOTA LA COMARCA

Consulti el nostre ampli ventall de possibilitats de pagament ajornat

Quan aquest folletó estigui imprès en un contenidor de paper pel seu reciclatge.

Aquest catàleg està imprès en paper ecològic blanc reciclat sense clor.

Crédit immediat clients La Caixa

Tots els mobles en compliment de la llei 26/84 de defensa del consumidor, estan **GARANTITS**

OFERTES VALIDES FINS A l'EXISTÈNCIES O EXCEPTE ERROR TIPOGRÀFIC. Abril 2008.
 * Les fórmules de pagament estan ajornades i fraccionades, estan subjectes a l'aprovació de l'entitat financera de crèdit FRACCIONA.



Tossa de mar: un paisatge de pel·lícula

Tossa de Mar, descoberta al món per Hollywood, és molt més que una destinació de sol i platja. El darrer casc antic emmurallat del litoral català i un valuós entorn natural també justifiquen l'escapada.

Text: Joaquim M. Pujals

Fotos: Josep Cano

A mitjans del segle passat, Tossa de Mar era un poble, petit i tranquil poblet de pescadors on cada dia era exactament igual que l'anterior i que el següent. Fins que un dia de primavera de 1950 hi va desembarcar Hollywood. El director Albert Lewin va triar l'estampa medieval de la vila com a paisatge exòtic per a rodar algunes escenes de *Pandora y el holandés errante*, cinta protagonitzada per James Mason i Ava Gardner. La pel·lícula traslladaria la seva platja i les seves muralles a les sales de cinema del cinc continents.

Com a gentilesa amb el país amfitrió, Lewin li va donar un paper secundari al torero Mario Cabré. Aquest es va acabar embolicant amb Ava Gardner –o ella amb ell– i la notícia, difosa pels paparazzi que empaitaven l'actriu, va enfurismar Frank Sinatra, qui, malgrat estar casat, mantenia una turmentosa relació amb la Gardner. El cantant-actor es va presentar de sobte a la Costa Brava, i diuen que la baralla va ser de las que no s'obliden, però al final

van fer les paus, que Sinatra va segellar amb el regal d'un collar de 10.000 dòlars.

Ava Gardner considerà el seu rotllo amb en Cabré com "una errada d'una nit", però el torero s'ho havia pres tot bastant més seriosament, i va arribar a afirmar davant alguns amics que si calia mataria Frank Sinatra –no sabem si pensava fer-ho amb un estoc–. Segurament oblidava les vinculacions de La Veu amb la Màfia. Per si no n'hi havia hagut prou amb acollir el rodatge –en el que van participar bona part dels habitants del poble– aquest vodevil va escampar el nom de Tossa arreu del món i va suposar la millor campanya de promoció imaginable per a convertir-la en la destinació turística que és avui.

De fet, els primers turistes havien arribat a Tossa un parell de dècades abans de la consagració cinematogràfica. La vila havia estat descoberta per alguns artistes d'avantguarda, fugitius dels feixismes que començaven a dominar Europa, que van ser atrets per la seva bellesa i també pels seus preus, aleshores irrisoris per als nostres veïns. Entre d'altres, s'hi

van establir figures com Marc Chagall, Oscar Zúgel i Jean Metzinger, que sovint rebien la visita d'altres creadors. Amb les obres que van deixar al poble es va poder inaugurar l'any 1935 el primer museu d'art contemporani d'Espanya.

I encara molt més temps abans, uns dos mil anys enrera, la zona ja havia atret uns incipients turistes romans. Als voltants de la població s'han trobat les restes de diverses luxoses vil·les (que eren explotacions agràries, però també lloc de descans rural dels seus propietaris), com les dels Ametllers, Ses Alzines i Mar Carbotí, que es poden visitar.

L'aventura entre Ava Gardner i Mario Cabré va fer la població famosa.

Però, sens dubte, el principal atractiu de Tossa de Mar és la Vila Vella, el seu nucli emmurallat, el darrer que queda a la costa catalana, declarat Monument Històric-Artístic Nacional l'any 1931. Les fortificacions es van començar a aixecar als segles XII i XIII, però el seu aspecte actual es deu a una reconstrucció del 1387, que es conserva gairebé en la seva integritat: en podem contemplar les tres grans torres cilíndriques i quatre de més petites.

Las mejores opciones para viajar todo el año



La guía de talones de hotel más actualizada y versátil para viajar y alojarse en más de 2.000 Hoteles y Paradores.



La forma más original de conocer la historia, gastronomía y cultura de nuestro país. ¡Todos los Paradores!, elige uno o varios.



TURISMO RURAL

Más de 1.000 Alojamientos seleccionados, con todos los detalles necesarios para ofrecerte la mejor atención. ¡Turismo Rural, como estar en casa!

BALNEARIOS

Una cuidadosa selección de centros especializados en salud. Estancia y tratamiento, ¡déjate cuidar! será un placer.

PLAYAS

La mejor selección de Hoteles para que disfrutes de nuestras maravillosas costas. ¡Las mejores ofertas, los mejores precios!



¡Solicita nuestros folletos y ofertas!



Aquestes defenses van protegir la localitat de nombrosos atacs de pirates nordafricans. L'aparició dels vaixells corsaris a l'horitzó era controlada mitjançant una xarxa de torres de guaita construïdes en temps de Felip II, entre les quals la millor conservada és l'anomenada Torre dels Moros, que domina la localitat des de dalt d'un turó. Això donava temps a la població d'organitzar la defensa o al menys de refugiar-se en un lloc segur.

Al Passeig hi trobem la Casa Sans una edificació modernista encarregada per un ric indià.

La Vila Vella va arribar a tenir vuitanta cases i una gran església gòtica, la de Sant Vicenç, avui en runes. Els seus carrers empedrats són font d'inspiració per a nombrosos pintors, que hi planten els seus cavallets. A dalt de tot del promontori, a uns setanta metres sobre el mar, es troba el Far de Tossa, inaugurat el 1917, que encara es fa servir com a senyalització per als navegants. Acull el Centre d'Interpretació dels Fars de la Mediterrània, on podem conèixer la història d'aquests instruments que avui, amb els radars, els sónars, els satèl·lits i els ordinadors, semblen abocats a l'extinció.

Fora de la Vila Vella, Tossa de Mar té moltíssims altres punts d'interès. Si en sortim per la Plaça d'Armes, el carrer



La Platja Gran de Tossa de Mar vista des de la Vila Vella.

Portal, ple de terrasses al peu de les muralles, ens condueix a la ciutat moderna, on a l'estiu els seus cinc mil habitants es poden convertir en quaranta mil. Al Passeig Marítim hi trobem una joia del Modernisme, la Casa Sans, edificació encarregada per un ric indià que avui acull un hotel. Val la pena entrar-hi per a veure la rica decoració interior i el seu agradable jardí.

Altres edificis d'interès són la Capella de la Mare de Déu del Socors, del segle XVI, un temple venerat pels mariners; l'església de Sant Vicenç, del segle XVIII, que va substituir la gòtica del mateix nom que hem vist a la Vila Vella, i l'Hospital de Sant Miquel, fundat el 1773 com a casa de beneficència, Monument Històric-Artístic que actualment acull la

Casa de Cultura local.

A banda del seu patrimoni històric, el terme municipal de Tossa de Mar ofereix als amants de la natura alguns dels paisatges millor conservats de la Costa Brava. Durant segles, el massís de Cadiretes va mantenir la vila relativament aïllada per terra de la plana de La Selva, la qual cosa va afavorir la seva preservació. Aquestes muntanyes cobertes de boscos i que s'aboquen al mar són avui un espai natural protegit.

Com que els seus pics de fins a cinc-cents metres d'altura retenen els vents humits que venen del mar, hi viuen espècies vegetals mediterrànies, però també algunes d'atlàntiques. Hi ha diverses rutes per a fer a peu o en bicicleta, i la ca-

A banda del patrimoni històric, Tossa de Mar té al seu abast alguns dels paisatges millor conservats de la Costa Brava.

rretera entre Tossa de Mar i Sant Feliu de Guíxols ofereix algunes de les estampes inoblidables de la Costa Brava.

En ple massís, a uns quinze quilòmetres de Tossa de Mar, es troba el Santuari de Sant Grau, on el 13 d'octubre s'hi fa un aplec que acaba amb un gran dinar a l'aire lliure. Molta més devoció cal per a complir el 20 de gener amb el Vot del Pelegrí, una tradició iniciada al segle XV per a agrair a Sant Sebastià que alliberés a la vila de la pesta que va delmar Europa sencera. Els fidels van a peu des de la Vila Vella fins a una ermita dedicada al sant que és a Santa Coloma de Farners, a quaranta quilòmetres de distància, i tornen l'endemà.

Per a recuperar les forces, els espera un bon cim i tomba, el plat típic de Tossa, un suculent guisat de peix –ara es fa generalment amb rap– que es prepara traspasant els ingredients, posats en capes, d'una cassola a una altra, de manera alternativa, per a que es facin igual de bé pels dos costats. D'aquí ve el seu curiós nom.

Com arribar:

Tossa de Mar es troba a 90 km al nord de Barcelona i a 38 de Girona.

En cotxe: Des de Barcelona, per l'autopista E-15 fins a la sortida 9, a 26 km. de Tossa. Una altra opció es la C-32, que es deixa prop de Santa Susanna, a uns 24 km. Des d'allà es pot seguir per la GI-600 fins a Blanes i després per la GI-682. Per a estalviar-se els peatges es pot agafar la N-II i sortir-se'n a Malgrat de Mar en direcció a Blanes i Tossa.

En autobús: Sarfa (902 302 025. www.sarfa.com) ofereix nombrosos serveis diaris des de l'Estació del Nord.

En tren: l'estació més propera és la de Blanes, a 17 km, on arriben els trens de rodalies (www.renfe.com), i des d'allà hi ha autobus.

En vaixell: a l'estiu, Dofí Jet Boats (972 352 021. www.dofijetboats.com) i Viajes Marítimos (972 369 095. www.viajesmaritimos.com) tenen serveis que recorren la Costa Brava i la del Maresme amb parada a Tossa de Mar.



On dormir:

Hotel Diana. Pl. Espanya, 6. Tel. 972 341 886 www.diana-hotel.com
Hotel Cap d'Or. Pg. de la Vila Vella, 1. Tel. 972 340 081. www.hotelcapdor.com

On menjar:

Can Pini. Portal, 14. Tel. 972 340 297. www.canpini.com

Más informació:

Oficina de Turisme de Tossa de Mar. Tel. 972 340 108. www.infotossa.com
Patronat de Turisme Costa Brava. Tel. 972 208 401. www.costabrava.org





'Outletmanía'

Cada vez más son las tiendas que cuelgan el cartel de "outlet" en la capital catalana. El modelo de éxito se extiende también a otros sectores, como zapatos, joyas, muebles y menaje.

L. G.

Desde hace años vivimos en un estado de rebajas permanentes. ¿El motivo? Los outlets, establecimientos especializados en artículos de marca de otras temporadas o con taras y por un precio inferior al habitual. O lo que es lo mismo: la tienda de saldo de toda la vida pero con más glamour. El fenómeno no es nuevo. De hecho, en Barcelona este modelo de negocio tuvo una lenta digestión cuando empezaron a implantarse en la ciudad hará unos diez años. Desde entonces, ya no hace falta esperar a julio para renovarte el armario con algunas de esas prendas clónicas que invaden las cestas de mimbre con carteles –escritos a mano de "3 X 1"– que, o bien regalarás a tu prima, o criarán polvo en el altísimo. Ni tampoco esperar demasiado a darte un capricho que no incluya marcas low cost como Zara o H&M. Porque, si algo se les puede agradecer a estos templos de la moda es haber contribuido a ampliar nuestro horizonte estético por

El descenso de las ventas debido a la desaceleración económica, permite encontrar en los outlets prendas con descuentos de hasta el 80%.

precios, en ocasiones, más que risibles. Se acabó soñar con esas botas de gama alta que te mareaban con tan sólo mirar la fila de cerros de la etiqueta. Ahora siempre puedes aguardar, con los dedos cruzados, a que haya caído en las perchas de algún outlet del Eixample en calidad de "producto sobrante". Ese es el principal motivo por el que hoy estos establecimientos son de los pocos que han podido sobrevivir a la crisis. El efecto es perverso: como el tirón comercial de este tipo de negocios depende de los excedentes de otras tiendas, y éstas han visto descender sus ventas por culpa de la desaceleración, nos encontramos

cantidades ingentes de ropa con descuentos que arañan el 80%. Si a esto le sumamos la alta rotación de los productos, el beneficio no puede ser mayor, puesto que al aterrizar al outlet es poco probable que hayan pasado de moda.

Tendencias

Lejos de limitarse al sector textil, el concepto se extiende hoy a otros productos: desde muebles a zapatos, pasando por relojes, perfumes, gafas y hasta electrodomésticos. En Estados Unidos, incluso han empezado a proliferar outlets de alimentación, dedicados a la venta de productos de marcas, algunas reconocibles –otras no tanto– a bajo precio, y con algún tipo de tara: desde envases defectuosos a artículos caducados o a punto de estarlo. De momento en Pensilvania, una treintena de tiendas se han apuntado a la fórmula. Si la moda de los alimentos de saldo se implantará aquí, aún está por ver.

La ruta del cazador de 'stocks'

Para quienes eludan peregrinar por las tres zonas en las que se concentran el mayor número de "outlets" (Eixample, Born y Ciutat Vella) y prefieran compensar los sudores del probador con un momento de pausa, acompañado, a ser posible, de un buen refrigerio, desde hace tiempo, los centros comerciales también se han sumado a la "stockmanía". Hasta el punto de que hoy templos como La Roca Village, entre Barcelona y Girona, con prestigiosas firmas de moda, nacionales e internacionales, con descuentos de hasta un 60% se han convertido en la Meca de las oportunidades. Por algo su nombre figura en lo más alto de algunos rankings.

En pleno Eixample, uno de los outlets más emblemáticos de la ciudad es el de Mango, situado en C/Girona, 37 (entre Gran Vía y Caspe). Por si quieres ir abriendo boca puedes espiar en su web: www.mangooutlet.com con las prendas clasificadas por estilo y precio. Sin movernos de la zona, Etxar & Panno, Nice Day, Nice Things y El Chollo de las Marcas (con firmas como Energie y Miss Sixty, entre otras) ponen también a tu disposición prendas de temporadas anteriores a precio de ganga.

El centro comercial de La Roca Village figura en lo más alto de algunos rankings de outlets.

En Diputació, 313 otro buque insignia –el de la marca Desigual– es parada obligada. Como la línea estética de la marca (¡esos estampados!) suele ser la misma temporada tras temporada nadie notará si llevas unos pantalones de hace dos veranos. El espacio con pinta de almacén en el que se ubica no tiene desperdicio. Una calle más allá se encuentra El Palacio de Bebé (ideal si tienes hermanos pequeños o alguna compañera de trabajo se ha animado a ser mamá, pues además de ropa también venden muebles). Si no te decides, puedes echarle un ojo también a la tienda original, bien nutrida de artículos de temporada que hay justo al lado. Y si te has propuesto redecorar tu vida sin arruinarte demasiado, el sector de los muebles también se ha apropiado del invento. El outlet de Pilma de la

calle Llançà número 33 ofrece artículos similares a los que puedes encontrar en su sede de toda la vida con tan sólo girar la esquina. Eso sí, tampoco esperes encontrar grandes gangas, al menos, en lo que respecta a mesas y sofás (a veces la diferencia de precio es imperceptible), aunque en cuanto a electrodomésticos y demás menaje sí sale rentable. Otra opción puede ser La Perla Outlet (Consell de Cent, 300).

Si vas al Born no te olvides de detenerte en

la calle Esparteria, allí se ubica una tienda de descuentos con primeras marcas. Otro hit reciente son las joyerías. No busques más el llamativo cartel naranja que colgaba del outlet de Tous de la Rambla de Catalunya, la tienda de descuentos de la firma catalana está en la calle Marina, cerca del Hotel Arts. Si buscas ropa y zapatos, el de Acqua Dolce en la Avenida Meridiana te lo pone fácil con grandes firmas como Dolce&Gabbana, Armani, Versace o La Martina a precios de infarto.



Ranking. Los mejores 'outlets' del mundo, según la revista "Forbes"

Para los fashion victims, mucho más importante que las famosas listas de las personas más ricas del mundo que anualmente publica esta publicación emblemática estadounidense especializada en negocios y finanzas, son los "Top Ten" de las mejores tiendas de descuentos que hay repartidas por todo el planeta. Al menos este año se llevan la palma los italianos, con tres locales ocupando puestos en la lista. Según señalaba Forbes, el año pasado los outlets generaron más de 16.500 millones de dólares sólo en Estados Unidos. Y añade que, al contrario que en sus inicios, casi el 80% de los productos que se venden en este tipo de establecimientos se han fabricado expresamente para ello.

- 1-Milán: Casa Marni en Milán (Italia) con rebajas de hasta un 50%
- 2-Nueva York: Woodbury Commons en la localidad de Central Valle con marcas reconocidas como Burberry, La Perla o Chloe
- 3-Hong Kong: Joyce Warehouse en el Horizon Plaza
- 4-Japón: Gotemba Premium Outlets de Gotemba
- 5-Italia: El outlet de Prada que hay en Montevarchi
- 6-Corea del Sur: Yeosu Premium Outlets de
- 7-Suiza: el Foxtown de la localidad suiza de Mendrisio
- 8-Finlandia: el Arabia Factory Outlet de Helsinki
- 9-Milán: el D'Magazine Outlet con marcas como Gucci y Armani
- 10-San Francisco: el centro Jeremy's, de San Francisco

Las otras reglas de los videojuegos

Videojuegos hay tantos como gustos. Por definición, no son perjudiciales. Al revés. El problema radica en elegir los que sean adecuados a la edad. Controlar el tiempo que se pasa con ellos es importante para que no se conviertan en la única alternativa de ocio.

Artur Zanón

Los expertos señalan que los videojuegos, correctamente utilizados, son un buen recurso para la diversión, el crecimiento personal y la socialización. Ayudan a desarrollar habilidades, fomentan la superación, ofrecen la posibilidad de expresar emociones, algunos transmiten sentimientos y valores positivos y son una herramienta útil para la sociedad de la información en la que estamos. Además, se pueden compartir con otras personas y las nuevas consolas estimulan la actividad física y la creatividad.

Son algunos de los puntos fuertes que apunta la *Guía per a l'elecció i l'ús dels videojocs*, editada por el Ayuntamiento de Barcelona. "Por supuesto, algunos permiten desarrollar diversas habilidades, aumentan la autoestima", apunta la pedagoga y psicomotricista de ISEP-Clínic, Laura González.

"Algunas actividades propias de estos videojuegos pueden promover la coordinación ojos-mano, enseñar capacidades específicas en la visualización espacial y matemáticas, así como la memoria, la atención o la percepción. Los niños podrían también adquirir estrategias más amplias para "aprender a aprender" y aplicarlas en nuevos campos o materias de estudio", explica la experta.

Los efectos positivos se han multiplicado en los últimos años con la aparición de consolas con las que se puede practicar deporte virtualmente. Un mando inalámbrico con sensor de movimiento reconoce los movimientos, mientras una pantalla muestra, por ejemplo, los pasos de baile. O aquellas que estimulan el entrenamiento del cerebro. Retención de cifras, habilidades verbales... para conservar la cabeza siempre activa.

Ahora bien, los usuarios pero sobre todo los padres deben estar en alerta para

prevenir los efectos nocivos, que los hay. Laura González especifica algunos: "Algunos contienen y transmiten valores que impactan en los jóvenes, por eso es importante asegurarse la edad para la que el juego está recomendado. El tiempo empleado va en detrimento del estudio y puede inhibir otras actividades de recreo. Podría reforzar el aislamiento social o favorecer una pauta de conducta impulsiva y agresiva entre los usuarios más asiduos, incluso entre los niños".

Quizá una de las peores consecuencias puede pasar por la adicción que crean estos juegos. Cuando la causan, claro. En estos extremos, se retrae el desarrollo de pautas de conducta saludables y se puede desarrollar conductas disruptivas como mentiras, faltas de respeto, incumplimiento de normas, robos, etc.

El papel de los padres es crucial, según González, para que muchos no acaben teniendo la consola o el ordenador como su único amigo: "El bajo control de horarios por parte de los padres, así como la falta de variedad de actividades de ocio y deportes, acarrea que muchos jóvenes y adolescentes no muestren interés hacia otra cosa que no sean los videojuegos". Por ello, se recomiendan aquellos que reúnen a varios usuarios, ya sea por Internet o en el salón de casa: la socialización comienza a la hora de quedar, sigue en el juego y termina en los comentarios posteriores.

Además de la edad y el contenido (discriminación, drogas, miedo, lenguaje chabacano, sexo, violencia...), también es importante informarse antes del coste económico, tener en cuenta qué valores transmite. Y durante el juego, respetar a todas las personas que participen. Si se opta por Internet, es conveniente no revelar datos personales a desconocidos y comentar con padres dificultades o problemas.



ENRIQUE TOMÁS

93 383 84 85



“La Central Jamonera”



* Exposición y venta de jamones y paletillas
* Gran variedad de quesos y embutidos
Particulares y Empresas

Av. Santa Coloma ,24 Tel.: 93 466 05 64

..GRACIAS DE NUEVO POR SU CONFIANZA...

ENRIQUE
TOMAS
BARCELONA

BADALONA

*c/ Listz,30 Tel.: 93 383 91 67

STA. COLOMA DE GRAMENET

*Av. Santa Coloma,24 Tel.: 93 46605 64

BARCELONA

* C.C. " LES GLORIES " Av. Diagonal,208

* C/ Rogent, 92 - 94 Tel.: 93 433 56 69

* VIA JULIA C/ Joaquim Valls, 88 Tel.: 93 350 05 68

HOSPITALET LLOB.

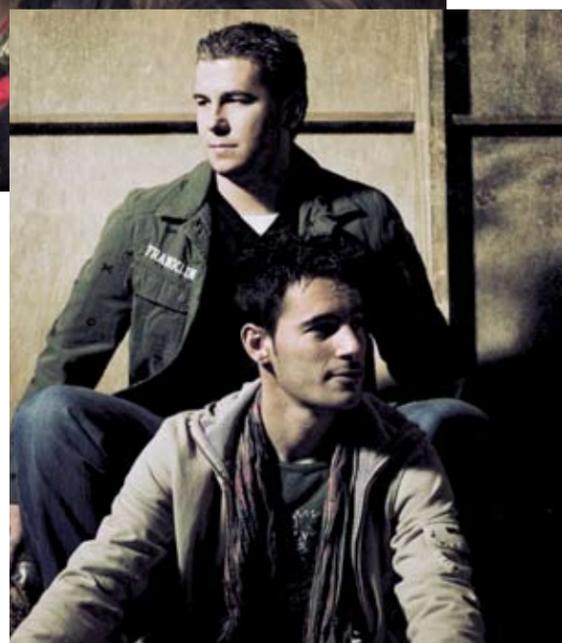
* C.C. LA FARGA - PLANTA 1 Tel.: 93 338 35 80

CORNELLA

*C.C. EROSKI Tel.: 93 474 54 16

Premios Pentagrama 2008

18 de septiembre, 20:30h, en el Parque Europa de Santa Coloma de Gramenet.



Grup TeleTaxi les invita a la entrega de los Premios Pentagrama.

Premios que cada año otorga nuestra emisora Grama Radio a las personalidades que han destacado en el pasado año en la política, el deporte y en la cultura en cualquiera de sus facetas.

También recibirán su Premio Pentagrama y actuarán en el escenario del Parque Europa:

ANDY & LUCAS
SHAILA DÚRCAL
JAVIER ESTRADA
ANTONIO OROZCO
MANUEL CARRASCO
LUCAS MASCIANO
BEATRIZ LUENGO
OBK

La fiesta de entrega de premios será el 18 de septiembre, en Expocoloma, en el escenario del Parque Europa de Santa Coloma de Gramenet, a partir de las ocho y media de la tarde.

Este año, Expocoloma celebra su vigésimo aniversario, del 18 al 21 de septiembre, en el Parque Europa de Santa Coloma de Gramenet. Expocoloma, la feria del comercio y la industria más grande que se celebra en el Barcelonès nord.

Estáis todos invitados.
Es totalmente gratis!



Francisco Ortega Blanco Premio Pentagrama 2008 A la Mejor Labor Empresarial



La empresa Construcciones Ortega fue constituida en la ciudad de Santa Coloma de Gramenet en el año 1964. Dedicada a la ejecución de todo tipo de obras, ha sido capaz de adaptarse a los tiempos hasta llegar a ser una de las principales empresas de Santa Coloma, tanto en recursos humanos como técnicos, y con una facturación anual importantísima.

La empresa veía como su creador, el Señor Ortega, nos dejaba para siempre después de luchar contra un cáncer. La incertidumbre de la empresa quedó fuera de toda duda al asumir la dirección su hijo Francisco Ortega Blanco, que no sólo la ha mantenido sino que está alcanzando nuevas metas. La empresa Construcciones Ortega será la encargada del desarrollo del Plan Especial de Reforma Interior de Santa Coloma Vella II, un proyecto basado en dos ejes.

La prolongación del Paseo de la Iglesia hasta la Rambla junto con la construcción de un aparcamiento de más de 400 plazas en rotación descongestionará el centro de la ciudad y posibilitará la creación de zonas peatonales favoreciendo la actividad lúdica y comercial. Junto a la Plaça de la Vila se construirá un edificio singular de estilo innovador de trece plantas cuya planta baja albergará un área lúdica comercial de más de 12.000 m2. Es

precisamente en este espacio donde se hará realidad uno de los objetivos de este proyecto: devolver el cine a nuestra ciudad. Para ello, se instalarán seis salas de cine con los últimos avances tecnológicos y comercios con primeras marcas. Una oferta de ocio y restauración moderna dirigida a los jóvenes que se convertirá en una de las zonas más atractivas de la ciudad. Dos operaciones urbanísticas que, sin duda, trasformarán el centro de la ciudad.

Antonio Pinilla Miranda Premio Pentagrama Deportista Mejor Valorado



El único campeón olímpico de la historia de Santa Coloma ha decidido colgar las botas esta temporada. Antonio Pinilla Miranda puede afirmar haber estado a las órdenes de Johan Cruyff en el Barça, haber sido el capitán del Nàstic en su llegada a primera o haber entrado en la historia del Tenerife como autor de su primer gol en competición europea. Respetado y querido, Pinilla pasa a formar parte de la dirección del conjunto tarraconense que hasta ahora capitaneaba. "El compromiso es una actitud que al final de la carrera tiene premio".

El año 2008 ha sido el año de los Juegos Olímpicos y este año ha sido también el elegido por el colomense para retirarse. Antonio Pinilla es uno de los deportistas más grandes de la historia de Santa Coloma. Un futbolista que ha sido capaz de ganar la Liga y

la Copa del Rey con el Barça, anotar el primer gol del Tenerife en la Eurocopa o capitanear al Nàstic hasta la Primera División. Una trayectoria que le permite colgar las botas con el deber cumplido.

Antoni Fogué i Moya Premio Pentagrama Mejor Labor Socio-Política



Antoni Fogué i Moya (Santa Coloma de Gramenet, 1955), comenzó su carrera política en Santa Coloma de Gramenet como regidor del Ayuntamiento en el año 1987. Ha sido presidente del Área de Medi Ambient, Cultura i Govern local de la Diputació de Barcelona. La recuperación del río Besós es un buen ejemplo de su capacidad. Tranquilo en las formas, firme en las decisiones, colaborador, dialogante y buena persona. El día que lo nombraron presidente de la Diputació por 46 votos de los 49 posibles, vio reconocida toda su carrera política hecha desde los municipios. Desde la toma de posesión como Presidente de la Diputació de Barcelona ha manifestado que continuará trabajando para reforzar la política de proximidad de los ayuntamientos mediante la cooperación, la concertación y el trabajo en red con los ayuntamientos. Su nombramiento como Presidente de la Diputació de Barcelona, ha roto la tradición de otorgar la presidencia de la Diputació a un alcalde socialista de la primera corona del Área Metropolitana de Barcelona.

Te preocupa el futuro...



Tel. 806 517 567

Fijo 1,06 € - Movil 1,36 € minuto
Mayores de 18 años



93 408 70 77

REAL TAROT



Profesionales

que ponen toda su sabiduría
a tu disposición

VII Travessa de Cotxes d'Època

Santa Coloma de Gramenet – Cardedeu – Santa Coloma de Gramenet

Sábado 20 de septiembre de 2008

El día 20 de septiembre se realizará la séptima "Travessa de Cotxes d'Època" que este año acogerá la ciudad de Cardedeu del Valles Oriental.

El año 2002 a iniciativa de RTT y, muy especialmente de Manolo Valdés y Justo Molinero, la Expocoloma apoyó esta original iniciativa que persigue la promoción de nuestra ciudad a través de la concentración y ruta de coches de época. De los años 1920-1930 marcas y modelos como Citroen C3, Citroen B10,



Ford A, Ford T, Hispano Suiza, Cadillac Lasalle, Packard, Rugby, Fiat, Rolls Royce, Buick, Talbot, Renault, Amilcar, Panhar Levassor y Nash han hecho bonitos y pintorescos recorridos entre Santa Coloma de Gramenet y Mataró, Sabadell, Granollers, Cornellá, Terrassa y Rubí. Este año Cardedeu será la ciudad que recibirá la travesía.

Alrededor de 60 vehículos se concentrarán entre las 9 y las 10 de la mañana en la Rambla San Sebastián esquina Sagarra de Santa Coloma e iniciarán su marcha hacia Cardedeu donde la comitiva será recibida por la policía local mon-

Queremos de nuevo que la comitiva circule por las calles de Santa Coloma y sirva de atracción para todos, aficionados y curiosos.

tada a caballo.

Un año más la Expocoloma será, juntamente a RTT, la anfitriona de tan original evento, es precioso observar vehículos tan originales que no por ser antiguos son viejos, al contrario, parecen haber salido de fábrica ayer mismo. Este año queremos de nuevo que la comitiva circule por las calles de Santa Coloma y sirva de atracción para todos, aficionados y curiosos.

L'Antic Car Club de Catalunya es la organización que hace posible este gran evento, todos nos sentimos honrados: RTT, Expocoloma y el Ayuntamiento de Santa Coloma de Gramenet por el éxito que ha tenido esta gran iniciativa. VII años son muchos, queremos hacer muchos más.

Como siempre en los años anteriores este certamen, que es ya uno de los más importantes de España, servirá para estrechar los lazos de amistad entre las dos ciudades y se espera la participación de los dos alcaldes junto a otras muchas personalidades.

Os esperamos a todos en Santa Coloma de Gramenet y en Cardedeu.



LIMPIEZA EXPRÉS
Limpieza de toldos en 24h.

RETIRADA + LAVADO + COLOCACIÓN
80 € (Presentando este anuncio)

Tel: 972.35.17.83 Recogida a toda Cataluña

KEBAP HOUSE

De lunes a viernes
CHUPITO ESPECIAL GRATIS
De lunes a domingo
de 19 h. a 1 de la madrugada

c/.Verge de la Merçe, 6 (Frente a la estación Canet de Mar)
Tel.: 93 794 25 88 Tel.: 93 794 25 88

PUNTO DE RECOGIDA DE LA REVISTA LO NUESTRO DE RTT

TALLER M. GARCIA

• MECÁNICA DEL AUTOMÓVIL Y COMPRA - VENTA
• RECARGA Y REPARACIÓN DE AIRE ACONDICIONADO

C/ San Joaquin, 69-71 Santa Coloma de Gramenet 08922 (Barcelona)

Tel: 93 466 40 75 Fax:93 466 51 55 Móvil: 666 54 49 73

La tapita de plata
cerveceria - llesqueria

Ambiente rociero

Tapas - Pizzas - Bocadillos - Torradas

C/ Major, 101 08783 MASQUEFA (BCN) Tel. 93 772 66 17 (Frente al Ayuntamiento)

La Torrada
RESTAURANT BRASERIA

CARNES A LA BRASA DE LEÑA

C/ Industria, 58 . Plo. Ind. Can Sellarés
Téls. 93 682 50 13 . 661 97 20 29
08740 Sant Andreu de la Barca

VILATRONICA
COMPONENTS ELECTRÒNICS

info@vilatronica.com · www.vilatronica.com

Misser Rufet, 3 (local 4-5) · Tel. 93 817 13 98 · Fax 93 817 36 16
Avinyonet, 6-8 (Pol. Ind. de Llevant) · Tel. 93 818 11 14 · Fax 93 892 08 58
08720 VILAFRANCA DEL PENEDES (BCN)

Ctra. Sant Vicenç, 2-10, local 2 · Tel./Fax 977 18 18 12
43700 EL VENDRELL (TARRAGONA)

Restaurant Braseria

Can Joanet

Carnes a la Brasa
Torradas

Embutidos Ibéricos
Pescados

Telèfon 93 358 25 54

Tajo nº 6 (Cerca de la plaza Ibiza) Autobuses 88/87/102/185 Metro L-5 parada Horta

KINFOSTOCK

PORTÁTILES (PIII) DESDE 135 €
ORD.SOBREMESA (PIV) DESDE 75 €
TFT 100 €

Todos nuestros equipos con 1 año de garantía

Consulta tarifas en kinfostock@yahoo.es Tel.:635 47 14 38

Avda. Carrilet, 340 L'Hospitalet

RESTAURANTE-BRASERÍA
CASA COUSO

Carnes a la brasa
Mariscos
Comida Gallega
Variedad en montaditos

Cenas todos los días

Avda. Carrilet, 340 08901-L'Hospitalet Tel. 93 261 56 45

Bar - Restaurante - Mesón A - Toxa

Chuletón Gallego
Churrasco
Parrillada de Pescado y Marisco
Gran surtido en Tapas

Avda. Santa Coloma, 100
Tel.: 93 386 21 83
SANTA COLOMA DE GRAMENET
08922 (Barcelona)

El Rincón de los Primos

Anunciado en **TT** TELE TAXI

C/Padró N° 73
08291 Ripollet (Barcelona)
Tel.93 691 48 48
www.elrincondelosprimos.tk

CENAS DE EMPRESA Y DESPEDIDAS DE SOLTEROS

Rincón de Galicia
Manuel Barcia Gerente

ESPECIALIDADES :
Pulpo a feira
Lacón a la gallega
Vinos de Ribeiro

De lunes a viernes
Menu diario y Carta

Sábado hasta las 11h. de la mañana

Paseo Sanllehí, 21 Tel: 93 713 11 60 08213 Polinyà

Programación **RADIO TELE-TAXI**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
00:00 La Noche Mágica	00:00 Les nits de Mónica Mónica Dego	00:00 Les nits de Mónica Mónica Dego	00:00 Esta noche, ¡Nos la comemos! Robert Espada			
04:00 Lleva't amb nosaltres* Javier Díaz	04:00 Què fas? Miki Cazorla	04:00 Vamos contigo				
07:00 Arranca Miguel Ángel Molinero	08:00 Tal com sona Paco Barrera	07:00 El Dominguero José Luis Rouco				
08:00 El Jarroteo Justo Molinero	13:00 Entre tú y yo Paco Carrasco	10:00 El Jarroteo Miguel Ángel Molinero				
13:00 Lo Nuestro es así Carol Sánchez	17:00 Llénate de radio María José Salvador	14:00 Què fas? Miki Cazorla				
15:00 El pont de la tarda Juan Carlos Puente	15:00 El pont de la tarda Juan Carlos Puente	15:00 El pont de la tarda Juan Carlos Puente	15:00 El pont de la tarda Juan Carlos Puente	15:00 El pont de la tarda Juan Carlos Puente	20:00 Lonxe da Terra Manuel Valdés	17:00 Llénate de radio María José Salvador
17:00 Tal com sona Paco Barrera						
20:00 Punt de trobada Guillem Alférez						
22:00 Flamenkitos somos todos Robert Espada						

*durante las vacaciones de Javi estará Miki Cazorla

PROGRAMA EN CADENA CON RADIO RM

Programación **RADIO RM**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
00:00 La Noche Mágica	00:00 Les nits de Mónica Mónica Dego	00:00 Les nits de Mónica Mónica Dego	00:00 Esta noche, ¡Nos la comemos! Robert Espada			
04:00 Lleva't amb nosaltres* Javier Díaz	04:00 Què fas? Miki Cazorla	04:00 Vamos contigo				
07:00 El Despertador Juan Carlos Borrego	08:00 Vamos contigo	07:00 El Dominguero José Luis Rouco				
08:00 El Jarroteo Justo Molinero	13:00 Entre tú y yo Paco Carrasco	10:00 El Jarroteo Miguel Ángel Molinero				
13:00 Vaya Lío César Biosca	17:00 Richard Bertomeu	14:00 Què fas? Miki Cazorla				
16:00 Quédate conmigo María José Cordero	20:00 Què fas? Miki Cazorla					
19:00 Cita a las 7 Richard Bertomeu		17:00 Llénate de Radio María José Salvador				
21:00 Entre tú y yo Paco Carrasco		20:00 Caravana Musical Guillem Alférez				

*durante las vacaciones de Javi estará Miki Cazorla

PROGRAMA EN CADENA CON RADIO TELE-TAXI



Gerente

CECILIO BURÓN RODRÍGUEZ
Nacido el 26 de febrero de 1.942
en Villanueva del Duque (Córdoba)

Visiten mi pueblo : www.villanuevadelduque.org
www.valledelospedroches.es



Horario :
De lunes a viernes
de 8.00 h. a 13.30 h.

MIÉRCOLES ABIERTO
DE 8 de la mañana
a 7 de la tarde
ININTERRUMPIDAMENTE

CERMASA CON LA SEGURIDAD VIAL

NUESTROS SERVICIOS

EMISIÓN DE CERTIFICADOS MÉDICOS PARA :

- * PERMISOS DE CONDUCIR
- * LICENCIAS DE ARMAS
- * SEGURIDAD PRIVADA
- * GRUISTAS
- * TENENCIA DE ANIMALES PELIGROSOS
- * OFICIALES
- * TRABAJO
- * RESIDENCIA
- * NAÚTICA
- * BUCEO
- * DEPORTES NIVEL 1

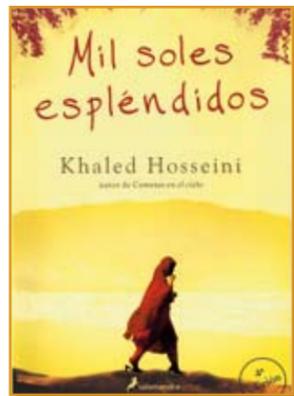
25 años gracias
a la fidelidad de
nuestros clientes
y amigos

NOTICIAS:

*Cómo recuperar su
carnet de conducir
caducado hace
tiempo...!*

Infórmese en www.cermasa.com

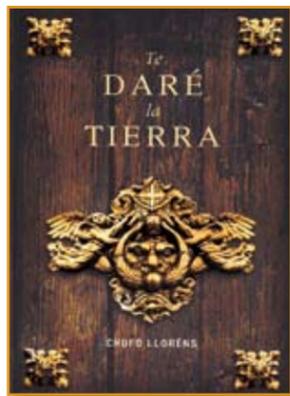
Libros



Mil soles espléndidos, Khaled Hosseini

Hija ilegítima de un rico hombre de negocios, Mariam se cría con su madre en una modesta vivienda de las afueras de Herat. A los quince años, su padre la envía a Kabul a casarse con Rashid, un hosco zapatero treinta años mayor. Dos décadas más tarde, Rashid encuentra en las calles de Kabul a Laila, una joven de quince años sin hogar, y le ofrece

cobijo en su casa, que deberá compartir con Mariam, entre las dos mujeres se inicia una relación que acabara siendo tan fuerte como la de madre e hija. Pese a la diferencia de edad, la necesidad de afrontar las circunstancias que les rodean tanto de puertas adentro como en la calle donde la violencia política asola el país, hará que Mariam y Laila vayan forjando un vínculo indestructible.



Te daré la tierra, Chufo Llorens

La Barcelona medieval abriga entre sus murallas dos historias, ambas marcadas por el amor y la ambición; la de un joven campesino que logra cambiar su destino con la única esperanza de prosperar, conseguir la ciudadanía y hacerse así merecedor del amor de una joven de alcurnia, y los amores adúlteros del conde de Barcelona, que sumen

a la ciudad en un peligroso conflicto político. *Te daré la tierra* une con maestría, ficción e historia para mostrar el fresco vivido de una ciudad en la que los pactos, el linaje, las intrigas palaciegas, la ambición comercial y la convivencia entre diferentes religiones se tiñen con las emociones más intensas; pasión, amistad, envidia, honor y venganza. Una novela apasionante y ambiciosa que sumerge al lector en la época en que comienza la forja de una ciudad.

Música



La Oreja de Van Gogh

A las cinco en el Astoria

Ya está aquí el nuevo disco de La Oreja de Van Gogh, *A las cinco en el Astoria*. Después de haber vendido más de 6.230.000 ejemplares de sus discos en todo el mundo, conseguir los premios más importantes (Grammy Latino, Premios de la Música, Amigo, Ondas, MTV...) y recorrer medio planeta con giras interminables, la marcha de Amaia Montero, tras 12 años con el grupo, supuso el reto de futuro más importante para el grupo. Leire Martínez es hoy la voz de La Oreja de Van Gogh y su estilo marca las nuevas canciones.

Este nuevo álbum es una tarea de alto riesgo para Leire, porque Amaia Montero ha recorrido con su voz diez años de éxitos continuados, y un reto musical enorme.

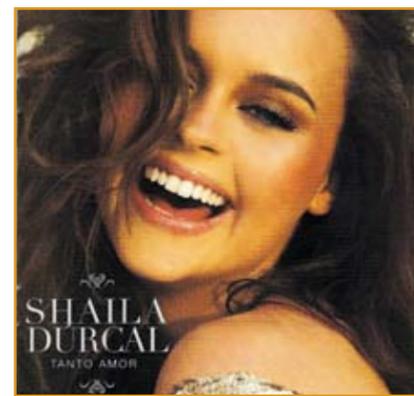


Luis Fonsi

Palabras del silencio

Después de vender más de 2 millones de discos en su carrera y del gran éxito de sus últimas producciones con las que consiguió ser disco de platino en Estados Unidos y Puerto Rico y disco de oro en España, el cantante, músico y compositor puertorriqueño Luis Fonsi presenta su nuevo álbum *Palabras del silencio*.

No me doy por vencido, el primer single, es una canción de Luis Fonsi, una balada épica que habla de lucha y de la conquista de un sueño de amor, musicalmente defendiendo el estilo pop que lo ha caracterizado y que ha ido evolucionando y madurando a través de 10 años de carrera discográfica.



Shaila Dúrcal

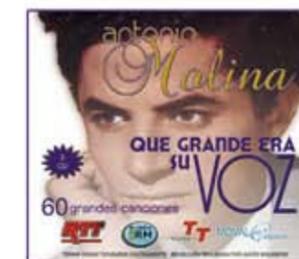
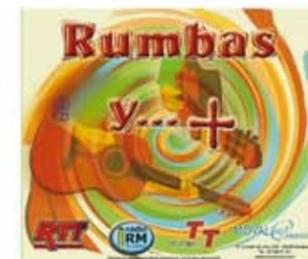
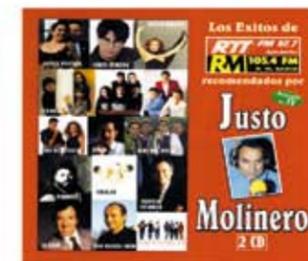
Tanto amor

El nuevo trabajo de Shaila Dúrcal viene precedido por el éxito conseguido con el anterior *Recordando*, nº1 en España con dos Discos de Platino. Rodeada por los compositores y productores más reconocidos de la escena latina (Kike Santander, Roberto Livi...), Shaila Dúrcal ha conseguido que *Tanto amor* establezca la frontera entre el antes y el después en su carrera. *Tanto cielo perdido* es el primer single del álbum y reafirma el paso adelante en la carrera de la cantante por la sutileza en la mezcla de pop y esencias latinas, sin olvidar sus raíces. Shaila ha sido elegida por The Walt Disney Studios para poner la voz en la banda sonora de *Campanilla*.

MOVAL *mp music*



93 246 91 82



Horarios de Atención

De lunes a viernes:

Mañanas de 9:00 a 14:00 h. Tardes de 16:00 a 20:00 h.

Sábados y domingos: de 10:00 a 14:00 h.

Pasatiempos

AUTODEFINIDO

SUDOKUS

1. NIVEL APRENDIZ

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

2. NIVEL AVANZADO

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

SOLUCIONES



Equilibrem el territori

Fem que els ajuntaments que tenen menys, tinguin més. Fem que hi hagi nous equipaments on més es necessiten. Fem possible que tots i cadascun dels 311 municipis de la província, al marge dels recursos de cada ajuntament, puguin oferir serveis de qualitat. Per a tu. Per a tots.



RTT

Lo nuestro **Ràdio Tele-Taxi**



Grup TeleTaxi



MOVAL *mp* publicitat



www.radioteletaxi.com